

Shiatsu:

Shiatsu heisst «Fingerdruck» auf Japanisch und beruht auf der traditionellen chinesischen Philosophie und Gesundheitslehre. Diese geht davon aus, dass der Körper von der Lebensenergie Qi durchströmt wird, die in den Meridianen fließt. Beschwerden und Krankheiten entstehen, wenn der Energiefluss gestört wird und das daraus resultierende Ungleichgewicht nicht spontan selbst reguliert wird. Ziel einer Shiatsu-Behandlung ist es, die Lebensenergie zu unterstützen, blockierte Energien wieder in Fluss zu bringen und die Selbstregulierungskräfte zu fördern. Der Shiatsu-Therapeut übt mit Daumen, Händen, Ellbogen, Knien und Füßen angemessen starken Druck auf die Meridiane aus, um Spannungen zu lösen, energetisch schwache Stellen zu stärken und den gesamten Energiehaushalt zu harmonisieren. Auch Techniken wie Dehnungen oder Rotationen von Gelenken können dazu verwendet werden.



Wirkungsweise:

Shiatsu eignet sich für Menschen aller Altersstufen und kann vielfältig eingesetzt werden, z.B. als Unterstützung bei körperlichen und/oder seelischen Belastungen, in Lebenskrisen, Stress-Situationen und bei Trauma, bei Krankheit und nach Unfall zur Unterstützung des Genesungsprozesses, zur allgemeinen Förderung des Wohlbefindens und zur Unterstützung der Selbstwahrnehmung. Mit Shiatsu werden die gesunden Kräfte im Menschen auf einer körperlichen, seelischen und geistigen Ebene angesprochen, unterstützt und gestärkt. Während und nach der Behandlung erfahren KlientInnen eine tiefe Entspannung und ein "sich-ganz-fühlen". Dieses kann mit Empfindungen von umfassender Belebtheit, Leichtigkeit, Weite, Ruhe, Wärme, Offenheit, Klarheit usw. verbunden sein.

Behandlungsablauf:

Während der Behandlung, die in der Regel eine Stunde dauert, liegt die behandelte Person in bequemen Kleidern auf einem Futon auf dem Boden. Je nach Situation ist das Arbeiten auch im Sitzen oder auf einer Liege angezeigt. Aus dem energetischen Befund ergibt sich der individuelle Behandlungsverlauf. Die Behandlung wird an die aktuelle Situation der KlientInnen angepasst und erfolgt in meditativer Stille. Dies erlaubt den KlientInnen „in-sich-hineinzuhorchen“ und den TherapeutInnen, in aufmerksamer Verbindung mit dem Geschehen zu sein. Shiatsu wird so zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation ohne Worte und die Behandlung zur „berührenden Kunst“. Durch die therapeutische Begleitung über eine bestimmte Periode verändern sich Energie-, Lebens- und Verhaltensmuster, so dass es den KlientInnen gelingt, ihre Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig und selbstverantwortlich zu verbessern.

Indikationen:

Körperliche, psychosomatische und seelische Beschwerdebilder:

- Anhaltende, akute Verspannungsschmerzen (Rücken, Kopf, Kreuzbereich)
- Beeinträchtigende, nervöse Beschwerden (Schlafstörungen, Rastlosigkeit, Zuckungen)
- Schmerzen mit unbekannter oder undefinierbarer Ursache, wandernde Schmerzen
- Vegetative Störungen (Bauchbereich, Magen)
- Gelenkbeschwerden (Schmerzen infolge von Versteifungen, Rheuma, entzündlichen Prozessen)
- Dauerhafte Müdigkeit, Mattigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit
- Depressivität, dauerndes Sich-Sorgen, Angstzustände, Überreiztheit
- Menstruationsprobleme und -beschwerden, Schwangerschaftsbeschwerden
- Stark beeinträchtigtes Körperempfinden oder Gesamtbefinden

Wirkungen:

- Linderung von Schmerzen
- Aufhebung von energetischen Störungen und Beschwerden
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Beschleunigung von Genesungsprozessen nach Krankheit und Unfall
- Verhinderung von schweren Erkrankungen, wenn bereits Beschwerden vorliegen
- Stärkung des Immunsystems
- Emotionale Stabilisierung

