

# Körper und Seele vereinen

Die **BioEnergie-Therapie** nach Dr. Mitsuo Shirahama wurde vor 50 Jahren in Zürich begründet. Mittels sanfter Behandlungen auf der Wirbelsäule wird die Lebensenergie aktiviert und die körpereigene Selbstheilung angeregt.

Von Marie-Luce Le Febve de Vivy

Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass Körper und Geist eng zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Das war nicht immer so. Körperliche Berührungen in eine (Psycho-)Therapie einzubeziehen, um das seelische Gesunden zu fördern, galten früher als tabu. Erst ab Mitte des letzten Jahrhunderts entstanden körperzentrierte Therapien, die helfen sollten, ganzheitlich zu heilen. Wie etwa die Biodynamische Psychologie, Biosynthese oder Hakomi. Dahinter steckte oft mühsame Pionierarbeit. Denn die Gründerinnen und Gründer wurden anfangs oft be-

lächelt und erst viele Jahre später ernst genommen.

Einen solchen Pionier gab es vor 50 Jahren auch in Zürich: Dr.



Angela Shirahama: «Die feinstoffliche Energie wird über die Chakren harmonisiert.»

Mitsuo Shirahama, der Begründer der BioEnergie-Therapie (siehe Box). Der Theologe und Tiefenpsychologe suchte einen Weg, die

Jung'sche Psychologie, die nur seelische Probleme behandelt, mit dem Körper zu verbinden. Dabei integrierte er auch fernöstliches Gedankengut sowie medizinisches Wissen. Damit half er unzähligen Menschen, Lebensfreude und Gesundheit zurückzugewinnen, Schmerzen zu lindern oder Medikamente zu reduzieren. Heute führt seine Frau Angela Shirahama seine BioEnergie-Therapie fort.

## GlücksPost: Was bewirkt die BioEnergie-Therapie?

**Angela Shirahama:** Wenn die Lebenskraft «Chi» im Körper nachlässt, fühlt sich der Mensch krank und verliert an Vitalität. Die Behandlung zielt darauf ab, Energie-

## Kostenlose Beratung

Zum 50-jährigen Jubiläum bietet Angela Shirahama den GP-Leserinnen und -Lesern bis zum 31. März zeitweise kostenlose Beratungen zu persönlichen Gesundheitsfragen an. Telefonisch jeweils Montag und Donnerstag von 15 bis 17 Uhr (Tel. 079 385 30 77) oder per E-Mail: [angela.shirahama@bioenergie-therapie.ch](mailto:angela.shirahama@bioenergie-therapie.ch)

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG

Schwingen Körper und Seele im Einklang, hilft dies, den individuellen Weg zu gesundem Glück zu erkennen.

blockaden und -störungen zu harmonisieren und die Selbstheilungskraft zu aktivieren.

## Wie entstehen solche Blockaden?

Die Blockaden können durch Schock, Trauma, Verluste, bei schwerer Krankheit oder durch eine persönliche Lebenskrise ausgelöst werden. Oft sind die Ursachen der Energieblockaden unklar. Ich weiss aber, wie man sie behandelt und die Lebensenergie zum Fliessen bringt.

## Und wie funktioniert das konkret?

Energieblockaden erkennt man zum Beispiel daran, dass sich die betreffende Körperstelle sehr kalt anfühlt. Beispielsweise Kopfschmerzen und Migräne: Aus ener-

getischer Sicht handelt es sich meist nicht um eine Blockade im Kopfbereich, sondern um eine Störung des Wurzel-Chakras. Oft fühlt sich das Gesäss kalt an, der Energiestrom ist nur schwach spürbar.

## «Die Ur-Heilkraft steckt in der Wirbelsäule»

Bei der BioEnergie-Behandlung werden bestimmte Punkte auf der Wirbelsäule aktiviert, was die Patientin als wohl-tuende Wärme spürt. Die feinstoffliche Energie kommt dadurch wieder ins Fliessen.

## Was unterscheidet BioEnergie von anderen Körpertherapien, wie z.B. Shiatsu?

Im Gegensatz zur Shiatsu-Therapie wird bei der BioEnergie nicht auf den Meridianen, sondern direkt

auf der Wirbelsäule behandelt. Die Ur-Heilkraft bzw. BioEnergie steckt in der Wirbelsäule. Indem wir Körper und Seele wieder vereinen, entsteht eine neue Dimension. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, wie Patienten eine völlig neue Richtung in ihrem Leben einschlagen. C.G. Jung nannte dies den Individuationsprozess. Fliessen die Lebensenergie ungehindert, kann sich der Mensch entfalten und den Weg einschlagen, der ihn nicht nur glücklich macht, sondern auch gesund hält.

## Wem hilft das?

Ich behandle viele Patienten mit Schmerzen (z.B. Nacken, Rücken, Gelenke), Migräne, Schlafstörungen oder psychischen Problemen. Zu meinen Spezialitäten zählt auch das Harmonisieren der Gebärmutter und der Unterleibsorgane einer Frau – sei es bei unerfülltem Kinderwunsch, Menstruationsproblemen oder sexueller Unlust. Wichtig ist: Meine Behandlungen sind eine Ergänzung zur Schulmedizin. Ich stelle keine Diagnosen und behandle auch keine Symptome, sondern behandle Menschen lediglich auf energetischer Ebene, um ihre Lebensenergie wieder zum Fliessen zu bringen. Gerne zeige ich meinen Patientinnen auch, wie sie ihre Selbstheilung zu Hause selbst aktivieren können. \*

## GUT ZU WISSEN

### 50 Jahre BioEnergie-Therapie

Nach seinen Studienjahren in Italien zog der japanische Theologe und Philosoph Dr. Mitsuo Shirahama (1933 bis 2012) Anfang der 1970er-Jahre nach Zürich, um am weltbekanntesten C. G. Jung-Institut Tiefenpsychologie zu studieren. Während seines Studiums empfahl ihm ein C.G.-Jung-Analyst, sich mit der tibetischen Medizin zu befassen. Der Ratschlag verwirrte Shirahama, denn er war gekommen,

um sich mit der Erforschung der Psyche zu befassen und nicht mit dem Körper. Dennoch folgte er der Empfehlung und kam in Berührung mit der Lebensenergie «Chi» und der Lehre der Chakren (Energiezentren entlang der Wirbelsäule). Auf dieser Grundlage erarbeitete er die BioEnergie-Therapie. Sein Werk wird heute von seiner Frau Angela Shirahama fortgeführt: [www.angela-shirahama.com](http://www.angela-shirahama.com)

# Botox kann Depressionen lindern

Botox sorgt nicht nur für jugendlichere Gesichtszüge bei Models und Stars. Es wird in der Medizin auch therapeutisch bei psychischen Problemen eingesetzt.

Botox-Spritzen beeinflussen das emotionale Steuerzentrum im Gehirn.



Das Nervengift Botulinumtoxin – umgangssprachlich Botox genannt – ist als Faltenkiller bekannt. Doch es kann weit mehr: Wird es etwa in die Stirn gespritzt, lindert es Depressionen. Auch bei Menschen mit Borderline-Erkrankung, die an extremen Stimmungsschwankungen leiden, dämpft es nachhaltig negative Emoti-

onen. Das hat Prof. Tillmann Krüger, Oberarzt und Forschungsgruppenleiter an der Medizinischen Hochschule Hannover, vor Jahren nachgewiesen.

Neu ist nun klar, wo und wie Botox das Negativ-Programm im Gehirn beeinflusst. Dies konnte mit Hilfe von moderner Magnetresonanztomographie sichtbar gemacht werden: Botulinumtoxin beeinflusst im Gehirn die sogenannte Amygdala – den Mandelkern in den Schläfenlappen, wo Ängste entstehen und verarbeitet werden.

Negative Stimmungen drücken sich im Gesicht

in der sogenannten Glabellar-Region aus, dem Bereich der unteren mittleren Stirn. Sind wir wütend oder angespannt, ziehen sich zwei verschiedene Muskelarten zusammen und lassen über der Nasenwurzel Zornes- oder Sorgenfalten entstehen. Wird Botox in diese Region gespritzt, lähmt es die Muskeln zwischen den Augenbrauen. Weil Gesichtsmimik und psychisches Befinden offenbar eng verbunden sind, reduziert sich dadurch auch die Intensität der Emotion. «Eine entspannte Stirn vermittelt sozusagen ein positiveres Gefühl», erklärt Tillmann Krüger. Depressive Symptome verbessern sich dadurch deutlich, sofern alle paar Monate gespritzt wird. \*



## Krebstage – auch online

«Wie wird heute Krebs behandelt?», «Chemotherapie: Mehr Nutzen als Schaden?», «Erben meine Angehörigen den Krebs?»: Das alles sind Fragen, die viele Menschen bewegen.

Die **Tumortage Winterthur**, die vom Kantonsspital Winterthur am 17. und 18. Februar 2023 organisiert werden, versuchen, darauf Antworten zu geben. Am Fachkongress für das breite Publikum kann jede und jeder Interessierte kostenlos, auch online, teilnehmen. Programm und weitere Infos: [www.tumortage.ch](http://www.tumortage.ch)

