

# Mit sanftem Druck das Innerste berühren

Shiatsu geht Beschwerden ganzheitlich an, fördert dabei den Heilungsprozess und stärkt die Selbstkompetenz für ein gesundes Leben. Shiatsu-Therapien werden über die Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen vergütet.

Die aus Japan stammende Therapiemethode Shiatsu gehört zum Berufsfeld der Komplementärtherapie und wird in der Praxis als sehr angenehm und entspannend erlebt. Die Behandlung unterstützt Körper, Seele und Geist bei Beschwerden, in Veränderungsprozessen und in der Rehabilitation. Shiatsu fördert die Selbstwahrnehmung, stärkt die Selbstregulierung und unterstützt die Genesungskompetenz.

Anlass zu einer Shiatsu-Behandlung gibt meist ein Symptom. Die Therapie agiert jedoch nicht symptombezogen, sondern verfolgt einen ganzheitlichen salutogenen Ansatz. In der Komplen-

tärtherapie geht man davon aus, dass Symptome Ausdruck einer beeinträchtigten Selbstregulation sind. Die Ressourcen des Menschen, seine gesunden Anteile, nicht seine Defizite stehen im Fokus. Er erfährt in der Therapie Selbstwirksamkeit, welche sein Vertrauen in sich selbst und in interne körperliche und psychische Prozesse stärkt.

## SELBSTWAHRNEHMUNG WIRD GESTÄRKT

Im Shiatsu arbeiten Therapeutinnen und Therapeuten mit Berührung am Körper. Sie nehmen den energetischen Zustand der Meridiane und der dazugehörigen Organe der Klientinnen und Klienten wahr, ertasten Blockaden oder energiearme Zonen. Dabei nutzen sie verschiedene Techniken wie Fingerdruck, Dehnungen und Rotationen, um den Energiefluss in den Meridianen und im ganzen Körper auszugleichen. Die Behandlung findet in einer ruhigen Atmosphäre auf einem Futon oder einer Liege im bekleideten Zustand statt.

Klientinnen und Klienten nehmen die Berührung auf verschiedenen Ebenen wahr. Sie spüren, wie ihr Körper auf die Behandlung reagiert, und wie sie dabei zur Ruhe kommen. Fragen zum aktuellen Körperempfinden während der Behandlung unterstützen die behandelte Person darin, die Geschehnisse im Körper und damit Muster, Bedürfnisse und Gefühle zu erspüren und sich selbst bewusster wahrzunehmen. Denn: Selbstwahrnehmung ist ein wesentlicher Aspekt für die Genesung. Sie erlaubt der Klientin und dem Klienten in Kontakt mit behindernden Gefühls-, Denk-, Haltungs- oder Handlungsmustern zu kommen.

**«SELBSTWAHRNEHMUNG IST EIN WESENTLICHER ASPEKT FÜR DIE GENESUNG»**



## ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN UND VERSTEHEN

Wichtig dabei sind das Verstehen und Einordnen der Zusammenhänge der Beschwerden mit der Lebensführung. Damit verbunden ist eine Auseinandersetzung der Klientinnen und Klienten mit sich selbst. Sie erkennen, dass sie selbst wesentlich zu ihrer Genesung beitragen können, und finden die Motivation, für sich selbst einzustehen. Auch die Ressourcen für den Genesungsprozess werden erforscht und mobilisiert. Die Basis für diese Prozesse schafft die Interaktion zwischen Therapeutin und Klientin. Frauen und Männer erleben so einen sehr individuellen Genesungsverlauf und nehmen letztendlich als Experten ihrer selbst am Prozess teil.

Shiatsu unterstützt den Heilungsprozess bei vielen körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen. Zum Beispiel:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Magen-Darm-Probleme
- Chronische Erkrankungen wie Rheuma und MS
- Menstruationsbeschwerden
- Erschöpfung, Burnout und Depression
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Essstörungen
- Rehabilitation nach Erkrankungen und Unfällen
- Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Begleitung in den Wechseljahren

Heute ist Shiatsu im Gesundheitswesen eine anerkannte Therapie, die sich in den letzten 45 Jahren in der Schweiz etabliert hat.

Weitere Informationen zu Shiatsu als Therapie sowie eine Therapeutensuchfunktion sind auf der Webseite der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu finden.



## KONTAKT

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
www.shiatsuverband.ch

