

**Wir machen gerne Platz für  
Ihr Inserat!**

Konditionen und freie Daten erfahren Sie bei:  
PUWE Publ. Werbe AG, Egerkingen Tel. 062 387 80 00  
PUWE Publ. Werbe AG, Balsthal Tel. 062 386 14 00

# Er sorgt für die Balance im System

Orlando Righi führt in der Oltnen Altstadt eine Praxis für Shiatsu

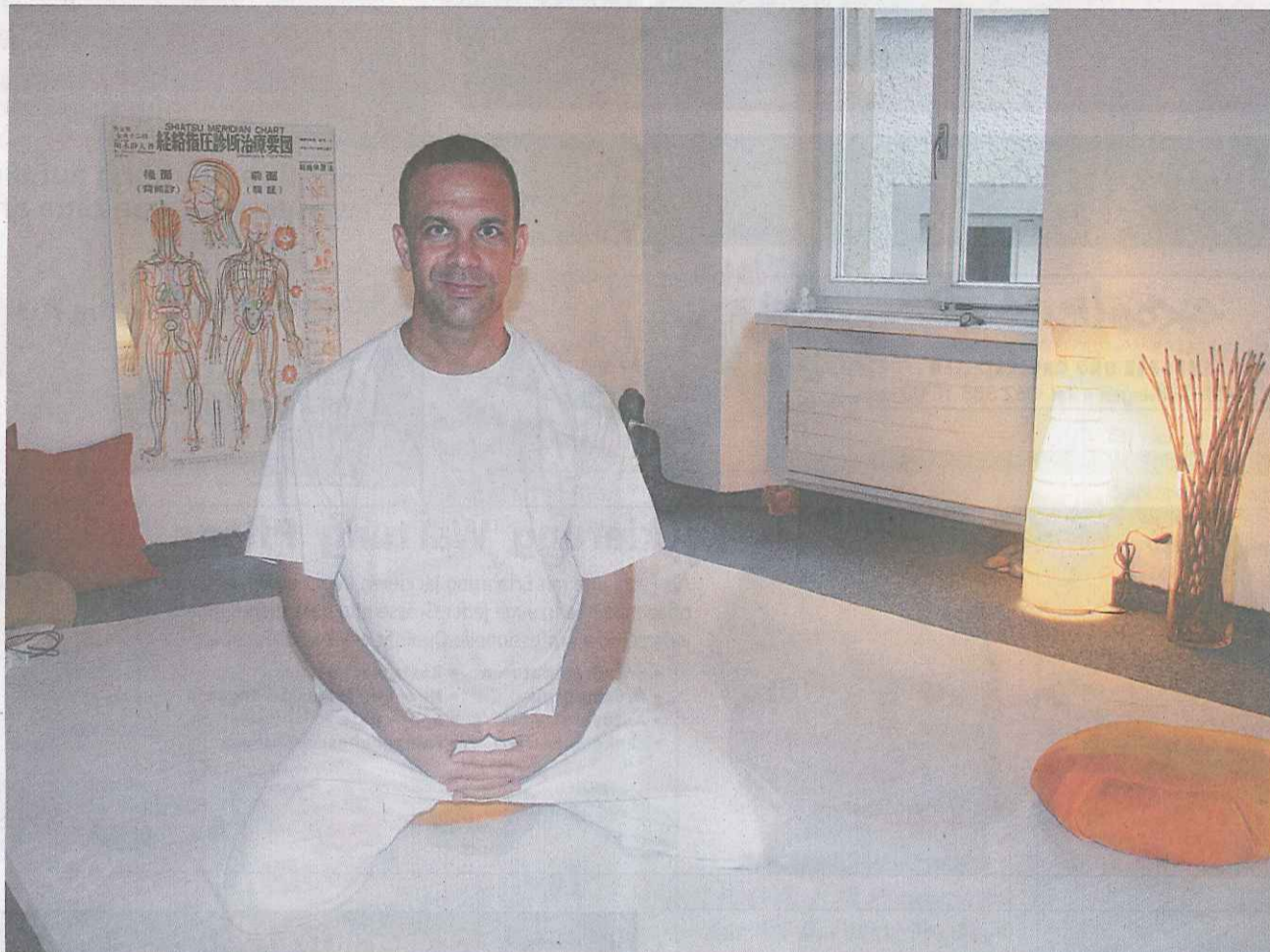
Orlando Righi hat sich ganz der fernöstlichen Philosophie des Shiatsu verschrieben und führt in der Oltnen Altstadt eine eigene Praxis. «Ich helfe gern, gewisse Prozesse anzustossen», sagt er. Aber Veränderungen einleiten, das müsse jeder selber.

VON WOLFGANG NIKLAUS

Seine ersten Erfahrungen mit Meditation machte Orlando Righi mit 23. Drei Jahre später kam er erstmals mit Shiatsu in Kontakt, einer Behandlungsmethode, die ihm über verschiedene Hürden im Leben hinweg geholfen habe. Zu jener Zeit habe er extreme körperliche Beschwerden verspürt. «Ich wechselte den Job und nahm Shiatsu in Anspruch. Und schon verbesserte sich meine Situation gleich in doppelter Hinsicht.»

Seine Ausbildung zum diplomierten Shiatsu-Therapeuten begann er 2003, um diese dann 2006 erfolgreich abzuschliessen und seine eigene Praxis in der Oltnen Altstadt zu eröffnen. Was er gerne feststellt: «Die Nachfrage ist seither extrem gestiegen. Und die Problemstellung hat sich in den letzten zwei, drei Jahren stark verändert.» Will heissen: Wo früher die Leute vor allem wegen körperlicher Beschwerden wie Rückenweh oder Verdauungsproblemen den Therapeuten aufgesucht haben, stehen heute psychische Probleme wie Burn-out ganz zuoberst in der Hitliste. «Wir Westler gehen eben erst zum Arzt oder Therapeuten, wenn es weh tut», weiss Righi. Dabei diene Shiatsu (Shi bedeutet Finger und -atsu steht für Druck) eigentlich zur Erhaltung der Gesundheit, weil Störungen im Fluss der Lebensenergie früh entdeckt und behandelt werden – eben bevor sie zu Krankheiten und Leiden führen. Ernüchternd aber: Gerade mal knapp 20 Prozent suchen seine Praxis präventiv auf.

Dabei ist just die Suche nach der eigentlichen Ursache für ein Leiden die Motivation des 41-Jährigen. Er bringt die Aussensicht mit ein und geht gemeinsam mit seiner Kundschaft dem Übel auf den Grund. Was ist die Ursache? Was muss die Person ändern? Ziel ist letztlich die Balance im System. Righi reizt es, die Menschen auf einem Teil ihres Weges zu begleiten. Und im Idealfall zu sehen, dass er etwas bewegen kann. Indes, darauf legt er grossen Wert: «Ich bin kein Wunderheiler. Ich stosse gewisse Prozesse an, lö-



«Ich benötige eine sehr gute Mitte, um hundert Prozent für die anderen da sein zu können»: Orlando Righi in seiner Praxis in der Oltnen Altstadt.

se Blockaden. Aber die Veränderung an sich muss jeder selber einleiten – und auch wollen.» Ein Burn-out, so Righi, sei ein Zeichen, das man wahrnehmen könne – oder eben auch nicht.

## 80 Prozent weibliche Klienten

Orlando Righi legt Wert auf ein gutes Eintrittsgespräch, in welchem die Kundschaft ihm den Grund für ihr Kommen schildert. 80 Prozent der Klienten sind Frauen. Zumeist Frauen, die an vielen Fronten tätig sind, beruflich wie privat, und die sagen: «Bei Ihnen, das ist meine ganz persönliche Stunde. Die nimmt mir keiner.» In der Regel werden nach dem Erstgespräch fünf Behandlungen fixiert. Dann schaut man zu zweit weiter. Der grösste Teil ist Körperarbeit, die in völliger Ruhe erfolgt und es ermöglicht, in sich reinhören zu können. «Lärm haben wir täglich genug», sagt Righi. Bei den Japanern erfolgt Shiatsu traditionell

ganz und gar wortlos. Dass mehr und mehr seelische Leiden das Thema sind, sieht der Therapeut durchaus differenziert. Natürlich sei der Druck in der Arbeitswelt heute viel stärker als im letzten Jahrhundert. Andererseits stellt er auch fest, dass heute viel mehr Menschen dazu stehen, dass sie mit eben diesem Druck nicht oder nurmehr schlecht umgehen können. «Erfreulicherweise wollen viele Leute nicht einfach eine Tablette einwerfen, also reine Symptombekämpfung machen.» Die sind dann bei ihm richtig.

## Abgrenzung ist zwingend

Vier- bis fünfmal pro Jahr lehrt Righi in Kursen den richtigen Umgang mit Stress und trifft natürlich mit diesem Thema den Zeitgeist. Das sind jeweils vierstündige Kurse in Gruppen von vier bis acht Teilnehmern. «Schliesslich will ich auf den Einzelnen eingehen können», sagt er

und betont, wie sehr ihn seine Tätigkeit befriedigt. Dass sich bei ihm selbst bei langjähriger Präventivkundschaft erst gar keine gefährliche Routine einstellt, dafür sorgt er gleich selber. Seit drei Jahren bildet sich Orlando Righi in Shin-So Shiatsu weiter. Shin-So bedeutet tiefere Ebene, tiefere Schicht. Das Shin-So Shiatsu ist eine Vervollständigung des Zen-Shiatsu und bietet ihm «viel bessere Diagnosemöglichkeiten». Daraus hat er längst seinen ganz persönlichen Stil entwickelt. Zu seiner eigenen Balance trägt er bewusst Sorge. «Ich benötige eine sehr gute Mitte, um hundert Prozent für die anderen da sein zu können», sagt er. Deshalb trägt er pro Tag maximal fünf Termine ein. Orlando Righi: «Wenn ich mich einmal nicht mehr abgrenzen kann, laufe ich selber Gefahr, in ein Burn-out zu laufen.» Das will er tunlichst vermeiden.

www.shiatsu-olten.ch

## Wie Pflanzen heilen können

Am Dienstag, 1. März, von 19 bis 20 Uhr, findet der Vortrag «Pflanzenheilkunde gestern und heute» in der Apotheke Drogerie Santé Sälipark in Olten statt. Es referieren Regula Morf und Roland von Rohr. Roland von Rohr wird im ersten Teil des Abends auf die Geschichte der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) eingehen. Dabei wird kurz auf Paracelsus (Theophrastus Bombastus von Hohenheim) eingegangen und auch das Wirken von «Kräuter-Pfarrer» Johann Künzler und Dr. A. Vogel wird vorgestellt. Danach werden die Wirkungen und die Wirkstoffe der wichtigsten Heilpflanzen erklärt.

Regula Morf wird sich im zweiten Teil des Abends auf die humoralmedizinischen und auch emotionalen Aspekte der Phytotherapie konzentrieren. Eintritt: 15 Fr., die Teilnehmer erhalten einige Teemischungen. Informationen: Telefon 062 296 81 21.

## Kultur: Nur für Menschen?

Am kommenden Montag, 20 Uhr, referiert im Naturmuseum Olten Prof. Dr. Carolus P. van Schaik vom Anthropologischen Institut und Museum der Universität Zürich zum Thema «Die Kultur eine Eigenheit des Menschen?» Je nachdem wie man sie definiert, ist Kultur entweder völlig einzigartig für Menschen (und sogar unsere erfolgreichste Adaptation) oder relativ weit verbreitet, zumindest bei unseren nächsten Verwandten den Menschenaffen. Und: Kultur verändert sich. Der renommierte Anthropologe wird der Frage nachgehen, welche Umstände diese Änderungen hervorgerufen haben. Eintritt frei.



Ist Kultur den Menschen vorbehalten? ZV Anthropologe Carolus van Schaik referiert.

ANZEIGE



shiatsu and more

Shiatsu unterstützt bei Beschwerden wie: Stress (Burnout), Verspannungen, depr. Verstimmungen im Winter, Gelenkschmerzen, Magenproblemen und weitere.

### Neue Kurse im 2011:

- 19. 3. 2011 - Vorbeugung zu Burnout
- 16. 4. 2011 - Ist Energie fassbar?
- 11. 6. 2011 - Ein Tag mit «mir» - Ruhe finden
- 24. 9. 2011 - Stress-Stop

Lernen Sie an diesen Tagen neue Wege zu gehen  
- Samstags 09.00 bis 13.00 Uhr  
- Kleine Gruppen  
- 100 Fr. pro Kurs

TIERDÖRFLI  
OLTEN

Tiere suchen  
ein Zuhause

062 207 00 00

games friends fun

- 14 Bowlingbahnen
- 10 Billardtische
- Dart und Videogames
- gemütliche Bars mit coolen Drinks
- Disco- Bowling

(Fr und Sa ab ca. 22.00 Uhr)

Montag-Donnerstag 14.00-00.30 Uhr  
Freitag und Samstag 14.00-02.00 Uhr  
Sonntag 12.00-00.30 Uhr

THE  
Grillhouse

- Mittagsmenus
- Grillplausch (separater Grillraum)
- Fondue Chinoise à discretion

Wir empfehlen uns für Firmen und