

Die Kunst des Berührens - Shiatsu

Methode

Shiatsu bedeutet "Fingerdruck" auf japanisch. Diese spezifische Behandlungstechnik ist Sinnbild für eine Kunst der Berührung, in der Klarheit, Ausgerichtet-Sein und Achtsamkeit der energetischen Begegnung zwischen TherapeutIn und KlientIn zu Grunde liegen.

Shiatsu ist eine anerkannte Methode der KomplementärTherapie. Die Shiatsu-Therapie unterstützt die natürlichen Selbstregulierungskräfte des Körpers, stimuliert die Lebenskraft und trägt zum physischen, emotionalen und geistigen Wohlbefinden bei. Shiatsu wirkt bei einer Vielzahl von Beschwerden und begleitet Veränderungs-prozesse auf körperlicher und seelischer Ebene. Gespräch und Hilfestellungen zur Verankerung einer gesundheitsfördernden Lebensführung ergänzen die energetische Behandlung.

Hintergründe

Shiatsu wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Weltanschauung und Gesundheitslehre. Diese Methode betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist, dessen Leben von ständigen Wandlungsprozessen geprägt ist. Gesundheit ist ein dynamisches Gleichgewicht und dann gegeben, wenn der Mensch mit sich und der Umwelt im Einklang ist und seine Lebensenergie (Ki oder Qi) ungehindert fließen kann.

Eine grosse oder länger dauernde Abweichung von diesem Gleichgewicht bewirkt eine Störung des Energieflusses und beeinträchtigt die Selbstregulierungs-mechanismen. Erste Anzeichen dafür sind zum Beispiel Schlafstörungen, Verspannungsschmerzen oder depressive Stimmungen. Shiatsu ist eine effiziente Methode zur Behandlung derartiger Signale und wirkt auch bei stärkeren Beschwerden, Krankheiten oder Lebenskrisen.

Wirkung

Mit Shiatsu werden die gesunden Kräfte im Menschen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene angesprochen, unterstützt und gestärkt. Die achtsame und angemessene Berührung stellt den Energiefluss wieder her, löst Blockaden auf und integriert ganzheitlich. Gleichzeitig ermöglicht sie eine Bewusstwerdung der Körperempfindungen und fördert die Ressourcen und Regenerierungsprozesse des Körpers. Während und nach der Behandlung erfahren KlientInnen eine tiefe Entspannung und ein Gefühl von "ganz-sein", von umfassender Belebtheit, Leichtigkeit, Weite, Ruhe, Wärme, Offenheit, Klarheit usw.

Durch die therapeutische Begleitung über eine bestimmte Zeit mit mehreren Behandlungen verändern sich Energie-, Beschwerde- und Lebensmuster in prozesshafter Weise. Das ergänzende Gespräch trägt dazu bei, gesundheits-schädigende Einstellungen und Verhaltensweisen ins Bewusstsein zu bringen und gesundheitsfördernde Muster nachhaltig zu entwickeln und zu verankern.

Die Kunst des Berührens - Shiatsu

Anwendungsgebiete

Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters, zur allgemeinen Gesundheitsförderung und als eigenständige oder ergänzende Therapie bei Beschwerden und Krankheiten. Shiatsu wirkt bei chronischen und akuten körperlichen Beschwerden, bei seelischen Belastungen, Stress, Lebenskrisen und Trauma. Ausserdem kann Shiatsu die Genesung nach Krankheit oder Unfall unterstützen, sowie der allgemeinen Förderung der Gesundheit und der Entwicklung des persönlichen Potenzials dienen.

Beispiele:

- Erschöpfung und Energielosigkeit
- Gelenkprobleme
- Kinderspezifische Probleme
- Kopfschmerzen
- Nacken- und Schulterschmerzen
- Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Stress

Bei Beschwerden und Krankheiten ist zudem eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

Behandlungsablauf

Während der Behandlung liegt die Klientin/der Klient in bequemen Kleidern auf einem Futon auf dem Boden oder auf einer Liege. Der Shiatsu-Behandlung geht eine energetische Befunderhebung voraus, basierend auf Gespräch, Beobachtung und Berührung der energetischen Zonen. So werden Energie-Ungleichgewichte erfasst und das Ziel und der Verlauf der Behandlung bestimmt.

Mit spezifischen Techniken (senkrechter Daumendruck, Anlehnen und Einsatz von Ellbogen, Knien, Gelenk-Rotationen, Dehnungen) werden energiearme Bereiche gestärkt, Blockaden gelöst, Muskeln gedehnt und gelockert, Gelenke mobilisiert und so die Lebensfunktionen und der freie Fluss der Lebenskraft unterstützt und harmonisiert. Die TherapeutInnen arbeiten achtsam, in fließender und kontinuierlicher Bewegung aus der eigenen Körpermitte heraus und in meditativer Stille. Dies erlaubt den KlientInnen „in-sich-hineinzuhorchen“ und den TherapeutInnen, in aufmerksamer Verbindung mit dem Geschehen zu sein und sich laufend an die aktuelle Situation anzupassen. Shiatsu wird so zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation ohne Worte und die Behandlung zur „berührenden Kunst“.

Im begleitenden Gespräch werden zudem Anleitungen zu gezielten Körperübungen gegeben, sowie Massnahmen zur selbstverantwortlichen Gesundheitsförderung und -vorsorge besprochen.