

TRADITIONSREICHE KÖRPERARBEIT AUS HAWAII

*Liebe deinen
Körper,*

*schärfe deine
Sinne!*

von Christoph Bundschu

Auf Hawaii, der heute zu den USA gehörenden pazifischen Inselgruppe, gibt es eine eigene, jahrtausende alte Tradition der Körperwahrnehmung, die den Körper als Medium der persönlichen Transformation achtet. Hier werden bedeutsame biografische Ereignisse in Tanz- und Massageritualen zelebriert. Der Physio- und Körpertherapeut Christoph Bundschu fasst die Besonderheiten der hawaiianischen Massagekunst zusammen als tiefe Erkenntnisse dieser alten Kultur über den engen Zusammenhang zwischen Körper, Bewegung und Erleben.

Der Zustand unseres Körpers und die Qualität seiner Bewegungen beeinflussen unser emotionales und geistiges Erleben

»S tell Dir vor, du bist ein Gebiet oder eine Ebene, wo du selbst der Herrscher bist. Alle Zellen in deinem Körper sind deine Untertanen. Jahrelang haben sie sich geplagt, dieses Gebiet, diese Ebene oder dieses Königreich zu erhalten, diese Nation, die wir selbst sind. Wenn du etwas Zeit damit verbringst, mit deinem Körper zu reden, ihn anzuerkennen, zu berühren und dich ihm zuzuwenden, als ob er ein Wesen sei, dann sind große Veränderungen möglich.“

(Kahu Abraham Kawaii AUA`IA MAHA`I`OLE)

Für viele Hawaiianer - seien sie Abkömmlinge der Ureinwohner oder von New Age Ideen durchleuchtete Immigranten der letzten Jahre - ist es eine Tatsache, dass über den Körper eine Klärung und Entwicklung der gesamten Persönlichkeit erreicht werden kann. Sie sind überzeugt, dass genauso wie unsere Gefühle unsere Muskeln aktivieren, auch der Tonus unserer Muskeln unsere Gemütsverfassung beeinflusst. Dass das individuelle Erleben der Welt mit dem Zustand und der Organisation des wahrnehmenden Körpers direkt zusammenhängt. Die hawaiianischen Kahunas (hawaiianische Meister) haben eine besondere Form der Körperarbeit entwickelt, die davon ausgeht, alle anderen Bereiche der menschlichen Existenz berühren und beeinflussen zu können.

Körper, Bewegung und Emotion

Zweifellos beeinflusst und bestimmt der Zustand unseres Körpers und die Qualität seiner Bewegungen unser (Er)Leben. Wenn wir unser persönliches Lebenswerk anmutig und erfüllend gestalten wollen, tun wir gut daran, unseren Körper kennen und schätzen zu lernen - er ist das ausführende Element unserer Haltung, unserer Gefühle und Absichten. Sich des eigenen Körpers bewusst zu sein und von den Wechselbeziehungen zwischen Geist und Körper zu wissen, gehört zum grundlegenden Wissen über unsere Persönlichkeit.

Hierzu ein kleines Experiment - eine Übung, die du allein machen kannst oder mit einer Person deines Vertrauens:

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen und achte darauf, dass deine Atmung ruhig und gleichmäßig ist und die Schultern und der Kiefer weich und entspannt sind.

Erinnere dich jetzt an eine Situation oder an einen Menschen, der dich richtig wütend macht. Versuche, diese Wut zu spüren, ja, richtig wütend zu werden.

Achte gleichzeitig darauf, die Weichheit in den Schultern und im Gesicht beizubehalten. Lasse die Wut hochsteigen und behalte eine ruhige und weiche Atmung bei. Spüre, wie deine Stirn, deine Lippen und der Kiefer entspannt bleiben, während du wütend wirst. Entspanne Nacken, Schultern, Arme und Hände, und sei wütend.

Achte auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung, und fühle deinen Zorn. Nimm nun ein, zwei tiefe Atemzüge, öffne die Augen und komm nach und nach wieder ganz in diesen Raum und diese Zeit.

Ist es dir gelungen, wütend zu werden, während du die genannten Körperbereiche entspannt hast? Wahrscheinlich wurde durch diese Übung deutlich, dass Gefühlsveränderungen ohne den entsprechenden Körperausdruck und ohne eine Veränderung der Körperhaltung nicht möglich sind. Sind wir wütend, spannen wir bestimmte Muskeln an. Auch bei allen anderen emotionalen Zuständen sind manche Muskelgruppen aktiv, andere passiv. Befinden sich bestimmte Muskelbereiche im dauerkontrahierten Zustand, genügt schon der kleinste Anlass, um das damit verbundene Gefühl zu aktivieren - der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Wenn sich eine Muskelkontraktion erst einmal etabliert und die entsprechenden Muskelpartien verhärtet hat, ist die Sensibilität in diesem Bereich reduziert. Auf der physischen Ebene kommt es zu einer Art Kollaps der Zellen, hervorgerufen durch eine Ansammlung von Giften und einen verminderten Austausch von Sauerstoff und anderen Nährstoffen. Es tritt eine »Amnesie durch Anspannung« ein, die die geistige und körperliche Entscheidungsfreiheit und Beweglichkeit deutlich einschränkt. In einem solchen Fall können die Hände und Unterarme eines Körpertherapeuten wie »Taschenlampen in einem verdunkelten Raum« (Dean Juane in »Körperarbeit«) wieder Licht und Bewusstheit in die Situation des Betroffenen bringen.

Die traditionelle, hawaiianische Körperarbeit

In Hawaii existiert eine jahrtausendalte, zum Teil noch ungebrochene Tradition der Körperpflege im weitesten Sinne. Daraus entwickelten sich einige Schätze der Körperkunst, die immer in einen übergeordneten, allumfassenden Kontext gesetzt wurden. Hierzu gehören der Hula kahiko, der traditionelle hawaiianische Heiltanz, ebenso wie Lua, die hawaiianische Form der Kampfkunst sowie die verschiedenen Formen der Lomi-



Hawaiianische Navigatoren haben ohne technische Hilfsmittel über Tausende von Seemeilen ihr Ziel erreicht

und Romi-Massagekünste.

Der Körper war für die Hawaiianer ein direktes Medium zur persönlichen Transformation. Voller Liebe und Respekt schenkten sie ihm ihre Aufmerksamkeit. Es gab Zeiten in Hawaii, wo in jedem Familienverband eine eigene Form dieser Massage - sie nennen sie »Lomi« - praktiziert wurde.

Die weisen Hawaiianer wussten und nutzten die unmittelbare Beeinflussung und Verwobenheit von Körper, Geist und Gefühl. Um ihre Lebensqualität zu steigern. Sie beachteten unsere psychophysische Einheit und bezeichneten die Arbeit am und mit dem Körper auch als »den klugen Weg durch die Hintertür«. Dadurch umgingen sie den Verstand mit seinen Wächtern und Zensoren und konnten an unbewussten Glaubenssätzen auf der Körperebene arbeiten.

Die in Europa bekannten Massagekünste entwickelten sich aus dem Wissen des bedeutendsten heutigen Lehrers der hawaiianischen Körperarbeit und Tempelstille, Kahu Abraham. Er lehrt und lebt heute auf der Insel Kauai.

Eine zeitgenössische Form dieser althergebrachten Methoden ist Romi. Romi ist mehr als eine exotische Massageform - eher eine Zeremonie und ein Initiationsritus, der in Phasen großer Veränderungen und Herausforderungen durchgeführt wird. Es ist ein massageähnliches Ritual aus den Tempeln Hawaiis, eine Form der Körperbehandlung, die immer ein tieferes Verständnis des Behandelten und seiner Möglichkeiten der jeweiligen Lebenssituation zum Ziel hat, zum Beispiel bei Berufswechsel, Krankheit, am Ende der Pubertät oder während einer Schwangerschaft. Etwas Altes muss zurückgelassen oder neu positioniert werden, damit das Neue geboren werden und in den Vordergrund treten kann. In Hawaii wurden diese Rituale auch durchgeführt, wenn einem Mitglied der Gemeinschaft eine verantwortliche und machtvolle Position übertragen wurde.

Das Romi-Massage-Ritual

Romi entstammt einer naturorientierten Kultur, deren Beobachtung und Erkenntnisse der Natur in die Behandlung und in die damit verbundene Bewegungen des Heilers miteinfließen: die im Wind tanzenden jungen Palmblätter, die verschiedenen Qualitäten des Wassers. Das Romi-Ritual wird von einem oder mehreren Therapeuten gleichzeitig ausgeführt. Dabei wird eine spezielle Ölmischung verwendet, und die Behandlung durch Musik unterstützt. Der Klient liegt zunächst auf dem Bauch, sein Kopf ruht in einer Kopfstütze, die zur Verlängerung der Wirbelsäule angebracht wird. Charakteristisch für Romi sind die vielen fließenden, kreisenden und ineinander übergehenden Streichungen.

Es ist eine bewegte und bewegende, tiefe Gewebeerarbeit, die unsere Muskulatur geschmeidig werden lässt, den Energiefluss anregt und unseren zellulären Stoffwechsel fördert, der für unser Wohlbefinden notwendig ist. Ein solches Ritual kann ein sehr nährendes Erlebnis sein und uns unsere Verbundenheit mit allen Dingen erfahren lassen.

Zentrales Element der Rückenbehandlung ist der »Backstroke«, die »Rückenstreichung«, eine fließend und rhythmisch ausgeführte Streichung, die zwischen Nacken und Schulter beginnt, dann die Muskelstränge neben der Wirbelsäule entlang gleitet und in seiner vollen Länge bei unserer Gesäßmuskulatur endet. Es gibt auch Streichungen bis zur Taille, der Mitte des Rückens und um die Schulterblätter herum, die fließend ineinander übergehen. Diese Streichungen werden mit dem dicksten und weichsten Teil des Unterarms über einen längeren Zeitraum kontinuierlich ausgeführt, abwechselnd rechts und links. Dies fördert auch die Balance zwischen unseren weiblichen und männlichen Anteilen und deren Kommunikation untereinander. Rhythmus, Tiefe und Geschwindigkeit der Streichungen variieren. Verspannungen werden »ausgedrückt« und ausgestrichen (die hawaiianischen Worte Lomi und Romi bedeuten »drücken, kneten, reiben«). An besonders angespannten Muskelpartien wird der Druck erhöht oder verringert.

Wie für die Behandlung der Rückseite die vielen fließenden Streichungen von Bedeutung sind, so kommen bei der Behandlung der Vorderseite des Körpers Dehnungen, speziell an Schulter- und Hüftgelenken dazu. Diese sind, wie die Hawaiianer sagen, »die vier Ecken des Körpers« und in der hawaiianischen Tradition bedeutsame Energiezentren, weil in ihnen durch die umgebenden - meist angespannten



Margarete und Christoph Bundschu bei einem Massage-Ritual

- Muskeln viel Energie gebunden ist. Arm- und Beinkreise dehnen die Muskeln der Extremitäten und ermöglichen ihnen so einen größeren Bewegungsspielraum.

Performance

Dieser Massagestil wird auch als »Performance« bezeichnet: Der Klient ist das Skript oder Drehbuch, das der Therapeut und Tänzer in Szene setzt. Zur Ausbildung eines solchen Tänzers gehört es, viel Sprünge, Drehungen und Bewegungen zu lernen, er kennt sich und seinen Körper und weiß ihn effektiv und kunstvoll einzusetzen. Der Behandlungstisch ist die Bühne. Jedes Stück, jeder Klient ist einmalig und erfordert Flexibilität und Einfühlungsvermögen des Tänzers. Der Tanz des Therapeuten besteht zwar meist aus Sprüngen, Ein- und Auswärtsdrehungen, jedoch werden Rhythmus, Geschwindigkeit und Intensität der Darstellung je nach Klient variieren. Eine gründliche Schulung sowie eine gute körperliche und geistige Verfassung des Therapeuten sind unerlässliche Voraussetzungen für diese Arbeit. Je feiner die Sinne arbeiten, desto differenzierter kann der Tänzer das »Skript« des Klienten lesen.

»Flying« - Öffnung der Sinne

In der hawaiianischen Tradition kennt man keine »Ausbildung zum Heiler«. Durch Hilfe und Unterstützung von erfahrenen hawaiianischen Lehrern lernt man, sich und die Prinzipien des Lebens zu verstehen. Das »Training« dient der Klärung und Sensibilisierung des eigenen Wesens. Dieses Gewahrwerden findet zu einem großen Teil über das Erforschen, Aktivieren und Kennenlernen des Körpers und seiner Sinne statt. Eines der zentralen und einmaligen Werkzeuge um die dafür notwendige Sensibilität zu entwickeln, ist das sogenannte »Flying«, der Schulungsschritt der hawaiianischen Navigatoren. Es schärft unsere Sinne, ermöglicht den Rhythmus und die Kontinuität des Backstroke und verleiht Ausdauer. Das Flying wird bei dem »Backstroke« auf den Körper des Klienten übertragen. Es dient der

Hawaiianische »Performance«: Der Klient ist das Skript, das der Therapeut in Szene setzt

Körperschulung und kann ein immenses Potential differenzierter Wahrnehmung freisetzen.

Hawaiianische Navigatoren sind bekannt für ihre Fähigkeit, ohne technische Hilfsmittel über Tausende von Seemeilen ihr Ziel zu erreichen. Die Beschaffenheit des Ufers einer Insel - ob flach dem Meer zugewandt oder Steilküste, sandig oder felsig - hat eine Auswirkung auf die Brandung über Hunderte von Meilen auf das Meer hinaus. Hawaiianische Navigatoren sind überzeugt, durch die Wahrnehmung dieser Vibrationen der Wellen Informationen zu erhalten, wo sie sich befinden und in welcher Richtung ihr Ziel liegt. Einige von ihnen stimmten ihren Körper und ihre Sinne durch tage-, wochen- und monatelanges Praktizieren des »Flying«, so fein, dass sie zu wahren Meistern der Wahrnehmung wurden. Sie sagen, es sei ihnen möglich, Sterne bei Tag wahrzunehmen und durch den Geschmack des Windes und seiner Richtung genau zu bestimmen, über welche Insel er vorher wehte und wo diese im Verhältnis zu ihnen liegt.

Altes Wissen heute

Früher wurden hawaiianische Rituale wie Romi ohne Unterbrechungen über Tage hinweg zelebriert und von Musikern und Sängern begleitet. Es war ein außergewöhnliches Erlebnis, das nur zu sehr speziellen Anlässen stattfand, vielleicht nur ein- oder zweimal im Leben eines Menschen. Dementsprechend hoch war der Einsatz aller Beteiligten, energetisch und materiell.

Heute dauert eine Romi-Sitzung etwa zwei Stunden bei einer reinen Behandlungszeit von etwa 100 Minuten und kann ein einmaliges Erlebnis oder Teil einer Behandlungsserie sein. Dieser - immer noch lange - Zeitraum erlaubt es, nach und nach auch in die Tiefe des Gewebes zu gehen und so zu unseren oft tief verborgenen und muskulär festgehaltenen Glaubenssätzen vorzudringen. Dies kann eine Reinigung auf allen Ebenen sein und große Veränderungen einleiten oder auch eine nährende und pflegende Sitzung sein - je nach individueller Situation des Klienten. Nach vorheriger Absprache gibt es auch mehrstündige Sitzungen.

Das jahrhundertlang verfeinerte Wissen aus der hawaiianischen Tradition ist ein Geschenk an unseren Kulturkreis: die Erkenntnis, dass wir spirituelle Wesen in einem Körper sind und dass es unsere Entwicklung fördert, dieses Gefährt als Tempel unserer Seele zu erforschen und zu pflegen. Unser Körper stellt uns wunderbare Werkzeuge dafür zur Verfügung, durch die wir Bewusstheit, Freude und Lebendigkeit erfahren können. Aloha!