



KomplementärTherapie Shiatsu

## Sanfter Druck gegen häufige Beschwerden

**Der Alltag in unserer schnelllebigen Gesellschaft führt immer häufiger zu wiederkehrenden körperlichen und seelischen Beschwerden, für die es oft keine konkreten medizinischen Ursachen gibt. Die japanische Therapieform Shiatsu hilft, Spannungen im Körper zu lösen und die Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen.**

Shiatsu bedeutet so viel wie «Fingerdruck» und ist in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert. Der Lehre nach strömt die Lebensenergie (Ki) durch den Körper. Kann das Ki frei fließen, bleibt der Mensch gesund. Staut sich hingegen die Energie oder verteilt sich unregelmässig, entstehen Ungleichgewichte und es können gesundheitliche Probleme auftreten. Die tief entspannende und gleichzeitig belebende Behandlung hilft, sich zu regenerieren sowie Energie aufzutanken. Heute ist Shiatsu eine anerkannte komplementärtherapeutische Behandlungsform, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und den Menschen auf der Basis eines ganzheitlichen Genesungsansatzes ins Zentrum stellt.

Shiatsu kann sowohl als Alleintherapie wie auch begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewendet werden. Ärzte, Ärztinnen und Spitäler verweisen Patienten immer öfter an Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten, wenn für Beschwerden 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, Magenproblemen, aber auch Schlaflosigkeit und Unruhe – kann Shiatsu helfen, das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.



### Ganzheitlich genesen

Meist suchen Klientinnen und Klienten aufgrund eines bestimmten Symptoms, wie zum Beispiel anhaltende Kopf- oder Nackenschmerzen, die Hilfe einer Shiatsu-Therapeutin. Doch die KomplementärTherapie behandelt nicht das Symptom selbst, sondern löst nachhaltige, gesundheitsfördernde Prozesse aus. Dieses prozesszentrierte Arbeiten erfolgt in vier Phasen und beruht auf der Interaktion der Therapeutin mit deren Klientin bzw. Klient. Shiatsu-Behandlungen werden als tief entspannende und gleichzeitig belebende Erfahrung empfunden. Die Klientin oder der Klient liegt 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. Der Mensch kann seine eigene Wahrnehmung verbessern und trotz stressigem Alltag zur Ruhe kommen. Im interaktiven Prozess werden die Ressourcen eines Menschen gezielt gestärkt. Er nimmt seinen Körper besser wahr und lernt einen bewussteren Umgang mit sich selbst.

### Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu ist eine von 17 anerkannten Methoden der KomplementärTherapie OdA KT. Die Therapieform ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen. Dass Shiatsu das Stressempfinden mindern kann, bestätigt eine kürzlich erschienene Pilot-Studie von Claudia Ley-Dexheimer mit dem Titel «Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?», die als Kurzversion und als eBook auf [www.grin.com](http://www.grin.com) erhältlich ist.

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

### Kurzprofil der Shiatsu Gesellschaft Schweiz

Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz mit Geschäftsstelle in Wettingen wirkt als Berufsverband für professionell praktizierende Therapeutinnen und Therapeuten der Methode Shiatsu. Die SGS wurde 1990 als politisch und konfessionell neutraler Verein gegründet. Sie arbeitet gemäss ihrem Leitbild und zählt rund 1'000 Aktivmitglieder. Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz ist Mitglied der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (OdA KT) und ist auf internationaler Ebene mit dem International Shiatsu Network (ISN) vernetzt.



made with love & trust

# SHIATSU

Massage auf den Punkt

Miriam Amstutz  
Dipl. Shiatsu Therapeutin  
EMR & ASCA anerkannt  
Golgenberg 17, 9050 Appenzell  
Tel. 078 645 30 36

shiatsu-lotus  
still - sanft - wirkungsvoll

Christine Mäder  
Shiatsu-Therapeutin  
Pflanzentherapeutin

Friedenstrasse 5  
9000 St. Gallen

079 340 20 11  
christine.madaer@shiatsu-lotus.ch  
[www.shiatsu-lotus.ch](http://www.shiatsu-lotus.ch)

# Shiatsu

Marianne Aemo  
dipl. Shiatsu Therapeutin  
Kobelhöfe 8, 9244 Niederuzwil  
Tel. 079 874 91 75  
marianne.aemo@bluewin.ch  
[www.shiatsu-entdecken.ch](http://www.shiatsu-entdecken.ch)

指圧東

Shiatsu Ost  
Sascha Kuster  
Dipl. Shiatsu Therapeut SGS  
Neugasse 49  
079 348 70 69  
[www.shiatsu-ost.ch](http://www.shiatsu-ost.ch)

Shin So Shiatsu,  
Behandlung und  
Regeneration auf tiefster Ebene

Profitieren Sie mit Poinz von einem  
**25% sofort Rabatt**  
KulturLegi Mitglied

HEILPRAKTIKERSCHULE  
19. Oktober

Geh deinen Weg.

Als Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom behandeln Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbst bestimmt – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft. Informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie.

[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
Heilpraktikerschule Luzern | Tel. +41 (0)41 418 20 10 | [info@heilpraktikerschule.ch](mailto:info@heilpraktikerschule.ch)

# Shiatsu

berührt - bewegt - bewirkt

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

Thich Nhat Hanh



Ergänzende Behandlungen mit individuellen Bachblüten Mischungen

Monika Lehmann  
Dipl. Shiatsu Therapeutin SGS  
Hauptstrasse 60  
CH-9030 Altwis SG  
071 311 40 52

[www.shiatsu-beruehrlich.ch](http://www.shiatsu-beruehrlich.ch)  
gratis Parkplätze und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar  
Krankenkassen anerkannt