

Maria Eisele

# AUS DEM RUCKSACK DES MEISTERS

Hiroshis Weisheiten für  
ein gesundes Leben

Mit 25 Tuschebildern  
von Toyoko Raymond



*nymphenburger*

Für meine Töchter Laila und Olivia

© 2009 nymphenburger in der  
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.  
Alle Rechte vorbehalten.

Schutzumschlag: Atelier Sanna, München  
Schutzumschlagmotiv: Toyoko Reymond, Zürich

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Gesetzt aus 10,5/14,8 Sabon

Repro: Typosatz W. Namisla GmbH, München  
Druck und Binden: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-485-01168-6

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

# INHALT

Vorwort 6

*Erstes Kapitel: Frühling*

»Enjoy!« oder

DIE ZEIT DER KIRSCHBLÜTE 8

*Zweites Kapitel: Sommer*

»Relax!« oder

DAS HERZ ÖFFNEN 34

*Drittes Kapitel: Spätsommer*

»Change habit!« oder

MIT DEN FÜSSEN DENKEN 62

*Viertes Kapitel: Herbst*

»A little bit« oder

DIE KUNST DER REDUKTION 90

*Fünftes Kapitel: Winter*

»Just trust!« oder

PFLAUMENBLÜTEN IM SCHNEE 118

Der Meister Hiroshi Nozaki 146

Dank 150

## Vorwort

Tiefe Wahrheiten sind einfach. Was der Shiatsu-Meister Hiroshi Nozaki uns lehrt, damit wir ein gesundes und glückliches Leben haben, lässt sich in wenigen Worten zusammenfassen. Was er selbst zum Leben brauchte, trug er in einem kleinen Rucksack mit sich. Damit zog der japanische Meister jahrzehntelang durch Europa, um mit Patienten zu arbeiten und Studierende zu unterrichten.

Die Einsichten und Weisheiten aus seinem Rucksack setzen keinerlei Wissen über fernöstliche Heilkünste voraus. Sie handeln von Emotionen, Ernährung, Träumen, Körperübungen und Spiritualität ... eines so wichtig wie das andere und alles Bestandteile eines umfassenden Verständnisses von Gesundheit, deren Hauptpersonen wir selbst sind.

Aus dem Rucksack des Meisters lernen wir Qualitäten wie Anstrengungslosigkeit, respektvolles Verhalten, gelassene Vorfreude und die Konzentration auf den eigenen Weg. Wir schulen die Sinne, achten auf unseren Atem, beginnen, mit den Füßen zu denken, und verändern unseren Alltag ... Schritt für Schritt und so nachhaltig, wie wir es kaum für möglich gehalten hätten.

Vor allem lernen wir, uns über unser Leben zu freuen und es in allen Phasen und Jahreszeiten zu genießen. Zum Innehalten und Genießen laden auch die Tuschebilder der Sumi-e-Meisterin Toyoko Reymond ein sowie die japanischen Kochrezepte, die die Shiatsu-Therapeutin Veronika Ronchin zusammengestellt hat.

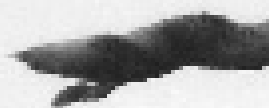
Hiroshi Nozaki selbst hat nichts veröffentlicht. Das Buch basiert auf Notizen und Eindrücken aus seinen Seminaren und versucht, diese auf dem Hintergrund der fernöstlichen fünf Wandlungsphasen und ihrer *yin-yang*-Dynamik zu ordnen. Es schließt außerdem mit ein, was Hiroshi in seiner jahrzehntelangen Tätigkeit in Europa von seinen Schülerinnen und Schülern gelernt und übernommen hat.

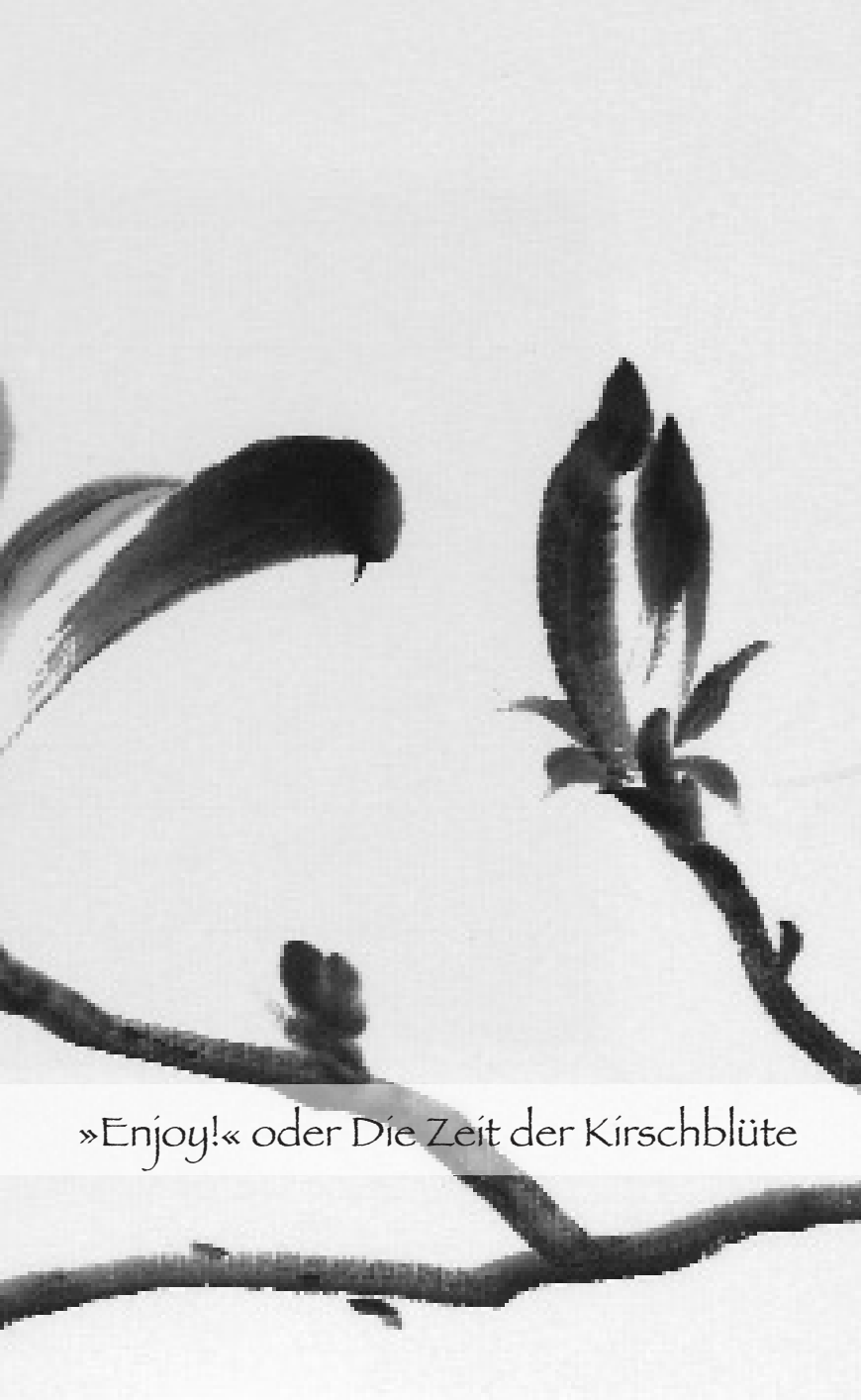
In zwei, drei Jahren werde er Reiseleiter, sagte Hiroshi ein paar Monate vor seinem Tod im Herbst 2006. In einem gewissen Sinn ist er das jetzt, wenn er uns als Wanderer zwischen Ost und West begleitet, als wissender und ganz und gar authentischer Mensch, der einzig das weitergibt, was er im eigenen Leben hundertfach erprobt hat. In so konzentrierter Form, dass es in einem kleinen Rucksack Platz findet und von uns auf unsere eigene Art ausgepackt und entfaltet werden kann.

*Maria Eisele*



FRÜHLING





»Enjoy!« oder Die Zeit der Kirschblüte

»Enjoy!«, sagt uns Hiroshi zu Beginn. »Freut euch am Leben! Schöpft es aus und genießt es!«

»Enjoy!« ist eines der wenigen Worte, die in seinem Rucksack Platz gefunden haben.

Stellen wir uns vor: Ein Frühlingstag und die Welt liegt wie ein ausgebreiteter Teppich vor unseren Füßen. Wir ziehen aus, wohin uns zumute ist, begeistert über die Frische und Weite der Wälder, Wiesen und Felder.

Wir sind frei. Wenn an einem Wegrand ein Hindernis auf uns wartet, schaffen wir die Herausforderung mit Lust und Bravour. Wo immer wir hinkommen, finden wir Freunde, die sich von uns mitreißen lassen.

Unsere Wünsche und Ziele kennen keinen Zaun. Wir folgen ihnen mit dieser Mischung von Hartnäckigkeit und Flexibilität, die uns alle Türen öffnet. Wir freuen uns über das, was wir erreicht haben, und schon ziehen wir weiter, den nächsten Zielen entgegen.

Zu einem solchen Blick auf die Welt scheint Hiroshi uns einzuladen, wenn er »Enjoy!« sagt.

Freuen wir uns, dass wir da sind! Öffnen wir unsere Augen für die kleinen Blumen und die großen Überraschungen auf unserem Weg.



Ganz besonders freut sich Hiroshi über den Frühling. Am eindrücklichsten zeigt sich für ihn die Kraft des Frühlings, wenn in Japan die Kirschbäume blühen. Das ist für Hiroshi ausnahmslos jedes Jahr eine Reise nach Japan wert. Keine noch so dringende Pflicht hält ihn davon ab. Meist nimmt er Freunde aus Europa mit.

Die Reisen beginnen im Süden Japans und führen dann immer weiter in den Norden, sodass die Pracht der offenen Kirschblüten gleich mehrmals erlebt werden kann, diese kurze Zeitspanne, in der die Menschen Tag und Nacht auf den Straßen das Leben feiern.

Sehen, wie die Blüten lange Zeit geschlossen sind und sich nicht öffnen können, so als wären sie blockiert, es geht einfach nicht ... und dann ganz plötzlich und schnell aufgehen: »Das öffnet auch die Herzen«, sagt Hiroshi.

»Enjoy!« Hiroshi lebt mit dieser Haltung, auch im Arbeitsalltag in seinen Seminaren. Überall hat er offene Augen für Blumen und Farben. Er freut sich an den roten Schuhen einer Studentin, am frischen Auftreten und Lachen einer anderen, die ihn an seine Tochter erinnert, an den Blumenwiesen im Mai.



Sehen, was vor unseren Augen liegt!

Aus dem Rucksack des Meisters erhalten wir als kleine Hilfe ein Augentraining, damit wir bis ins hohe Alter gut sehen können. Mit täglichem Üben können wir unsere Sehfähigkeit verbessern, lehrt uns Hiroshi, der keine Brille trägt – einzig zum Notieren der Termine in seiner winzigen Taschenagenda setzt er sich in seinen letzten Lebensjahren eine Brille auf.

### Augentraining

- Wir reiben unsere Handflächen aneinander, bis sie ganz warm sind. Die warmen Hände legen wir wie Schalen vor die geöffneten Augen und lassen sie ein paar Sekunden da. Wir wiederholen das mehrmals.
- Anschließend halten wir ein Auge zu. Mit dem anderen machen wir Fixpunkte in verschiedenen Distanzen aus, zum Beispiel den Horizont, einen Baum und unseren Finger wenige Zentimeter vor der Nase. Wir blicken in schnellem Wechsel von einer Distanz zur andern: weit, nah, Mitte. Wir wiederholen diesen Distanzwechsel einige Male, dann machen wir die Übung mit dem anderen Auge.
- Wir fahren mit den Augen eine achtförmige Bewegung, so als folgten wir mit unserem Blick den

Rändern einer Brille nach. Wir wiederholen das mehrmals in beide Richtungen. Wir können auch vertikale, horizontale und diagonale Bewegungen fahren.

- Wir können unsere Augen einmal pro Woche in einer Schale mit kaltem Wasser baden. Dabei halten wir die Augen zunächst offen, schließen sie dann und öffnen sie wieder. Wir machen die Augen im Wasser mehrmals hintereinander auf und zu. Wenn wir zu trockenen Augen neigen, können wir unsere Augen auch mehrmals wöchentlich baden.
- Wir stärken unsere Sehkraft, wenn wir immer wieder mit geschlossenen Augen ein paar Sekunden zur Sonne schauen. Ist die Sonne direkt am Untergehen, können wir sie auch mit offenen Augen anschauen.

Mit Training meint Hiroshi tägliches Üben. Wählen wir zwei oder drei Augenübungen aus und machen wir sie täglich ... andere hin und wieder, zum Beispiel dann, wenn unsere Augen besonders müde sind.

Sobald wir ein kleines, tägliches Training beginnen, sind wir mit dem japanischen Meister auf dem Weg.

