

## **HALLO LEHRLINGE DER VOLKSSCHULE FISCHAMEND!**

**Jetzt, nach unserer ersten gemeinsamen Barfuß-Shiatsu-Stunde kannst du dich schon Shiatsu-Lehrling nennen.**

**Wenn es dir Spaß gemacht hat und du vielleicht Lust hast, Barfuß-Shiatsu bei dir zu Hause zu machen, dann kannst du einfach auf den folgenden Seiten nachlesen und du weißt sofort wieder wie es geht. Es geht wirklich einfach.**

**Verrate aber nicht gleich, dass es soooooooooo einfach geht. Dann glauben deine Eltern, Verwandten oder Freunde vielleicht, dass du**

- **ein großer Shiatsu-Meister bist, oder dass du**
- **jahrelang japanische Schriften studiert hast, um so gut zu werden**

**oder dass du**

- **ein Zauberer bist, der nur mit seinen Händen und Füßen Schmerzen wegzaubern kann,**
- **grantige Menschen in entspannte Menschen verwandeln kannst,**

**oder**

- **faule Menschen in voll aktive Menschen verzauberst.**

**Stell dir zum Beispiel vor, du willst mit deiner Mama wieder einmal ins Kino gehen, aber sie ist einfach viel zu müde und zu verspannt vom vielen Arbeiten. Dann biete ihr einfach eine Wette an:**

**Wenn du es schaffst, dass deine Mama ihre Verspannungen los wird, dann muss sie dich als Dank dafür ins Kino einladen.**

**Mach eine Runde Barfuß-Shiatsu und du hast die Wette schon gewonnen.**

**Ein anderes Beispiel:**

**Dir ist so richtig fad und du möchtest mit deinem Papa wieder einmal ein Spiel spielen, er aber sagt dir nur grantig, dass er seine Ruhe haben will, weil er Kopfweg hat, weil sein Kopf vom vielen „Kopfarbeiten“ kurz vor dem Explodieren ist.**

**Dann schlage ihm vor, dass du sein Kopfweg wegzaubern kannst. Wenn er darauf einsteigt, dann mach eine runde Barfuß-Shiatsu und sein Kopf ist wieder frei für Spiele oder Anderes.**

**Ein Beispiel hab ich noch:**

**Stell dir vor, eine Freundin oder ein Freund ist auf Besuch bei dir und euch ist einfach langweilig, weil alle Spiele schon gespielt sind, der Computer überhitzt ist, und X-Box oder Playstation auf die Dauer auch nicht gerade das Gelbe vom Ei sind.**

**Dann spiel doch einfach Barfuß-Shiatsu, so wie man ein Partyspiel spielt.**

**Natürlich fängst du an, da du ja weißt, wie es geht. (Außerdem willst du irgendwann einmal Meister werden und Übung macht ja bekanntlich den Meister.)**

**Nach einer Runde wechselt ihr, und du wirst dann von einem neuen „Lehrling“ behandelt, den du natürlich in die Kunst des Shiatsu einführen musst, geduldig und weise wie ein alter Shiatsumeister.**

**Ihr werdet sehen (und vor allem spüren), dass es Spaß macht. Wenn ihr euch gegenseitig erzählt was ihr alles gespürt habt, dann wird das Ganze so richtig spannend. Aber Achtung: Barfuß-Shiatsu kann leicht süchtig machen. Einmal begonnen, will man immer mehr und wenn der Barfuß-Shiatsu-Virus in deiner Familie herumgeistert, dann kann es auch für dich sehr angenehm werden. Vielleicht gibt dir dann deine Mama ein Barfuß-Shiatsu, wenn du erledigt und müde von der Schule kommst oder**

**dein Papa schenkt dir die Zeit für ein Shiatsu, weil du selbst einmal grantig, wütend oder zornig bist.**

**Es ist total egal, wer wem eine Runde Barfuß-Shiatsu schenkt, es wirkt immer, es ist nie umsonst, aber trotzdem gratis!**

**Okay, das waren genug Beispiele. Jetzt kommt der praktische Teil, das eigentliche „geheime“ Wissen.**

**Wie bei allen geheimen, spannenden Dingen macht auch Barfuß-Shiatsu mehr Spaß, wenn du ein richtiges Ritual daraus machst, eine Vorführung, eine kleine Show.**

**Um das zu erreichen, versuchst du am Anfang mit ganz einfachen Dingen die richtige Stimmung zu erzeugen. Eine gemütliche Matte oder eine dicke Decke um darauf liegen zu können wäre gut.**

**Bitte deine Eltern, das grelle Glühbirnenlicht durch Kerzen zu ersetzen oder zumindest ein buntes Tuch über die Stehlampe zu hängen. Bitte aber immer einen Erwachsenen um Kerzenlicht und versuche es nie alleine!**

**Toll wäre auch eine feine, ruhige Musik. Sorge auch dafür, dass du während der Barfuß-Shiatsu-Behandlung möglichst nicht gestört wirst. (Handy abdrehen, jüngere Geschwister versorgen lassen, ältere Geschwister zu Freunden schicken, Zeit nehme;) Organisiere dir vielleicht eine Kuschedecke. Dann kannst du deinen “Klienten“ nach dem Behandeln zudecken. Du wirst sehen, wie sehr er das zu schätzen weiß.**

**Wenn die Stimmung so richtig passt, dann gehts LOS!**

**Die Person, der du Barfuß-Shiatsu schenken willst, soll sich gemütlich in Bauchlage auf die Matte legen, bequeme Kleidung wäre super und du musst natürlich barfuß sein.**

**Jetzt steigst du mit deinen Füßen vorsichtig auf die Fußsohlen deines Klienten und massierst sie sanft mit deinen Füßen.**

**Dieses „Fußsohlen treten“ ist der total einfache Anfang von Barfußshiatsu.**

**Weiter gehts mit „Po schaukeln“. Du stellst dich wieder auf den Boden und schaukelst mit deinem Fuß den Po deines Partners, das fühlt sich für ihn fein an und hilft beim Entspannen, 1 bis 2 Minuten sind genug.**

**„Bein rubbeln“ ist das Nächste. Du suchst dir ein Bein deines Partners aus, egal ob linkes oder rechtes und rubbelst es mit deinen Fußballen von oben nach unten. Zweimal reicht, dann sind die Muskeln aufgewärmt und du machst beim selben Bein weiter mit „Bein stupsen“.**

**Du stupst einfach mit deinen Zehen das Bein deines Partners, und zwar seitlich an der Hosennaht, vom Oberschenkel bis zum Knöchel. Wenn das Bein dabei schaukelt, dann machst du es perfekt. Wenn du das 2 mal gemacht hast, geht es weiter mit „Bein drücken“. Dabei drückst du mit deinem Fuß das Bein deines Partners und benutzt dazu dein Körpergewicht. Beginn bei der Pofalte und wandere Punkt für Punkt bis zur Ferse hinunter. Aber passe speziell bei den Waden auf. Die sind etwas empfindlicher (nur leicht drücken) und die Kniekehlen lässt du ganz aus.**

**Mach das ganze 2 mal und häng noch eine Runde „Bein rubbeln“ an (du weißt schon: Fußballen zum Rubbeln verwenden, vom Oberschenkel bis zur Ferse). So, das war das erste Bein. Damit sich das andere Bein nicht vernachlässigt fühlt, wiederholst du den ganzen Vorgang (2 mal rubbeln, 2 mal stupsen, 2 mal drücken, 1 mal rubbeln) beim anderen Bein deines Partners.**

**Jetzt noch einmal „Fußsohlen treten“ (das hast du ganz am Anfang gemacht) und somit ist die Beinarbeit erledigt.**

Nun folgt ein lustiger Teil, bei dem du klettern musst, und zwar ziemlich genau auf die Pofalte deines Partners.

Zum Gleichgewicht halten braucht es deine volle Konzentration. Wenn es dir zu wacklig ist, dann nimm dir einen Besenstiel zum Abstützen. Im Bereich der Pofalte heißt es dann treten und treten und treten, ungefähr 1 Minute lang. Darum heißt diese Übung „**Po treten**“.

Genug getreten, jetzt folgt Handarbeit. Die folgende Übung nennen wir „**Samtpfoten**“:

Du kniest dich in die Pofalte an den Beinen deines Partners und wanderst mit deinen Handflächen abwechselnd rechts und links von der Wirbelsäule hinauf und hinunter wie eine Katze auf Samtpfoten.

Wenn du das ein paar Mal wiederholt hast und du oben (unterhalb der Schulterblätter) angelangt bist, dann atme tief ein und beim Ausatmen drückst du mit deinen Handflächen gleichzeitig neben der Wirbelsäule deines Partners, dann einatmen, Hände etwas nach unten verschieben und beim Ausatmen drücken. So wanderst du Stück für Stück mit deinen Händen nach unten, bis du fast am Po angekommen bist. Nennen wir das Ganze „**Neben der Wirbelsäule drücken**“.

Dort unten (in der Nähe der Nieren) legst du deine Hände ungefähr eine Minute lang ab und stellst dir vor, dass deine Hände Heizstrahler sind und ganz viel Wärme abgeben. Diese „**Heizstrahlerübung**“ tut deinem Partner besonders gut, manche Leute schlafen dabei ein.

Bevor der Endspurt losgeht, gibt es noch eine Runde „**Fußsohlen treten**“. Dann stellst du dich zum Kopf deines Partners hin. Jetzt kommen nämlich seine Schultern und Arme dran. Fang an seiner linken Seite an und rubble mit deinem Fuß sanft seine Schulter („**Schulter rubbeln**“). Daraufhin drückst du mit deinem Fuß vom Nacken bis zur Schulter Punkt für Punkt durch. („**Schulter drücken**“). Dann drückst du 2

mal seinen linken Oberarm, 2 mal seinen linken Unterarm und zum Abschluss steigst du mit deiner Ferse in seine Handfläche. Dasselbe wiederholst du an seiner rechten Seite (Schulter rubbeln, Schulter drücken, Oberarm drücken, Unterarm drücken, Handfläche steigen)

Der endgültige Abschluss von deiner Barfuß-Shiatsu-Behandlung klingt ziemlich lustig, er heißt „**Rücken rollen**“. Du legst dich quer über den Rücken deines Partners und rollst dich von seinen Schultern weg bis zu seinem Po und wieder zurück. Ungefähr auf der Höhe seiner Brust bleibst du einfach eine Minute lang liegen und spürst, wie dein Partner ein und ausatmet. Dann stehst du langsam auf und deckst deinen Partner mit der Kuschedecke zu. Sollte er eingeschlafen sein, so lass ihn einfach schlafen, das heißt nämlich nur, dass du perfekt behandelt hast und dein Partner vollkommen entspannt ist.

Probiere es einfach einmal aus und du wirst sehen, dass Barfuß-Shiatsu zwar wirklich kinderleicht ist, aber trotzdem (oder gerade deswegen) überaus beruhigend und entspannend wirkt.

Ich schreibe dir jetzt noch einmal den ganzen Ablauf der Behandlung kurz zusammengefasst auf, damit du eine art „Schummelzettel“ hast.

**Also so gehts:**

**Fußsohlen treten (1 Minute)**

**Po schaukeln (1 Minute)**

**Erstes Bein:**

**Rubbeln (2 mal von oben nach unten)**

**Stupsen (2 mal von oben nach unten)**

**Drücken (2 mal von oben nach unten)**

**Rubbeln (2 mal von oben nach unten)**

**Dasselbe beim zweiten Bein**

**Fußsohlen treten (1 Minute)**

**Po treten (1 Minute)**

**Samtpfoten (2 bis 3 mal)**

**Neben der Wirbelsäule drücken (1 mal)**

**Heizstrahlerhände (1 Minute)**

**Linke Schulter rubbeln (1 Minute)**

**Nacken bis Schulter drücken (2 mal)**

**Linken Oberarm drücken (2 mal)**

**Linken Unterarm drücken (2 mal)**

**Handfläche steigen (1 mal)**

**Rechte Schulter rubbeln (1 Minute)**

**Nacken bis Schulter drücken (2 mal)**

**Linken Oberarm drücken (2 mal)**

**Linken Unterarm drücken (2 mal)**

**Handfläche steigen**

**Rücken rollen .....und fertig!**

**OKAY, das wars.**

**Von jetzt an heißt es:**

**Rubbeln, treten, drücken, schaukeln, stupsen, steigen, rollen, strahlen  
bis die Füße prickeln und die Hände glühen.**

**Dann bist du schon bald kein Lehrling mehr, sondern Barfuß-Shiatsu-  
Meister!**

**Viel Spaß dabei,**

**Deine Angela**

**Hast du noch Fragen?**

**Schreibe mir doch bitte einfach ein E-Mail an [info@shiatsu-angela.at](mailto:info@shiatsu-angela.at), auf  
deine Post freu ich mich!**