



Die Hände sind das einzige
Arbeitsinstrument von
Shiatsu-Therapeuten.

Wohlbefinden auf Fingerdruck

Jede fernöstliche Heilmethode hat sich über Jahrtausende entwickelt. Eben nicht! Verglichen mit beispielsweise der uralten chinesischen Akupunktur, ist das Shiatsu total neumodisch.

TEXT SUSANNE STETTLER

Japan, nicht China. Shiatsu stammt aus dem Land der aufgehenden Sonne und bedeutet so viel wie «Fingerdruck». Ziel der ganzheitlichen Methode ist es, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen – im Körper und in der Seele.

Um dies zu erreichen, liegt die zu behandelnde Person in der Regel in bequemen Kleidern auf einer Matte am Boden. Mittels leichtem Druck, Dehnungen und Rotationen beginnt der Therapeut nun zu arbeiten. Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an, reguliert und balanciert den Fluss der Lebensenergie Ki (auf Chinesisch Chi) im Körper aus.

Interessanterweise entspannt eine Shiatsu-Behandlung zwar, doch gleichzeitig hat sie auch belebende Wirkung. Das liegt daran, dass das Ki nach einer Sitzung wieder besser durch die Körpermeridiane fließen kann.

Fast 100 Jahre alt

Entstanden ist diese komplementärmedizinische Behandlungstechnik erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Begründet wurde Shiatsu von Tokujiro Namikoshi (1905–2000), der sagte: «Der Druck der Hände bringt die Quellen des Lebens zum Fließen.» Ende der 1970er-Jahre trat Shiatsu seinen Siegeszug rund um die Welt an. Bei uns in Europa haben sich vor allem vier Richtungen des Shi-

atsu verbreitet: Tokujiro Namikoshis Stil, das Iokai-Shiatsu (auch Zen-Shiatsu) von Shitsuto Masunaga (1925–1981), das Barfuss-Shiatsu von Shizuko Yamamoto (1924–2015) sowie das von Wataru Ohashi (74) entwickelte Ohashiatsu.

Allen Ausprägungen gemein ist die Vorstellung der in allen Lebewesen in-

.....
«Der Druck der Hände bringt die Quellen des Lebens zum Fließen.»

TOKUJIRO NAMIKOSHI

newohnenden Lebensenergie Ki. Damit jemand körperlich und seelisch gesund und ausgeglichen ist, muss die Energie ungehindert und harmonisch fließen können. Gesundheitliche Probleme und Krankheiten entstehen demzufolge, wenn der Energiefluss gestört wird und das Gleichgewicht aus den Fugen gerät.

Wirksamkeit nachgewiesen

Anfangs noch als exotisch belächelt, ist Shiatsu auch in der Schweiz populär ge-

worden. Zudem ist die Wirksamkeit der Methode anhand vieler Fallbeispiele wissenschaftlich nachgewiesen. Wohl auch deshalb vergüten die Zusatzversicherungen vieler Krankenkassen entsprechende Behandlungen.

Als Alleintherapie oder zusätzlich zu schulmedizinischen Massnahmen kommt die Heilmethode vor allem bei folgenden Problemen zum Einsatz:

- Körperliche Beschwerden: Kopfweh/Migräne, Nacken-/Rücken-/Schulderschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Beschwerden ohne medizinische Ursache, Menstruationsbeschwerden.
- Seelische Probleme: Burn-out, Depression, Trauma, Nervosität, Schlafstörungen, Angstzustände, Essstörungen, Erschöpfung/chronische Müdigkeit.
- Veränderungsprozesse: Genesung und Rehabilitation nach Krankheiten und Unfällen, Schwangerschaft, Nach-Geburts-Zeit, Wechseljahre.

Eine abgewandelte Form ist Watsu beziehungsweise Wasser-Shiatsu. Zu Beginn braucht es vielleicht ein wenig Mut, vollkommen loszulassen und sich vom Therapeuten mittels gezielter und festgelegter Bewegungen durchs Wasser gleiten und drehen zu lassen. Hat man sich jedoch einmal darauf eingelassen, winken ein meditatives Erlebnis sowie die vollkommene Entspannung. ●