



SHIATSU

Berührung mit Achtsamkeit

Shiatsu bedeutet „Fingerdruck“ und ist seit über 100 Jahren bekannt als Massage, die sich aus der japanischen Volksmedizin entwickelt hat. Obwohl Shiatsu in Deutschland vor mehr als 30 Jahren verbreitet wurde, verbinden doch immer noch viele Menschen wenig mit dem Begriff und verwechseln ihn entweder mit einer japanischen Automarke oder einer Art der Selbstverteidigung.

Shiatsu ist eine Massage-technik, die mit Finger-, Daumen- oder Handballendruck auf den Meridianen des bekleideten Körpers entlang geht, um den Energiefluss anzuregen. Diese Meridiane entsprechen den Leitbahnen aus der chinesischen Medizin, die Viele aus der Akupunktur kennen. Sie haben eine Verbindung zu den inneren Organen, wie z. B. zur Blase, Gallenblase oder zum Herz.

Jeder einzelne Meridian soll mit seiner Energie ungehindert fließen können wie ein Bachlauf, in dem das Wasser strömt. Manchmal legen sich aber Steine oder Äste in den Weg des Wassers, und es staut sich an dieser Stelle und fließt dadurch nicht mehr in vollem Umfang weiter. Übertragen auf den Körper kann das bedeuten, dass sich Spannungen bis zu Schmerzen aufbauen. Durch gezielten, sanften aber

tiefen und achtsamen Druck entlang des Meridians kann der Energiefluss angeregt werden, so dass Spannungen und Schmerzen nachlassen oder auch ganz verschwinden.

Japanisch-chinesische Medizin für ein gesundes Leben

Aber nicht nur der einzelne Meridianfluss ist wichtig für unsere Gesundheit. Alle 12 Meridiane mit den entsprechenden Organen sollten untereinander etwa gleich viel Energie haben, was bei den meisten Menschen selten der Fall ist. Jeder Mensch wird mit einer bestimmten Konstitution geboren und damit mit entsprechenden Stärken und Schwächen. Die Kunst des Shiatsu-Praktikers ist es, die „Achillesferse“, die empfindliche Stelle eines Menschen zu erkennen und dafür zu sorgen, dass diese nicht zur Krankheit wird. Damit befindet sich Shiatsu

SHIATSU IN KÜRZE

NUTZEN: Shiatsu hilft, das Nervensystem zu entspannen und die Regeneration einzuleiten. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Die Muskulatur entspannt sich und die Gelenke werden wieder beweglicher. Weiter trägt es durch den vorbeugenden Energieausgleich dazu bei, gesund zu bleiben. Außerdem erleichtert es tiefer in körperlicher Entspannung den inneren Ruhepol zu finden.

GEEIGNET FÜR: Alle Altersgruppen. Für Babys, Schulkinder, Erwachsene, Senioren gibt es angepasste Angebote.

DAUER: 45–60 Minuten, Zeitraum nach Absprache. Empfehlenswert zum Einsteigen sind circa 10 Behandlungen

BETREUUNG: Einzelsitzung

KOSTEN: Je nach Stadt 45–70 Euro für 60 Minuten

KOSTENTRÄGER: Selbstzahler

WEITERE INFORMATIONEN:
www.shendo-shiatsu-verband.de oder
www.shendo.de

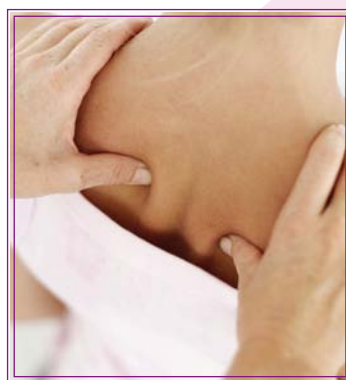


werden die Gelenke gelockert, die Muskeln gedehnt und der ganze Körper auf einer dicken Matte, dem Futon liegend gestreckt und bewegt. Daher wird Shiatsu auch manchmal „Yoga für Faule“ genannt.

Zu Beginn einer Shiatsu-Behandlung wird der Shiatsu-Praktiker durch ein Gespräch herausfinden, wo das Gleichgewicht der Meridiane beziehungsweise der Fünf Elemente der chinesischen Medizin gestört ist. Das kann z.B. bei Schlafstörungen ein Ungleichgewicht zwischen dem Herz- und dem Nieren-Meridian sein. Der Herz-Meridian gehört zum Feuer-Element, das uns wach und aktiv macht und

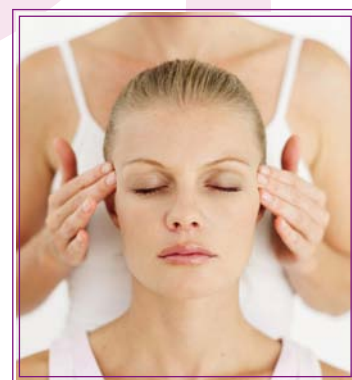


ker weitere Beobachtungen in seine Behandlung einfließen lassen. So sind z. B. die Gesichtsfarbe oder bestimmte Falten im Gesicht des Klienten aufschlussreich, da sie Rückschlüsse zulassen, welches der Fünf Elemente der chinesischen Medizin zu dominant ist und gedämpft werden sollte, damit das Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann. Eine tiefe Falte zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel wird auch „Leberfalte“ genannt und entsteht durch lange anhaltenden Ärger, der aber nicht immer ausgedrückt wird. Eine andere markante Falte ist die „Magenfalte“ von den Nasenflügeln zu den Mundwinkeln, die auf Pro-



nungszustand kommen kann. Der Körper kann auf eine neue, angenehme Weise wahrgenommen werden. Man fühlt sich wunderbar leicht und in seiner inneren Mitte ruhend.

Die Anzahl der benötigten Shiatsu-Behandlungen hängt von der Schwere des Ungleichgewichts ab, in dem der Klient sich befindet. Zu Beginn ist es gut, einmal wöchentlich zur Behandlung zu kommen. Körper, Geist und Seele brauchen danach ein paar Tage, um die Impulse zu verarbeiten und zu integrieren. Nach etwa einer Woche sind neue Impulse gut, damit man nicht in das alte Muster zurück fällt. Wenn das Gleichgewicht sich



su in der mehrere tausend Jahre alten Tradition, nach der der chinesische Arzt für die Gesunderhaltung seiner Patienten bezahlt wurde. Im Fall von Krankheit musste er sie kostenlos so lange behandeln, bis sie wieder gesund waren.

Shiatsu und Akupunktur arbeiten zwar auf denselben Meridianen, haben aber eine unterschiedliche Vorgehensweise. In der Akupunktur werden mehrere Nadeln gleichzeitig an verschiedenen Punkten des Körpers in die Haut gesetzt und bleiben dort etwa 15–20 Minuten. Im Shiatsu geht man mit den Händen über den bekleideten Körper mit Druckpunkten auf den Meridianen entlang. Zusätzlich

Yang-Qualitäten besitzt. Der Nieren-Meridian gehört zum Wasser-Element, das mit seinen Yin-Qualitäten den ruhigen Gegenpol zum Feuer-Element bildet. Nachts sollte das Yin überwiegen, und wir sollten zur Ruhe kommen und auftanken können. In unserer hektischen und oft übermäßig aktiven Lebensweise ist es manchmal schwer, abends den Übergang zur Ruhe und zum Schlaf zu finden. Morgens wachen wir müde auf und sind damit in unserer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Ausgleich und Anregung für den Energiefluss im Körper

Nach diesem einführenden Gespräch wird der Shiatsu-Prakti-

ker im Magenmeridian und damit im Erdelement schließen lässt.

Weitere Erkenntnisse über den Energiezustand des Klienten bekommt der Shiatsu-Praktiker durch das Fühlen des Pulses oder das Ertasten des Rückens und des Bauchraums. Danach beginnt die eigentliche Shiatsu-Behandlung, die dafür sorgen kann, dass ein Übermaß an Energie in einem Meridian abfließt in einem anderen, in dem Mangel herrscht. Im Beispiel der Schlafstörungen wäre es zu viel Feuer (Herz-Meridian) und zu wenig Wasser (Nieren-Meridian). Diese Behandlung dauert in der Regel 60 Minuten, in denen der Klient in einen tiefen Entspan-

nungszustand kommen kann. Der Körper kann auf eine neue, angenehme Weise wahrgenommen werden. Man fühlt sich wunderbar leicht und in seiner inneren Mitte ruhend.

verbessert, können die Abstände zwischen den Behandlungen vergrößert werden. Zur Gesunderhaltung und zur Vorbeugung empfiehlt sich eine monatliche Shiatsu-Behandlung.

Die Menschen, die zum Shiatsu kommen, können in tiefer körperlicher Entspannung den inneren Ruhepol finden und neue Kraft und Freude für Alltag und Beruf gewinnen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, das Nervensystem entspannt und Regeneration eingeleitet. Regelmäßiges Shiatsu hilft, gesund zu bleiben durch vorbeugenden Energieausgleich. ■

Ramita Keienburg
(ShenDo Shiatsu Praktikerin)