

Wie wirkt Shiatsu bei Kopfschmerzen?

Kopfweg ist die am stärksten verbreitete Form von Alltagsbeschwerden. Immer wieder auftretende Kopfschmerzen beeinträchtigen das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit eines Menschen erheblich. Shiatsu hilft Betroffenen mithilfe eines ganzheitlichen Therapieansatzes.

Eine der am häufigsten auftretenden Beschwerden von Kopfweg sind Spannungskopfschmerzen. Sie können beispielsweise im Nacken beginnen und sich über den ganzen Kopf nach vorn zur Stirn ziehen. Bekannt sind aber auch beidseitig stechende Schmerzen in den Schläfen, oder dumpfe, drückende Schmerzen verbunden mit dem sogenannten «Helmgefühl». Die Ursachen von Kopfweg sind wie die Symptome mannigfaltig. In der Praxis stellen wir oft fest, dass die Betroffenen in ihrem Alltag oft gestresst und überfordert und dadurch stark angespannt sind.

Blockaden lösen

Wenn sich jemand beruflich oder privat zu viele Sorgen macht, «mit dem Kopf durch die Wand» will und gedanklich nicht mehr abschalten kann, bleibt zu viel Energie sprichwörtlich im Kopf stecken. Oftmals zeigen Klienten, die über Kopfschmerzen klagen, Verspannungen im Nacken. Dadurch sind Körperzonen zu wenig mit Blut, Sauerstoff und

Nährstoffen versorgt, was zu Blockierungen und Stagnationen im Fluss der Lebensenergie führt. Die Verbindung zwischen Kopf, Rumpf und Füßen oder zwischen Denken und Fühlen ist nicht genügend im Fluss.

Der für Shiatsu charakteristisch sanfte, angemessen starke Druck unterstützt den Organismus der Betroffenen darin, körperlich und geistig loszulassen, zu entspannen und eine tiefe innere Ruhe, Öffnung und Weite zu spüren. Durch die Behandlung lösen sich im ganzen Körper Spannungen auf, die den konkreten Auslösemechanismus der Kopfschmerzen darstellen. Gleichzeitig unterstützt die Behandlung die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus.

Zusammenhänge verstehen

Ein wichtiger Teil einer Shiatsu-Behandlung ist das begleitende Gespräch, um mögliche Zusammenhänge zwischen Kopfschmerzen und Lebenssituation zu erkennen. Dazu beitragen kann beispielsweise ein Kopfwehtagebuch. Gemeinsam mit dem Klienten werden nach Möglichkeiten gesucht, um die Lebensweise anzupassen, um chronischen und regelmässig wiederkehrenden Kopfschmerzen vorzubeugen. Das kann beispielsweise bei Menschen, die mehrheitlich sitzend arbeiten die Verbesserung der ergonomischen Situation sein oder eine Ernährungsumstellung, generell mehr Bewegung usw. Zudem werden den Klienten oftmals Übungen mit auf den Weg gegeben, mit denen sie sich immer wieder körperlich und geistig gut entspannen können und die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Wichtig

Der Grund bzw. die Ursache für eine komplementärtherapeutische Behandlung beruht, wie im Falle von Kopfschmerzen, praktisch immer auf einem Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern mit einem ganzheitlichen Genesungsansatz.

Weitere Beiträge zum Thema

www.shiatsuverband.ch/sgs-blog

- [Die 4 Phasen einer Shiatsu-Behandlung](#)
- [Praxisbeispiel bei Kopfschmerzen](#)
- [Junge Erwachsene leiden häufiger unter Kopfschmerzen](#)

Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu (Fingerdruck) ist eine ganzheitliche japanische Therapieform, die ausgleichend auf Körper, Seele und Geist wirkt. Sie basiert auf der fernöstlichen Gesundheitslehre und arbeitet unter anderem mit den daraus bekannten Leitbahnen, in denen die Lebensenergie (Ki) fließt, den sogenannten Meridianen. Dieses Wissen wurde mit westlichen Therapietechniken ergänzt und verfeinert. Mit präzisen Berührungen stimuliert Shiatsu die natürlichen Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

Shiatsu ist eine anerkannte Methode der KomplementärTherapie OdA KT. Die Ausbildung zur KomplementärTherapeutin bzw. zum KomplementärTherapeuten mit Branchenzertifikat dauert mindestens 3 Jahre und kann mit zusätzlicher zweijähriger Berufspraxis mit einem eidg. Diplom abgeschlossen werden. Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

Wo finden Sie weitere Informationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

