

Shiatsu: die ganzheitliche japanische Therapieform

Sanfter Druck gegen häufige Beschwerden

Der Alltag in unserer schnelllebigen Gesellschaft fordert seinen Tribut und führt immer häufiger zu wiederkehrenden körperlichen und seelischen Beschwerden. Oft gibt es für diese keine konkreten medizinischen Ursachen. Die ganzheitliche japanische Therapieform Shiatsu kann mit sanftem Fingerdruck Blockaden im Körper lösen und die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen.

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet so viel wie «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert. Durch sanften Druck unterstützt sie Menschen mit körperlichen und seelischen Beschwerden, sich zu entspannen und die Selbstregulierungskräfte zu stärken. Heute ist Shiatsu eine anerkannte komplementärtherapeutische Behandlungsform, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und den Klienten mit Hilfe eines ganzheitlichen Genesungsansatzes ins Zentrum stellt.

Die innere Balance wiederfinden

«Shiatsu unterstützt den natürlichen Fluss unserer Lebensenergie», so Barbara Ettlter, Co-Präsidentin des Berufsverbandes Shiatsu Gesellschaft Schweiz SGS. Der Lehre nach strömt die Lebensenergie (Ki) durch unseren Körper. Kann das (Ki) frei in diesen Meridianen fließen, bleibt der Mensch gesund. Staut sich hingegen die Energie oder verteilt sich ungleich, entstehen Unausgeglichheiten und es können gesundheitliche Probleme auftreten. Shiatsu bringt die Energie wieder in Bewegung. Durch den Druck, den die Shiatsu Therapeutin entlang der Meridiane ausübt, wer-



den Blockaden gelöst und der Energiehaushalt wieder in die Balance gebracht.

Körper und Geist im Einklang

Shiatsu kann sowohl als Alleintherapie oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewendet werden. Ärzte und Spitäler verweisen immer häufiger an Shiatsu Therapeutinnen, 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, Magenprobleme, aber auch Schlaflosigkeit und Unruhe kann Shiatsu helfen, das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern und unsere Ressourcen zu stärken.

Klientinnen und Klienten empfinden Shiatsu Behandlungen als tief entspannende und gleichzeitig belebende Erfahrung. Sie liegen 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.

Die Menschen können ihre eigene Wahrnehmung verbessern und trotz stressigem Alltag zur Ruhe kommen. «Shiatsu bekämpft nicht ein einzelnes Symptom. Vielmehr zielt die ganzheitliche Therapieform darauf, herauszufinden, wo die Ressourcen eines Menschen sind und wie sie gestärkt werden können», betont Barbara Ettlter, die seit vielen Jahren als Shiatsu Therapeutin Menschen unterstützt.

Während der eigentlichen Behandlung arbeitet die Shiatsu Therapeutin methodenspezifisch mit interaktiver Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit und ist dabei in ständiger Resonanz mit der Klientin. Sie passt die Behandlung laufend an und begleitet damit ihre Klientin in ihrem Prozess. Durch gezieltes Anleiten über die Wahrnehmungen im Körper wird den auftauchenden Körperempfindungen und Themen Aufmerksamkeit geschenkt. Bereits vorhandene Ressourcen und Möglichkeiten werden zusammen erkundet und führen zu neuen körperlichen Erfahrungen. Die Wirkung der Behandlung zeigt sich in der so genannten Integrationsphase. Die Klientin atmet tief durch, kann loslassen oder reagiert durch spontane Bewegung. Sie wird angeleitet, eine mögliche eigene Einflussnahme zu beobachten und eigene Lösungen zu erarbeiten. Ziel eines jeden komplementärtherapeutischen Therapieprozesses ist es letztlich, die Erfahrungen aus der Behandlung im Alltag zu verankern. Ausgehend von den Beobachtungen der Therapeutin sowie der eigenen Lösungen der Klientin werden gemeinsam einfache Übungen abgeleitet und der Transfer in den Alltag initiiert.

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.

Zu Beginn einer Behandlung klärt die Therapeutin stets den Grund des Kommens und erarbeitet durch gezieltes Nachfragen ein gemeinsames Therapieziel. In dieser Phase geht es auch darum, die Grenzen von Shiatsu zu erkennen und gegebenenfalls weiterführende Behandlungen zu empfehlen.

Eigene Ressourcen stärken

Wer sich für eine komplementärtherapeutische Behandlung entscheidet, übernimmt also eine aktive Rolle und bleibt immer sein eigener Experte. Mit Hilfe des interaktiven Prozesses werden die Ressourcen eines Menschen gezielt gestärkt. Die Klientinnen und Klienten nehmen ihren Körper besser wahr und lernen einen bewussteren Umgang mit sich selbst.

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
www.shiatsuverband.ch

Praxis für
Shiatsu
Martin Senn

Denkmalstr. 1 Dipl. Shiatsu-Therapeut SGS
6006 Luzern Aktivierung der Selbstheilung
041 211 09 10 Entspannung
079 128 58 45 www.shiatsu-senn.ch



INNEHALTEN – ACHTSAM SEIN – LOSLASSEN

SHIATSU

SHIATSU Andrea Blum
Kasimir-Pfyffer-Strasse 13
6003 Luzern
076 454 39 15
www.shiatsu-andrea-blum.ch
EMR anerkannt / SGS Mitglied



Shiatsu-Praxis Karin Widmann-Pözl

Durch die Ruhe & die Zeit, die Sie sich gönnen, darf Energie wieder frei fließen, Verspannungen und Blockaden lösen sich, Sie fühlen sich wohl und entspannt. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert

- Schmerzen werden verringert, Müdigkeit löst sich auf, Energie kehrt zurück.
- Zusätzlich unterstütze ich mit Bachblüten, Schüssler-Salzen, Klangschalenmassage

Shiatsu-Praxis Karin Widmann-Pözl, Bachtalen 16, 6020 Emmenbrücke
Tel: 076 58 58 227, shiatsu.widmann@gmx.net, www.shiatsu-widmann.ch



In guten Händen
Shiatsu & Massagen

Anita Lussi
Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom
Methode Shiatsu
www.anita-lussi.ch • Tel. 078 742 26 66

Rhoda Schurtenberger
Shiatsu-Therapeutin
www.rhoda.ch • Tel. 079 370 91 19

Hansruedi Chollet
Med. Masseur mit eidg. Fachausweis
Shiatsu-Therapeut
www.hansruedi-ch.ch • Tel. 041 410 92 14

Praxisgemeinschaft • St. Leodegar-Str. 2 • 6006 Luzern



Healing Shiatsu Therapie- und Heil-Praxis
Shiatsu, Qi Gong, Meditation, Seminare, Coaching, Chakra- / Aura-Arbeit

Soila Helena Lempinen
Dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS
Dipl. Qi Gong – Kursleiterin
Dipl. Pflegefachfrau HF
www.soilahelena.ch


Kaspar-Koppstrasse 123, 6030 Ebikon, Tel 076 525 38 04



Renata Stalder
Praxis für SHIATSU, Komplementär Therapeutin mit eidgenössischem Diplom
Krankenkassen anerkannt

Mit grossem Verständnis für alle Themen, die das Leben in sich birgt.
Ziel: Sie in der Tiefe und auf allen Ebenen zu berühren, was Veränderungen wachsen lässt.

Praxis: Zähringerstrasse 19 6003 Luzern Telefon 076 413 35 35
www.emindex.ch/renata.stalder www.shiatsu-luzern-renata-stalder.weebly.com



Shiatsu: die ganzheitliche japanische Therapieform

Kopfschmerzen die Stirn bieten

Immer wieder auftretende Kopfschmerzen sind die am stärksten verbreitete Form von Alltagsbeschwerden. Häufig treten sie als Folge von geänderten oder stark belastenden Lebenssituationen auf, die durch Stress und Ängste zu Verspannungen führen.

Unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit werden dadurch erheblich beeinträchtigt. Shiatsu hilft Betroffenen mit Hilfe eines ganzheitlichen Therapieansatzes. Zwar sind sowohl die Ursachen als auch die Symptome von Kopfweh mannigfaltig. Oft fühlen wir uns aber in unserem Alltag gestresst und überfordert und sind dadurch stark angespannt. Eine der am häufigsten auftretenden Formen von Kopfweh sind Spannungskopfschmerzen. Sie können beispielsweise im Nacken beginnen und sich über den ganzen Kopf nach vorn zur Stirn ziehen.

Manche Betroffene leiden aber auch an beidseitigstechenden Schmerzen in den Schläfen oder spüren einem dumpfen Druck verbunden mit dem sogenannten «Helmgefühl». Die Konzentration fällt uns durch diese Beschwerden zunehmend schwerer und unsere Lebensfreude wird getrübt. Wenn wir beruflich oder privat stark beansprucht sind und nicht mehr abschalten können, bleibt zu viel Energie sprichwörtlich im Kopf stecken.

Oftmals stellen Shiatsu Therapeutinnen bei Klienten, die über Kopfschmerzen klagen, Verspannungen im Nacken fest. Die Verbindung zwischen Kopf, Rumpf und Füßen oder zwischen Denken und Fühlen ist nicht genügend im Fluss.

Ein Beispiel aus dem Praxisalltag

Eine Klientin sucht eine Shiatsu Therapeutin in ihrer Nähe auf und klagt



über andauernde Kopfschmerzen. Im gemeinsamen Gespräch versucht die Therapeutin, mögliche Zusammenhänge zwischen dem Kopfweh und der Lebenssituation der Klientin zu erkennen. Es zeigt sich, dass sie im Büro unter grossem Zeitdruck an einem wichtigen Projekt arbeitet und sich dadurch stark belastet fühlt. Sie erwähnt zudem, dass sie aufgrund der hohen Arbeitsbelastung ihre täglichen Spaziergänge

mit dem Hund, Sport und ausgelassene Tanzabende mit Freunden nur noch selten wahrnehmen kann. Die Aktivitäten hatten ihr immer Freude bereitet und wirkten ausgleichend zu der beruflichen Belastung.

Beim Körperkontakt stellt die Therapeutin fest, dass die Nacken- und Schultermuskulatur verspannt ist. Dadurch sind diese Körperzonen zu wenig mit Blut, Sauerstoff und Nähr-

stoffen versorgt, was zu Blockierungen und Stagnationen im Fluss unserer Lebensenergie führt. Der für Shiatsu charakteristische sanfte, angemessen starke Druck bestärkt den Organismus 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 der Klientin Spannungen auf, die den konkreten

Auslösemechanismus der Kopfschmerzen darstellen.

Den Alltag besser meistern

Gleichzeitig unterstützt die Behandlung die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus. Zusammen mit der Therapeutin und Betroffene nach Möglichkeiten, wie Bewegung und Aktivitäten mit Freunden trotz zeitweisehoher Arbeitsbelastung wieder in den Alltag integriert werden können. Nach der Umsetzung zeigt sich, dass die Klientin stressige Situationen dadurch wieder besser abfedern kann.

Die Shiatsu Behandlung hat ihr Handlungsweisen mit auf den Weg gegeben, mit denen sie sich körperlich und geistig entspannen kann und die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Mit den wieder gewonnenen Ressourcen kann die Klientin die Anforderungen in ihrem Job wieder ausgleichen und die Kopfschmerzen sind verschwunden.

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
www.shiatsuverband.ch

Kurzprofil

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 Komplementär Therapie (OdA KT) und ist auf internationaler Ebene mit dem International Shiatsu Network (ISN) vernetzt.

SHIATSU
GABRIELA KISTLER

KomplementärTherapeutin
mit eidgenössischem Diplom
www.shiatsu-kistler.ch

Zähringerstrasse 19
6003 Luzern
Tel. 041 240 74 05
info@shiatsu-kistler.ch

SICH GESUND UND LEISTUNGSFÄHIG
WEITERENTWICKELN
Ich belege Sie auf diesem Weg

Banz GesundheitsManagement
SHIATSU | COACHING | SUPERVISION

Regula Banz
Rosenberghalde 12 | Postfach 7340 | 6000 Luzern 7
Tel. 041 420 60 03 | info@banz-gm.ch | www.banz-gm.ch

wissen, wie der hase läuft • praxis für trad. medizin

Praxis für Shiatsu & Japanische Akupunktur, Krankenkassen anerkannt

Wir freuen uns, Sie bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit zu unterstützen und für Ihr Wohlbefinden besorgt zu sein.

martine lorber
dipl. shiatsutherapeutin SGS • dipl. akupunkteurin
brüggligasse 9 • 6004 luzern • 076 378 61 62
wissenwiederhaselaeuft.ch

INFOABEND
Fr, 16. Febr.

Geh deinen Weg.

Als Shiatsu-TherapeutIn mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbstbestimmt – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft.
Start z.B. mit Shiatsu Basis (vier Dienstage ab 8. Mai, je 15:00 - 21:15), Details:

www.heilpraktikerschule.ch
Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch

Faszination Shiatsu

löst Verspannungen und Anspannungen jeder Art, unterstützt das Auftanken, Ausbalancieren und Wohlbefinden wie es die Selbstheilungskräfte anregt.

Tu dir etwas Gutes!

Sonja Hoffmann, dipl. Shiatsutherapeutin HPS, Pflegefachfrau HF, SGS und ASCA Krankenkassen anerkannt.
Neustadtstrasse 7, 6003 Luzern
Termine unter: 078 604 42 54, shiatsu.sonja.luzern@gmail.com

Eliane Schryber TCM und Shiatsu

Glücksgriffe für Babys und Kinder
Shonishin
Shiatsu für Erwachsene
Shiatsu in der Schwangerschaft

meridianis
St. Niklausengasse 9
041 320 53 15

6010 Kriens
www.meridianis.ch