



Verspannungen – wenn jede Bewegung schmerzt

Laut WHO sollten wir mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv sein. Viele Menschen bewegen sich jedoch viel zu wenig. Ein Teufelskreis, denn je weniger wir uns bewegen und je monotoner die Belastungen sind, desto mehr verspannen sich unsere Muskeln.

Aufgrund der Ansteckungsgefahr (Covid-19) konnten im Frühling 2020 Hobbys wie Pilates, Fussball oder andere sportliche Freizeitaktivitäten nicht mehr stattfinden. Auch wurden viele dazu angehalten, im Homeoffice zu arbeiten.

So erging es auch Lea (32). Sie musste von heute auf morgen am Esstisch arbeiten. Weder der zur Verfügung stehende Stuhl noch die IT-Infrastruktur waren optimal, Monitor und Tastatur standen zu Hause nicht zur Verfügung. Lea litt deshalb seit

April unter starken Nacken- und Rückenschmerzen. Medizinische Untersuchungen hatten keinen Befund ergeben. Sie war nur mit Schmerzmitteln beschwerdefrei.

Entscheidung für eine Shiatsu-Therapie
Bei der ersten Begegnung mit ihrer Shiatsu-Therapeutin ist Lea die Verspannung anzusehen. Der Oberkörper wirkt steif, die Schultern sind hochgezogen, die Atmung ist flach. Mit sanften Berührungen, Dehnungen und Bewegungen beginnt die Therapeutin, die körperlichen Verspan-

nungen zu behandeln. Lea wird dabei angeleitet, tief und ruhig zu atmen. Der Körper balanciert sich energetisch neu aus und gewinnt seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück. Mittels gezielter Fragen führt die Therapeutin sie in die Wahrnehmung ihres Körpers. Nach wenigen Behandlungen beobachtet Lea im Alltag, dass sie an stressigen Tagen die Schultern hochzieht und dabei nur oberflächlich atmet. Sie stellt auch fest, dass sie etwas zu ihrer Entspannung beitragen kann, wenn sie die ihr gezeigten Entspannungstechniken anwendet. Nach 10 Sitzungen haben sich ihre Verspannungsschmerzen deutlich verringert. Die Therapie kann abgeschlossen werden. Dafür geht sie jetzt wieder in ihre geliebte Aerobic-Lektion.

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Shiatsu unterstützt durch sanften Druck bei körperlichen und seelischen Beschwerden, hilft zu entspannen und stärkt die Körperwahrnehmung.

Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von den Zusatzversicherungen übernommen. Komplementär-Therapeutinnen und -Therapeuten der Methode Shiatsu durchlaufen eine mindestens 3-jährige Ausbildung und haben die Möglichkeit, einen eidgenössisch anerkannten Abschluss zu erreichen.

**TherapeutIn finden oder
Shiatsu-TherapeutIn werden**
www.shiatsuverband.ch



Ko • Schule für Shiatsu
Zürich

Seit 1997

Berührung verändert Leben

- Ausbildung
- Fortbildung
- Lebensschule

www.ko-shiatsu.ch








Geh deinen Weg.

Neugierig, leicht. Shiatsu Basis, fünf Tage, eine neue Welt. Ab 3. November.

heilpraktikerschule.ch/shiatsu

Heilpraktikerschule Luzern
Tel +41 (0)41 418 20 10

**Shiatsu-
Ausbildung**

KomplementärTherapie

• Info-Abende
• Grundkurse

phoenix-schule.ch
Welchogasse 6
8050 Zürich



Phoenix
Schule für KomplementärTherapie