

Shibashi – Bewegung in der Stille

Seit Jahren tun wir es den Chinesen gleich: wir üben Tai Chi und Chi Gong, um Körper und Geist zu entspannen. Es gibt aber noch eine unbekannte Verwandte im Bunde der meditativen Heilkunst. Shibashi ist Meditation in Bewegung - mit poetischen Bildern und sinnlicher Musik.

Von Evi Biedermann

Um es vorweg zu nehmen: Zu Shibashi gibt es keine Bücher. Wie jede Form der Mediation sollte Shibashi von Menschen und nicht von Büchern erlernt werden, durch Abschauen und Nachahmen. Learning by doing oder mitmachen und erleben. Sich führen lassen von der Stimme einer erfahrenen Shibashi-Lehrerin, die sanften Bewegungen nachahmen und sich von den Klängen meditativer Musik tragen lassen. Begleitende Musik ist nicht zwingend, aber schön. Dann werden die Bilder lebendig, die erwähnt werden. Das passiert vielleicht nicht auf Anhieb, aber es funktioniert. «Die meisten erleben während meiner zweitägigen Seminare, dass sie mehr in Kontakt sind mit sich selbst, ihren Körper bewohnen», sagt Barbara Lehner. Im eigenen Körper wohnen nennt die Shibashi-Lehrerin das Befinden, wenn die Energien zu fließen beginnen und Körper, Seele und Geist miteinander verbinden.

Mit den Wellen rollen

Mit Bildern sind keine gemalten oder fotografierten Abbildungen gemeint, sondern 18 Übungseinheiten, die sich zur tänzerischen Meditation in Bewegung zusammensetzen. Sie tragen poetische Namen wie «Hände winken am Seeufer», »Mit den Wellen rollen« oder »Fliegende Wildgänse«. Die Bewegungen fließen eine aus der anderen und die Bilder folgen einem Schema. «Die Form ist nicht das Absolute», sagt Barbara Lehner, «sie ermöglicht, in die Lebendigkeit hineinzuwachsen». Die Übungen bestehen aus einfachen Bewegungen, die aber eingeübt werden, bis sie in Fleisch und Blut übergehen, fließend werden. Üben und wiederholen sind da unerlässlich, immer wieder. «Es ist ein Mantra, wie der Rosenkranz» vergleicht die katholische Theologin, «irgendwann hört man auf, die Kügelchen zu zählen und ein Raum der Stille öffnet sich, in den man hineingleitet, ganz natürlich.».

Ganzheitliche Entspannung

Der meditative Prozess ist auch ein heilender, denn er lenkt die Aufmerksamkeit von aussen nach innen. Auf die Atmung und die Körperhaltung. Jede Übungseinheit hat heilende Wirkung auf bestimmte Organe, was wiederum den gesamten Organismus harmonisiert. «Je feiner wir wahrnehmen, desto gegenwärtiger sind wir im Hier und Jetzt», sagt Barbara Lehner. Das tut gut und entspannt Körper, Seele und Geist.

Ganz bei sich sein bedeutet auch loslassen vom Denken, sich Abgrenzen vom Alltäglichen und Gelassenheit üben. Diese Fähigkeiten werden der westlichen Gesellschaft nicht in die Wiege gelegt. «Wir wollen alles mit dem Kopf verstehen,



haben hohe Perfektionsansprüche und kennen nur richtig oder falsch«, erklärt Lehner. Als sie vor 10 Jahren mit dem Unterrichten von Shibashi begann, beschäftigte sie die Frage eine östliche Meditationsform westlichen Menschen beigebracht werden kann. „Die Erfahrung von innen, von der eigenen Körperwahrnehmung her, ermöglicht es, in die nötige Leichtigkeit und Gelassenheit hineinzuwachsen“ meint Lehner.

«Himmel und Erde, Geist und Körper sind eins», lehrt die Shibashi-Philosophie. Was heisst, dass wir verschiedene Dimensionen miteinander verbinden, wenn wir Shibashi üben. Wir stehen aufrecht, verwurzelt in der Erde und ausgedehnt in den Himmel. Wir öffnen den Brustraum und damit unser Herzzentrum. Wir bewegen uns aus dem Dantien heraus – dem Kraftzentrum im Bauch. «Shibashi ermutigt, das Leben in all seinen Dimensionen anzunehmen und lässt uns aus dem Prinzip der Abtrennung in eine Dimension der Verbundenheit mit allem Leben hineinwachsen» fasst Barbara Lehner zusammen.