

## Shiatsu

Das theoretische Fundament von Shiatsu ist die chinesische 5-Elemente-Lehre (Feuer-Erde-Metall-Wasser-Holz) und das System der Meridiane. Die Meridiane sind Energiebahnen im Körper, durch welche die Lebensenergie von Organ zu Organ fließt und ihre Funktion unterstützt. Die Meridiane widerspiegeln den Zustand der Organe und das seelische Befinden des Menschen.

Das Wort „Shiatsu“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet Fingerdruck.

Shiatsu ist eine ganzheitliche Therapieform für Körper und Seele. Ihr Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte der Klientin/des Klienten anzuregen und die Energie ins Gleichgewicht zu bringen. Die Essenz von Shiatsu ist achtsame Berührung. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit den Händen, Fingern, Ellbogen oder Knien Druck aus auf die Akupunkte und andere Stellen, die Aufmerksamkeit brauchen. Rotationen der Gelenke und sanfte Manipulationen an den Rückenwirbeln öffnen die Tore, damit die Energie im Körper wieder freier fließen kann. Die Atmung beruhigt sich und Entspannung tritt ein. Da unser Energiezustand stark mit

unseren Emotionen verknüpft ist, entsteht auch eine lösende Wirkung auf die Gefühle.

Eine Behandlung beginnt mit einem kurzen Diagnosegespräch und dauert etwa eine Stunde. Die Klientin/der Klient liegt dabei bequem auf einer weichen Matte (Futon) auf dem Boden. Shiatsu wird auf dem bekleideten Körper ausgeführt.

Shiatsu ist besonders hilfreich bei:

- Kopf- und Rückenschmerzen
- Nacken- und Schulterbeschwerden
- bei stressbedingten Beschwerden wie:
  - Verspannungen
  - nervliche Anspannung
  - Verdauungsproblemen
  - Schlafstörungen
  - psychosomatische Schmerzen und Schmerzen ohne schulmedizinische Ursache
- Depressionen
- Erschöpfung

Shiatsubehandlungen werden sehr verschieden gestaltet, je nach den aktuellen Bedürfnissen der Klientin/des Klienten und der Intuition der Behandlerin/des Behandlers. Die Spanne reicht von ruhiger und feiner Berührung bis hin zu sehr

dynamisch mit kräftigem Druck. Dies kann im Moment schmerzhaft sein, jedoch ist dies ein Schmerz, der Erleichterung bringt.

Die aktive Mitarbeit der Klientin/des Klienten in Form von Selbstwahrnehmung und Reflexion ist sehr erwünscht und verstärkt die Wirkung von Shiatsu. So ist eine anhaltende Veränderung des Ist-Zustands möglich.