



Verband für ShenDo® Shiatsu in Deutschland e.V.

Was ist ShenDo Shiatsu?

von Gayaka

Körper, Seele und Geist gehören zusammen. Man kann sie nicht trennen. Meridiane und Akupressurpunkte sind Schaltstellen zwischen körperlichen, seelischen und geistigen Aspekten des Menschen.

Vor allem seelische Befindlichkeiten (Sorgen, Kummer, Ärger und Angst) lösen Stress aus, erzeugen Spannungen und hinterlassen Spuren in der Landschaft des Körpers. Vitalität und Lebensfreude nehmen ab. Man fühlt sich nicht krank aber irgendwie auch nicht wirklich gesund und fit.

Mit "Wohl und Weh" gesünder werden:

In diesem Umfeld ist ShenDo Shiatsu eine wirkungsvolle Technik (entspanntes Einsinken entlang der klassischen Meridiane), die als Wohl-Weh und angenehmer Druck erlebt wird.

Hier können eingefleischte Verspannungen berührt und ge/erlöst werden.

Gleichzeitig werden Energiereserven mobilisiert, die nicht in diesen akuten Mustern festgehalten sind.

Hara, Herz und Hände:

Zum anderen ist ShenDo Shiatsu eine Vision.... Eine lebendige Vision von seinem Körper und seinen Funktionen begeistert zu sein und in einem gesunden Gefühl von Leichtigkeit, innerer Weite, Vitalität und Freude im Leben zu stehen.

Mit Hara, Herz und Händen berührt ShenDo Shiatsu energetische Zusammenhänge und hilft dem Klienten seinen (Energie-)Körper wieder bewusst wahrzunehmen.

Im Fluss der Veränderung

„Alles wandelt sich“...das Gesetz der Natur ist Veränderung.

Anders als im Westen, wo wir Krankheiten bekämpfen und therapieren, bemüht man sich im fernen Osten um Gesundheit im Sinne von „Gesund leben“.

Dies bedeutet, sich ständig aktiv an den natürlichen Fluss der Veränderung und an den Rhythmus seines Umfeldes anpassen zu müssen.

ShenDo Shiatsu in den Wandlungsphasen: Fünf Schritte zu mehr Wohlbefinden

ShenDo Shiatsu benützt das Konzept der Fünf Wandlungspasen/Funktionskreise der chin. Medizin und be"handelt" gemäß den Entsprechungen in Körper, Geist und Seele. Dies geschieht in einer Reihe von Behandlungen (Zehner Serie oder Wandlungsphasenkur), wirkt ausgleichend und entfaltet meist eine innere Dynamik, die Bewegung ins Leben und positive Veränderungen auf vielen Ebenen (Persönlichkeit, Familie, Beruf) bringt. Die Wandlungsphasenkur ist am Prozess der inneren Erfahrung orientiert. Sie ist keine Therapie und ersetzt nicht den Arzt und Heilpraktiker.

ShenDo Shiatsu ist gesundheitspädagogische Körperenergiearbeit mit spirituellen Wurzeln in der Taoistischen Tradition.