Shiatsu hilft bei Stress

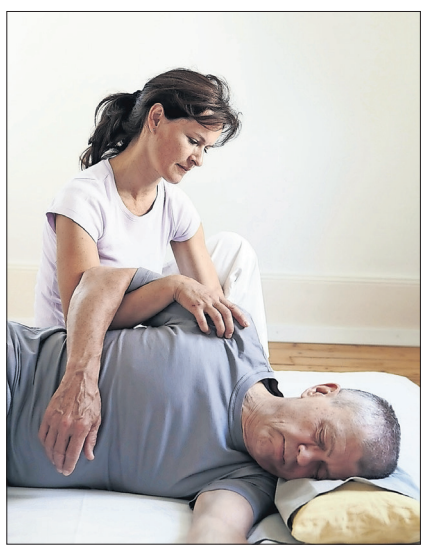
Immer mehr Menschen in der Schweiz fühlen sich gestresst und erschöpft. Sie haben nicht mehr genügend Ressourcen, um dem steigenden Leistungsdruck standzuhalten und leiden infolgedessen häufig unter gesundheitlichen Problemen. Die Komplementär-Therapie Shiatsu ist aufgrund ihres ganzheitlichen Genesungsansatzes besonders geeignet, um Menschen in stressbedingten Situationen zu begleiten.

Bilder: SGS

Flexibel und agil zu sein, wie dies in der heutigen Arbeitswelt vielerorts gefordert wird, überfordert viele Berufstätige. Dies bestätigt eine kürzlich veröffentlichte Umfrage zum Schweizer Arbeitsmarkt von «HR Today Research», in der 64 Prozent der Befragten zudem angeben, dass sich diese Überforderung negativ auf ihre Gesundheit auswirke. Bei Stress handelt es sich nicht um eine kurzfristige Überbeanspruchung, sondern um ein Ungleichgewicht zwischen den gestellten Anforderungen und den eigenen Ressourcen. Hält dieses Ungleichgewicht länger an, beeinträchtigt es das Wohlbefinden und verursacht häufig gesundheitliche Probleme. Mögliche Symptome reichen von Verspannungen und Schmerzen über Schlafstörungen bis hin zu grosser innerer Unruhe.

Stressmuster erkennen und durchbrechen

Körperliche und psychische Symptome, die durch Stress ausgelöst werden, gehören zu den häufigsten Gründen für eine Shiatsu-Behandlung. Meist suchen Klienten die Unterstützung einer Shiatsu-Therapeutin aufgrund eines der oben beschriebenen Symptome. Die Shiatsu-Behandlung erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern stets mit einem ganzheitlichen Genesungsansatz. Der Mensch als Ganzes steht im Zentrum. Hauptziel der Therapie ist es, die Selbstregulierungskräfte des Körpers anzuregen, die Selbstwahrnehmung zu unterstützen und die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu fördern.



Mit sanftem Druck gegen Stress-Symptome

Die japanische Therapieform Shiatsu – zu Deutsch «Fingerdruck» – ist eine anerkannte Methode der Komplementär Therapie. Der charakteristische achtsame und rhythmische Druck auf den Körper und seine Energieleitbahnen vermittelt ein deutliches und nachklingendes Gefühl von Weite, Raum und Ganzheit. Die Lebensenergie «Ki» wird mit feinen Impulsen angeregt, sodass beengende Lebensmuster losgelassen werden können. Im begleitenden Gespräch ergründen Therapeutin und Betroffene gemeinsam, welche Lebensumstände zu den stressbedingten Beschwerden führen. Energetische Blockaden und muskuläre Verspannungen werden in der Behandlung gelöst, und die Betroffenen gewinnen ihre natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück, sodass sie belastende Lebensumstände wieder ausgleichen können. Sie finden zu einer tiefen Ruhe, Gelassenheit und Entspannung und gewinnen nach und nach ihre Kraft zurück. Damit ist Shiatsu eine besonders geeignete Therapie, um Menschen in belastenden und stressgeprägten Lebensphasen zu begleiten.

Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu ist eine von 19 anerkannten Methoden der Komplementär Therapie OdA KT. Seit September 2015 haben angehende Komplementär Therapeutinnen und -Therapeuten der Methode Shiatsu die Möglichkeit, einen eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss zu erlangen. Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

pd

www.shiatsuverband.ch

SHIATSU GESELLSCHAFT SCHWEIZ

Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz mit Geschäftsstelle in Wettingen wirkt als Berufsverband für professionell praktizierende Komplementär 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), sowie auf internationaler Ebene mit dem International Shiatsu Network (ISN) vernetzt.

GANZJÄHRIG KUNDSCHAFT DANK WIR

Raffaela Vital gewinnt via WIR-Netzwerk und Webshop das ganze Jahr neue Kunden. WIR belebt KMU. Im Bündnerland und überall sonst in der Schweiz.

Raffaela Vital
Vital Moda AG, Scuol

WIR Gemeinschaft. Mehrwert. Bank.