

ASCA-Methoden Sanfter Druck

Der japanische Begriff «Shiatsu» heisst wörtlich übersetzt «Finger-Druck» und meint, mit dem Energiefluss im Körper in Kontakt zu treten und ihn zu unterstützen. Shiatsu wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre und integriert Elemente der Gesundheitsförderung.

Shiatsu ist in Japan als eigenständiger Gesundheitsberuf offiziell anerkannt und hat sich seit Ende der Siebzigerjahre weltweit verbreitet und als Methode weiterentwickelt. In der Schweiz hat sich Shiatsu in den letzten 45 Jahren etabliert und ist als Beruf anerkannt. Shiatsu unterstützt die Genesung von Menschen mit Beschwerden, mit Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen und Erkrankungen sowie Menschen in der Rehabilitation.

Gemäss den Erkenntnissen der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehren ist der Mensch eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Sein Leben ist von ständigen Wandlungsprozessen geprägt. Er pflegt seine Gesundheit dadurch, dass er im Einklang mit sich, seiner Umgebung, der Natur und dem Universum lebt. Wiederholte und starke Störungen des eigenen Energieflusses (im Japanischen «Ki» genannt) können die Selbstregulation beeinträchtigen, was zu einem energetischen Ungleichgewicht auf körperlicher, seelischer und/oder geistiger Ebene führen kann. Werden diese rechtzeitig beachtet, kann eine Wandlung hin zu stärkeren Beschwerden, Erkrankungen oder Lebenskrisen vermieden werden. In diese Dynamik greift Shiatsu als effiziente Methode in der Stärkung der Selbstregulation, Förderung der Selbstwahrnehmung und Genesungskompetenz ein.

BEHANDLUNG DER MERIDIANE UND FÖRDERUNG DER SELBSTWAHRNEHMUNG

Während einer Shiatsu-Behandlung liegt die Klientin oder der Klient be-

kleidet auf einem Futon. Je nach Situation ist das Arbeiten auch im Sitzen oder auf einer Liege möglich. Die Behandlung erfolgt in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen und dem Atemrhythmus. In einer Shiatsu-Behandlung werden über die Berührung des Körpers und der Meridiane die Lebensfunktionen und die freie Bewegung des Ki im Sinne der Fünf Wandlungsphasen unterstützt. Die körperliche, seelische und geistige Ebene wird berührt und integriert. Dazu wenden Therapeut*innen Druck im Sinne von Einsinken mit Fingern, Handflächen, Ellenbogen, Knien oder Füssen an. Auch Dehnungen und Rotationen können den Fluss des Ki beeinflussen. In Abgrenzung zur Alternativmedizin werden im Shiatsu keine Instrumente verwendet. Im Shiatsu werden, wie in allen Methoden der Komplementärtherapie, keine invasiven Techniken eingesetzt.

Das begleitende Gespräch trägt dazu bei, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu entwickeln und zu verankern, unterstützt die Selbstwahrnehmung und eine gesundheitsfördernde Handlungsmotivation und -fähigkeit nachhaltig. Therapeut*in und Klient*in entwickeln gemeinsam Alternativen zur Lebensführung (Ernährung, Atem- und Körperübungen, Lebensgestaltung).

Bei fachkundiger Ausübung von Shiatsu bestehen keine Risiken. Komplementärtherapeut*innen der Methode Shiatsu sind sich bewusst, dass ihre Arbeit schul- und alternativmedizinische Behandlungen unterstützen kann, sie jedoch nicht ersetzt.

ALLEN LEBENSHASEN ANGEPASST

Da Shiatsu sehr sanft ist, kann es in allen Phasen des Lebens angewendet werden, von der Schwangerschaft bis zur Sterbebegleitung. Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters, so auch für Babys und Kleinkinder. Hierfür gibt es spezielle Ausbildungen, die Behandlung wird dem Alter des Kindes angepasst. Zur Ausbildung gehört auch das Wissen über die Meridianentwicklung im Kindesalter.

FORSCHUNGSERGEBNISSE

Mittlerweile gibt es einige Studien zu Shiatsu und dessen Wirkungsweise. Beispielweise jene aus dem Jahr 2019 zu chronischen Rückenschmerzen. Dabei wurde das Schmerzempfinden von Patient*innen mit chronischen Rückenschmerzen unmittelbar nach einer Shiatsu-Behandlung und im Verlauf einer 4–8-wöchigen Behandlungsserie untersucht. Die Versuchsgruppe erhielt wöchentlich einmal Shiatsu. Dies führte zu einer unmittelbaren und auch länger andauernden Reduktion der Rückenschmerzen im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Eine andere Studie kam zum Schluss, dass Shiatsu bei Migräne-Patient*innen eine gute Wirkung zeigt, allein oder in Kombination mit Schmerzmitteln. Die Einnahme von Medikamenten konnte verringert werden und im Gegensatz zu den Schmerzmitteln zeigten sich bei Shiatsu keinerlei Nebenwirkungen.

Eine Übersicht zur Forschung ist auf der Webseite der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu finden. Ein anschauliches Video auf YouTube gibt Einblick in den Behandlungsablauf. Weitere Informationen zu Shiatsu, zum Beruf Shiatsu-Therapeut*in und zur Ausbildung:

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
shiatsuverband.ch

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu



«Über die Berührung des Körpers werden die Lebensfunktionen und die freie Bewegung des Ki durch die Meridiane unterstützt.»

Bei vielen Beschwerden hat sich Shiatsu bewährt

Beispiele:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Magen-, Darm- und Verdauungsprobleme
- chronische und akute körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursache
- Menstruationsbeschwerden
- Burnout, Depression, Trauma
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Essstörungen
- Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit
- Genesung und Rehabilitation nach Erkrankungen und Unfällen
- Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt
- Wechseljahre



Selfcare für Therapeut*innen

SAGE ÖFTER «NEIN»

Selbstfürsorge bedeutet, Bedürfnisse auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wahrzunehmen und diesen, wenn möglich, nachzukommen. Dadurch bauen wir Stress ab und beruhigen unser Nervensystem.

Im Shiatsu kennen wir Makko-Ho-Übungen zur Dehnung der Meridiane. Die Übungen sind ideal, um Spannungen zu lösen, den Energiefluss im Körper und in den Organen anzuregen und zu harmonisieren und dadurch Blockaden zu lösen.

Die erste Übung «Metall» aktiviert den Lungen- und den Dickdarm-Meridian. Diese haben z. B. mit Abgrenzung (und damit «Nein sagen») zu tun, aber auch mit der Aufnahme und dem Austausch von Ki.

Die Übung wird mit dem Atem verbunden. Beim Öffnen der Arme einatmen und beim Vornüberbeugen durch den Mund ausatmen. Einen bis zwei Atemzüge in der Dehnung bleiben und sich dabei vorstellen, wie mit dem Ausatmen stagnierende Energie gelöst und mit dem Einatmen frische Energie aufgenommen wird. Mit einer Ausatmung aus der Übung herauskommen und für einen Moment den Unterschied zur Ausgangssituation spüren. Zwei- bis dreimal wiederholen.