

Der Mann mit dem Rucksack



Carolina Hügi

Er war Meister, Vater, Bruder, Mann und Freund – Hiron, Hiroshi Nozaki, Shiatsu- und Akupunktur-Lehrer aus Japan. «Ein Seher» sagen die einen, «ein bisschen verrückt» die anderen. Aber alle sagen: «Er hat mein Herz berührt.»

Es ist nun schon mehr als ein Jahr her, seit Hiroshi Nozaki, kurz Hiron, im Oktober 2006, 77-jährig, an den Folgen einer Lungenentzündung diese Welt verlassen hat. Er hinterliess Erinnerungen an einen aussergewöhnlichen Mann, Freund und Meister, und er hinterliess seine einzigartige Weltanschauung und Shiatsu-technik, die an der Ko-Schule für Shiatsu in Zürich weiter gelehrt werden. Sein wacher Geist und die bedingungslose Liebe gegenüber dem Leben und allen Geschöpfen auf dieser Welt sind noch immer spürbar in den Räumen der Ko-Schule und begleiten die Shiatsu-Studentinnen auf ihrem Weg. Mir persönlich ist Hiron einmal im Traum erschienen, ganz in einen dunkelblauen Kimono gekleidet und in seltsam diffuses Licht gehüllt kam er zu mir und legte seine Hände auf meine. Einen Monat später ist er gestorben. Er kannte viele Wege, seine Mitmenschen zu berühren. Was machte diesen kleinen, hageren Japaner so besonders, der in seinem Rucksack meist alles mit sich zu tragen schien, was er zum Leben brauchte, und es nie lange an einem Ort aushielt?

Mit den inneren Augen sehen

Als Sohn eines blinden Shiatsu-Therapeuten und Naturheilarztes in Japan aufgewachsen, studierte Hiron erst Rechtswissenschaften und liess sich dann von renommierten japanischen Meistern in

Akupunktur, Shiatsu, Qigong und Yoga ausbilden. Sein blinder Vater blieb jedoch stets sein bedeutendster Lehrer, denn er zeigte ihm, wie man mit seinen inneren Augen sehen kann. Diese Fähigkeit machte Hiron zu einem liebenden, mitfühlenden Lehrer und Therapeuten, der hinter die Schutzmauern seiner Mitmenschen zu sehen vermochte und sie da berührte, wo sie es brauchten. Er war aber auch der Mann, der nicht viel über sein Privatleben preisgab und den es mit seinem Rucksack unbeirrt auf seinem eigenen Weg immer wieder weitertrieb. Es war die Einfachheit, mit der er arbeitete. Seine hundertprozentige Aufmerksamkeit galt immer dem Hier und Jetzt und dem, was er gerade tat. Wie kein anderer lehrte er, seinem Gegenüber immer mit einem positiven Gefühl zu begegnen, ohne Vorurteile, stets mit der Vorstellung, einen Bruder, eine Schwester oder Mutter einen Vater vor sich zu haben. Diese gelebte urteilsfreie Haltung öffnete ihm alle Herzen. Er hatte keine Angst vor der «schlechten» Energie seiner Klienten, denn die wandelte sich in ihm zu positiver Energie, wie er zu sagen pflegte.

Hiron-Shiatsu

«Er wollte die Leute nicht heilen, sondern ihnen lediglich zeigen, wie sie ihre eigene Kraft finden», steht im Buch «Hiroshi Nozaki – Schule der Leichtigkeit», geschrieben von seiner ehemaligen Schülerin



Maria Eisele. Eine Begegnung mit Hiron tat gut, darüber sind sich alle einig. Auch wenn nicht jeder gleich angetan war von seiner unorthodoxen Lehrweise und auch nicht von seiner sehr kompromisslosen Art. Denn Hiron war kein Mann vieler Worte. Und was er sagte, war oft mit dem Verstand nicht gleich fassbar. Das Besondere an Hiron-Shiatsu ist die Kombination von Verstand, Vorstellung, Gefühl und Intuition, die mit in die Behandlung fließen. Auch von Jahreszeiten, Wetterlagen, Träumen und der Tagesform liess der Meister sich inspirieren und verstand es stets, seinen Schülern das Vertrauen in die eigenen intuitiven Fähigkeiten zu vermitteln. Neben seiner Intuition verliess sich Hiron bei der Shiatsu-Befunderhebung ebenso auf die Betrachtung des Körpers. Besonders Füsse, Haut und Rücken zonen sagten ihm viel über die energetische Situation des jeweiligen Menschen. Hiron-Shiatsu ist bewegtes Shiatsu voller Freude und Achtsamkeit, Achtsamkeit vor allem auch mit sich selber als Behandelnder. Mit den Jahren hat Hiron eigene Massage-Techniken erarbeitet, stets mit der Motivation, dass es für den Behandelnden selber möglichst angenehm ist. Denn nur ein entspannter Körper kann spüren und gutes Shiatsu



geben. So ist zum Beispiel die Arbeit mit den Füßen sehr charakteristisch für Hiron-Shiatsu. Er benutzte verschiedene Do-in-Techniken, die besonders gut für die Knochen seien, und arbeitete gerne mit Gleichem für Gleiches, mit Polaritäten und Entsprechungen. Das heisst, zum Beispiel mit dem Ringfinger am 3E-Meridian am Arm, mit Füßen und Knien an der unteren Körperhälfte oder mit den Handballen an den Handballen. Ein wichtiger Aspekt in seiner Methode war auch immer der Yin- und-Yang-Ausgleich. Ungleichgewichte müssen ausgeglichen werden. Wo es zu wenig hat, braucht es mehr, wo es zu viel hat, nimmt man weg. Was zu lang ist, wird zusammengedrückt, was zu kurz ist, wird langgezogen. Eigentlich ganz einfach und doch so wirkungsvoll. Fragte man ihn zum Beispiel, was man gegen Müdigkeit machen könne, lautete seine Antwort vielleicht einfach «schlafen». Neben Behandlungstechniken lehrte Hiron auch das Leben im Einklang mit der Natur. Er legte viel Wert auf natürliche, den Jahreszeiten angepasste Nahrung, Yoga-Übungen und Meditation.

All diese besonderen Aspekte von Hiron's Shiatsu und seine Lebensweisen werden an der Ko-Schule für

Shiatsu in Zürich weiter zelebriert und gelehrt. Veronika Ronchin, Shiatsu-Therapeutin und Mitbegründerin der Ko-Schule, begleitete Hiron zehn Jahre lang als Assistentin und Übersetzerin in seinen Seminaren: «Ich kannte Hiron mehr als 25 Jahre und fühle mich ihm noch heute sehr nahe.» Nach Hiron's Tod übernahm sie die Leitung seiner Seminare und gibt das Heilwissen des Meisters in seinem Sinne weiter, immer auch mit dem Bewusstsein, dass Hiron im Geiste nie weit weg ist (siehe Inserat im Anhang).

«In diesem Leben existieren Lichter und Schatten. Aber es gibt auch das Leben nur im Licht. Wer weiss, ob ihr das kapiert. Wir können ewig glücklich sein. Ich weiss, wie wir ewig glücklich sein können. Versucht euer Glück und die Freude in kleinen Dingen zu finden, im täglichen Leben. Wenn ihr eine Blume seht, wenn ihr ein Kind seht, wenn ihr einen Baum seht, wenn euch ein Lächeln begegnet oder ein Freund, eine Freundin, in den Wolken, im Himmel, in jedem Ding könnt ihr euer Glück finden. Wenn ihr lernt, in den kleinen, alltäglichen Dingen das Glück zu finden, könnt ihr ewig glücklich sein. Ich hoffe, es gelingt euch.»

Hiroshi Nozaki

Neuerscheinung: «Hiroshi Nozaki – Schule der Leichtigkeit»

von Maria Eisele mit Fotos von Inge Jetzer

Maria Eisele, Journalistin und ehemalige Schülerin von Hiron Nozaki, hat ein Buch geschrieben für alle, die sich für fernöstliche Heilkünste, Shiatsu, ungewöhnliche Lebensläufe und authentische Persönlichkeiten interessieren.

Hiron Nozakis Lehre bestand zu einem grossen Teil darin, Wege aufzuzeigen, wie man die Verantwortung für ein gesundes und zufriedenes Leben in die eigenen Hände nehmen kann. Dies wird im Buch

sehr lebendig und prägnant beschrieben, ebenso die Philosophie, die Meditation, «Rezepte der Leichtigkeit» sowie Hiron's Leben und Wirken. Hiron selber hat Maria Eisele ein Jahr vor seinem Tod gebeten, dieses Buch zu schreiben. Als einzige Vorgabe sagte er ihr in seinem unverkennbar kreativen Englisch: «Important is quickly.» Er ahnte offenbar, dass sie für Recherchen nicht mehr so viel Zeit haben würde. Maria Eisele hat den Shiatsu-Lehrer und Lebenskünstler für dieses Buch ein paar Monate lang begleitet, hat ihm über die Schultern geschaut und sich mit vielen Leuten getroffen, die ihm nahe standen.

Das Kapitel der Körperübungen wird in eindrucksvollen Fotos und prägnanten Worten wiedergegeben. Es beschreibt die Essenz von Übungen, welche Hiron jahrzehntelang weiterentwickelt hat mit dem Fokus, einfach, effizient, gesundheitserhaltend und jederzeit anwendbar zu sein. Beim Anschauen der Bilder und Umsetzen der Übungen werden Erinnerungen wach, beim Lesen und Stöbern in Hiron's Lebensgeschichte höre ich ihn fast persönlich sprechen. Wer je Hiron's Weg gekreuzt oder von ihm gehört hat, wird dieses Buch nicht so schnell wieder aus den Händen legen!

Danke, Maria und Inge, ihr habt uns durch dieses Buch ein wertvolles Zeitdokument geschenkt!

Pascale Jacot-Descombes
Mitglied der Schulleitung der Ko-Schule für Shiatsu
www.ko-shiatsu.ch

Das Buch kann über den Buchhandel oder über das Sekretariat der Ko-Schule (Enzianweg 4, 8048 Zürich, info@ko-shiatsu.ch) bestellt werden.

Kosten: Fr. 50.– plus Porto und Versandkosten

ISBN 978-3-940167-32-3