

# Mit sanftem Druck das Innerste berühren

Körper, Geist und Seele in Harmonie - das wünschen wir uns alle. Dabei helfen kann uns Shiatsu: Diese aus Japan stammende Therapiemethode geht Beschwerden ganzheitlich auf den Grund, fördert den Heilungsprozess und stärkt die Selbstkompetenz für ein gesundes Leben.

Der Anlass für eine Shiatsu-Behandlung ist meist ein Symptom, wie zum Beispiel Migräne, Rückenschmerzen oder Stress. Die Therapie agiert jedoch nicht symptombezogen, sondern verfolgt einen ganzheitlichen salutogenen Ansatz. Dabei geht man davon aus, dass Symptome Ausdruck einer beeinträchtigten Selbstregulation sind. Die Ressourcen des Menschen, seine gesunden Anteile, nicht seine Defizite stehen im Fokus. Er erfährt in der Therapie Selbstwirksamkeit, die sein Vertrauen in sich selbst und in körperliche und psychische Prozesse stärkt.

## Selbstwahrnehmung wird gestärkt

Im Shiatsu arbeiten Therapeutinnen und Therapeuten mit Berührung am Körper. Zunächst nehmen sie den energetischen Zustand der Meridiane und der dazugehörigen Organe der Klientinnen und Klienten wahr. Sie ertasten Blockaden oder energiearme Zonen und nutzen verschiedene Techniken - wie Fingerdruck, Dehnungen und Rotationen -, um den Energiefluss in den Meridianen und im ganzen Körper auszugleichen. Die Behandlung findet in einer ruhigen Atmosphäre auf einem Futon oder einer Liege im bekleideten Zustand statt.

Shiatsu wird in der Praxis als sehr angenehm und entspannend erlebt. Klientinnen und Klienten nehmen die Berührung auf verschiedenen Ebenen wahr: Sie spüren, wie ihr Körper auf die Behandlung reagiert und wie sie dabei zur Ruhe kommen. Während der Behandlung unterstützen Fragen zum aktuellen Körperempfinden die behandelte Person darin, die Geschehnisse im Körper, Bedürfnisse und Gefühle zu erspüren und sich selbst bewusster wahrzunehmen. Denn: Selbstwahrnehmung ist ein wesentlicher Aspekt für die Genesung. Sie erlaubt der Klientin und dem Klienten, in Kontakt mit behindernden Gefühls-, Denk-, Handlungs- oder Handlungsmustern zu kommen.

## Zusammenhänge erkennen und verstehen

Verbunden mit diesem Verstehen und Einordnen der Zusammenhänge der Beschwerden mit der Lebensführung setzen die Klienten sich mit sich selbst auseinander. Sie erkennen, dass sie wesentlich zu ihrer Genesung beitragen können und finden die Motivation, für sich einzustehen. Auch die Ressourcen für den Genesungsprozess werden erforscht und mobilisiert. Die Basis für diese Prozesse schafft die Interaktion zwischen Therapeutin und Klientin. Frauen und Männer erleben so

einen sehr individuellen Genesungsverlauf und nehmen als Experten ihrer selbst am Prozess teil.

Die Behandlung unterstützt Körper, Seele und Geist bei vielen körperlichen Beschwerden, bei seelischen Belastungen, in Veränderungsprozessen und in der Rehabilitation. Zum Beispiel:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Magen-Darm-Probleme
- Chronische Erkrankungen wie Rheuma und MS
- Menstruationsbeschwerden
- Erschöpfung, Burnout und Depression
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Essstörungen
- Rehabilitation nach Erkrankungen und Unfällen
- Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Begleitung in den Wechseljahren

«Entspannung, Ruhe und Energie - das verbinde ich mit Shiatsu. Es hilft mir im Alltag, bewusster auf Signale meines Körpers zu achten und auch mal <Stopp!> zu sagen», beschreibt ein Klient seine Erfahrungen. Shiatsu ist heute im Gesundheitswesen eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie, die sich in den letzten 45 Jahren in der Schweiz etabliert hat und über die Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen vergütet wird.

Weitere Informationen zu Shiatsu als Therapie sowie eine Therapeutensuchfunktion sind auf der Webseite der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu finden.

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

**SHIATSU** 

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Association Suisse de Shiatsu  
Associazione Svizzera di Shiatsu

