

Fließendes Wasser fault nicht,
Türangeln werden nicht wurmstichig.
Lü Buwei (300-236 v. Chr.)



SHIATSU, jap. Fingerdruck, ist eine japanische Form energetischer Körperarbeit, die tief in der Traditionellen Chinesischen Medizin wurzelt. Fließende Bewegungen mit Händen, Daumen, Ellenbogen und Knien fördern den Energiefluss und haben eine tiefgreifende harmonisierende Wirkung auf die Funktionskreise der inneren Organe und die Stabilisierung der seelisch-geistigen Verfassung. Aus der Tradition heraus findet SHIATSU am bekleideten Körper auf einem bequemen Futon am Boden statt.

SHIATSU eignet sich nicht nur präventiv, indem Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert und das Nerven- und Immunsystem gestärkt werden. SHIATSU stärkt in Stresssituationen und bei besonderer seelischer Belastung wie Neuorientierung, Lebenskrisen oder Umbruchphasen und begleitet unterstützend Psychotherapie und andere Behandlungsformen bei chronischen Erkrankungen. SHIATSU löst Blockaden, die sich in Muskelverspannungen, emotionaler Anspannung oder Schmerzen äußern und setzt Impulse zur Selbstregulation indem die eigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden. SHIATSU begleitet Frauen während der Schwangerschaft, im Wochenbett und der Stillzeit. SHIATSU ist auch für Kinder und Jugendliche ein wunderbarer Weg, sich in der Geborgenheit der Massage zu spüren und zu entspannter Konzentration im schulischen Alltag zu finden.

Das körperlich-seelisch-geistige Befinden ist Ausdruck der Verteilung und des Flusses von Qi auf den Meridianen. Die Shiatsu-spezifische Form der Berührung mit Achtsamkeit und Respekt ist getragen vom Mitgefühl vor der besonderen Lebenssituation und Erscheinung des anderen, was sich über den energetischen Befund in der Qualität der Meridiane zeigt.

WIRKUNG

Auf allen Ebenen unseres Seins herrscht ein permanenter Fluss an energetischer Spannung, Ladung und Entladung sowie Umwandlung. Befinden sich diese Prozesse im Gleichgewicht – sind wir gesund. Werden sie durch innere und äußere Einflüsse, denen wir ausgesetzt sind, gestört kann sich langfristig ein Ungleichgewicht entwickeln. Ganz individuelle Störungen und Symptome zeigen sich.

Dort wo das Qi frei und ungehindert fließen kann, ist Gesundheit. Dort wo Stagnation und Blockierung vorherrscht, entwickeln sich auf Dauer ein Ungleichgewicht im Energiesystem das sich in verschiedenen Formen äußern kann. Shiatsu regt durch sanften, tiefwirkenden Druck, Kontinuität und Behandlungsfluss den Energiefluss an, beruhigt und harmonisiert. Im Fokus der Behandlung sind Harmonisierung der Energien und Herstellung eines Energiegleichgewichts, Verbesserung des Energieflusses, Anregung der Blut- und Lymphzirkulation, Erhöhung der Vitalität und Stärkung des Abwehrsystems, Körperwahrnehmung und Sensibilisierung für innere Strukturen und Prozesse.

Shiatsu bringt den Klient in Kontakt mit seiner inneren Natur, seinen Energie- und Disharmoniemustern - seinem Weltbild - und lehrt mit diesen zu kommunizieren. Durch die Schulung der Selbstwahrnehmung wird es möglich, die eigene energetische Ordnung, Potentiale und Ressourcen wieder wahrzunehmen die Selbstheilungsfähigkeiten wieder zu erinnern. Die Anleitung zu weiterführenden Übungen unterstützen nachhaltig das Spüren und Erleben durch Selbstregulation.

Shiatsu als berührenden Körperarbeit ist neben der Entspannung eine prozessorientierte Methode: die Schulung des Körperbewusstseins und der Selbstwahrnehmung weckt nachhaltig den Willen zu einer bewussteren Lebensführung und zu einer selbstverantwortlichen Gestaltung des eigenen Entwicklungsweges.

Die innere Haltung „absichtslos Da-Seins“ des Gebenden öffnet einen Raum, um tief in sich hinein zu spüren, in Kontakt mit dem Wesenskern zu kommen, Disharmoniemuster ebenso wie Ressourcen zu erkennen und sich Veränderungen vertrauensvoll zu öffnen.

SHIATSU BERÜHRUNG AUS DER STILLE

