



# SANFTER DRUCK LINDERT DIE BESCHWERDEN

Shiatsu – die ganzheitliche japanische Therapieform

*Die Therapieform ist in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert. Pressebild*

Der Alltag in unserer schnelllebigen Gesellschaft fordert seinen Tribut und führt immer häufiger zu wiederkehrenden körperlichen und seelischen Beschwerden. Oft gibt es für diese keine konkreten medizinischen Ursachen. Die ganzheitliche japanische Therapieform Shiatsu kann mit sanftem Fingerdruck Blockaden im Körper lösen und die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen.

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet so viel wie «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert. Durch sanften Druck unterstützt sie Menschen mit körperlichen und seelischen Beschwerden, sich zu entspannen und die Selbstregulierungskräfte zu stärken. Heute ist Shiatsu eine anerkannte komplementärtherapeutische Behandlungsform, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und den Klienten mithilfe eines ganzheitlichen Genesungsansatzes ins Zentrum stellt.

«Shiatsu unterstützt den natürlichen Fluss unserer Lebensenergie», so Barbara Ettler, ehemalige Co-Präsidentin des Berufsverbandes Shiatsu Gesellschaft Schweiz SGS. Der Lehre nach strömt die Lebensenergie (Ki) durch unseren Körper. Kann das Ki frei in diesen Meridianen fließen, bleibt der Mensch gesund. Staut sich hingegen die Energie oder verteilt sich ungleich, entstehen Unausgeglichheiten und es können gesundheitliche Probleme auftreten. Shiatsu bringt die Energie wieder in Bewegung. Durch den Druck, den die Shiatsu-Therapeutin entlang der Meridiane ausübt, werden Blockaden gelöst und der Energiehaushalt wieder in die Balance gebracht.

Shiatsu kann sowohl als Alleintherapie oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewendet werden. Ärzte und Spitäler verweisen immer häufiger an Shiatsu-Therapeuten, wenn für Beschwer-



den keine eindeutigen organischen Ursachen gefunden werden oder um die Genesung nach Krankheit und Unfall zu unterstützen. Gerade bei stressbedingten Beschwerden, die uns immer häufiger plagen, wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenprobleme, aber auch Schlaflosigkeit und Unruhe kann Shiatsu helfen, das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern und unsere Ressourcen wieder zu stärken.

Die Betroffenen empfinden Shiatsu-Behandlungen als tief entspannende und gleichzeitig belebende Erfahrung. Sie liegen in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Mit leichtem Druck, sowie Dehnungen und Rotationen wird die Lebensenergie (Ki) angeregt und in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht. Spannungen und Blockaden lösen sich. Die Menschen können ihre eigene Wahrnehmung verbessern und trotz stressigem Alltag zur Ruhe kommen. «Shiatsu bekämpft nicht ein einzelnes Symptom. Vielmehr zielt die ganzheitliche Therapieform darauf, herauszufinden, wo die Ressourcen eines Menschen sind und wie sie gestärkt werden können», betont Ettler.

Meist suchen Betroffene aufgrund eines bestimmten Symptoms, wie zum Beispiel anhaltende Kopf- oder Nackenschmerzen, Hilfe in der Shiatsu-Therapie. Diese be-

handelt nicht nur das Symptom selbst, sondern löst nachhaltige, gesundheitsfördernde Prozesse aus. Dieses prozesszentrierte Arbeiten erfolgt in vier Phasen und beruht auf der Interaktion. Zu Beginn einer Behandlung klärt der Therapeut stets den Grund des Kommens und erarbeitet durch gezieltes Nachfragen ein gemeinsames Therapieziel. In dieser Phase geht es auch darum, die Grenzen von Shiatsu zu erkennen und gegebenenfalls weiterführende Behandlungen zu empfehlen.

Während der eigentlichen Behandlung wird methodenspezifisch mit interaktiver Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit gearbeitet. Durch Rückmeldungen wird die Behandlung laufend angepasst. Durch gezieltes Anleiten über die Wahrnehmungen im Körper wird den auftauchenden Körperempfindungen und Themen Aufmerksamkeit geschenkt. Bereits vorhandene Ressourcen und Möglichkeiten werden zusammen erkundet und führen zu neuen körperlichen Erfahrungen. Ziel eines jeden komplementärtherapeutischen Therapieprozesses ist es letztlich, die Erfahrungen aus der Behandlung im Alltag zu verankern.

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

*Shiatsu unterstützt den natürlichen  
Fluss der Lebensenergie.  
Pressebild*

Anzeige

**FEBAG**  
Fensterbau AG

**GRATIS**  
BERATUNG VOR ORT

Tel. 081 353 63 33 • febag.com