

## Ihr seid die Sonne und Wärme!

Samurai-Shiatsu mit Dagmar Bendel

Das Monatstreffen des DSB Köln am 23.4.2016 im St. Georgs Saal stand im Zeichen von sportlicher Lockerungstechnik der japanischen Kriegerkaste der Samurai. Dagmar Bendel führte uns in Aufwärmübungen ein, mit denen diese Hochleistungsathleten ihr Training zu beginnen und beenden pflegten.

Wir saßen im Stuhlkreis und begannen auf japanische Weise: Beide Hände gleiten auf die Knie, der Oberkörper neigt sich aufrecht auf den Hüften mit Blickkontakt zum Gegenüber zu einem achtungsvollen Gruß „Konnichiwa“. Nun klopfen wir mit locker geballter und aus dem Handgelenk schwingender halboffener Faust zunächst die eigenen Arme nacheinander von den Fingerspitzen bis zur Schulter außen hinauf und innen zur Handfläche hinab. Danach klopfen wir ebenso einzeln beide Beine so lange hinauf und hinunter, bis der Atem rhythmisch ging und Wärmewellen den ganzen Körper durchrieselten.

„Fühlt ihr euch entspannt?“ fragte



Hier lässt es sich Regine Grabowsky gut gehen!

Dagmar, „Dann wählt einen Partner, stellt euch hinter seinen Stuhl und legt eure Hände auf seinen Schultern: „Ihr seid die Sonne und wärmt ihn!“.

Abwechselnd stand nun jeder lange Zeit hinter seinem Partner, bis er spürte, dass die Wärme der eigenen Hände von den Schulter des anderen zurückstrahlte. Dann wurden wir alle zur Bären, deren große gepolsterte Tatzen



- nämlich der muskulöse Ansatz des Daumens, unsere „Maus“ - ohne Gewalt, nur mit dem Druck unseres Körpergewichtes rechts und links vom Rückgrat des Partners hinunter und hinaufwanderten.

von links nach rechts: Dagmar Bendel, Juliane Passavanti.

Danach „kraulten“ wir als Tiger nur mit sanft wippendem Körper bei aufgesetzten gespreizten Fingern hinauf und hinunter. Beide Partner erfüllte wohlige Behagen, das in tiefen Atemzügen zu hören war.

Ebenfalls mit sanfter Druckmassage ging es weiter im Bereich der Halswirbelsäule und Nackenmuskulatur. Besonders der unterste Halswirbel „Atlas“, der bei sehr vielen Menschen wie ein Widerrist hervorsteht und schmerzt, wurde mit den Daumen-Kuppen vorsichtig kreisend gelockert.

Beendet wurde unsere Einführung in das Samurai-Shiatsu durch wahlweise "leichten Frühlingsregen" oder "Gewitterschauer mit Hagelschlag" - was natürlich von allen jeweils beides gewünscht wurde. Der Frühlingsregen kam auf ganz locker pendelnden Finger- und Handgelenk, der Gewitterguss ebenfalls locker, jedoch mit der Kraft der beiden Ellenbogengelenke dazu, jeweils die Rücken hinauf und hinunter.

Nach der rituellen japanischen Verneigung bedanken wir uns bei Dagmar mit lang andauerndem

Applaus und der Bitte um Fortsetzung dieser Übungen im Herbst-Quartal!

*Regine Grabowsky*