

Shiatsu stärkt die Abwehr

Shiatsu, die japanische Therapiemethode, wird in der Praxis als sehr angenehm und entspannend erlebt. Mit gezielten Techniken wie Fingerdruck, Dehnungen und Rotationen wird der Energiefluss in den Meridianen und im ganzen Körper ausgeglichen. Das kann Heilungsprozesse auslösen oder unterstützen und das Immunsystem stärken.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken. Die gängigen Empfehlungen wie ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind uns allen bekannt. Auch eine Komplementärtherapie wie Shiatsu kann unterstützend wirken.

Was ist Shiatsu?

Shiatsu gehört zum Berufsfeld der Komplementärtherapie und wird in der Praxis

als sehr angenehm und entspannend erlebt. Die Behandlung unterstützt Körper, Seele und Geist bei Beschwerden, in Veränderungsprozessen und in der Rehabilitation. Shiatsu fördert die Selbstwahrnehmung, stärkt die Selbstregulierung und unterstützt die Genesungskompetenz.

Im Shiatsu arbeiten Therapeut*innen mit Berührung am Körper der zu behandelnden Person. Sie nehmen den energeti-

schen Zustand der Meridiane und der dazugehörigen Organe wahr, ertasten Blockaden oder energiearme Zonen und nutzen verschiedene Techniken wie Fingerdruck, Dehnungen und Rotationen, um den Energiefluss im ganzen Körper auszugleichen. In einer ruhigen Atmosphäre wird am bekleideten Körper auf einem Futon oder einer Liege behandelt. Shiatsu ist eine ganzheitliche Therapie,



▲ Mit sanftem Druck werden blockierte Energien gelöst.

die Körper, Geist und Seele anspricht. Klient*innen nehmen die Berührung auf verschiedenen Ebenen wahr, sie spüren, wie ihr Körper auf die Behandlung reagiert und wie sie dabei zur Ruhe kommen. Fragen zum aktuellen Körperempfinden während der Behandlung unterstützen die Person darin, die Geschehnisse im eigenen Körper und damit Muster, Bedürfnisse und Gefühle zu erspüren und sich selbst bewusster wahrzunehmen. Denn: Selbstwahrnehmung ist ein wesentlicher Aspekt für die Genesung. Sie erlaubt den Klient*innen, mit behindernden Ge-

fühls-, Denk-, Haltungs- oder Handlungsmustern in Kontakt zu kommen.

Wie unterstützt Shiatsu das Immunsystem?

Eine der wichtigsten Wirkungen von Shiatsu auf das Immunsystem ist die Förderung der Entspannung. Stress schwächt das Immunsystem. Die Shiatsu-Behandlung wirkt entspannend und unterstützt Menschen darin, Ruhe und Ausgeglichenheit zu erleben. Das trägt dazu bei, dass sie vorhandenen Stress abbauen und zukünftigen Anspannungen gelassener begegnen können. Diese Wirkung wurde wissenschaftlich untersucht und in Studien belegt.

Durch die gezielte Stimulation während der Behandlung können Blockaden im Energiefluss gelöst werden, was unter anderem die Durchblutung verbessert. Eine gute Durchblutung ist wichtig für die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff sowie die Entfernung von Abfallprodukten. Sie kann dazu beitragen, dass das Immunsystem effektiver arbeitet und Krankheitserreger erfolgreich bekämpft.

Shiatsu unterstützt das Immunsystem auch durch die Stärkung des autonomen

Nervensystems: Dieses reguliert verschiedene lebenswichtige Funktionen im Körper, einschliesslich des Immunsystems. Shiatsu wirkt hier ausgleichend und harmonisierend, was sich positiv auf die Immunfunktion auswirkt.

Grundsätzlich unterstützt Shiatsu den Körper ganzheitlich. Es werden nicht Symptome, sondern die zugrunde liegenden Ursachen des Ungleichgewichts behandelt. Im begleitenden Gespräch werden die Beschwerden mit der Lebensführung in Zusammenhang gebracht. Damit verbunden ist die Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst. Er erkennt, dass er wesentlich zu seiner Genesung beitragen kann und findet die Motivation, für sich einzustehen. Wer sich selbst gut kennt, trägt zur eigenen Gesundheit und zu einer starken Immunabwehr bei.

Shiatsu ist eine anerkannte Therapie, die sich seit über 45 Jahren in der Schweiz etabliert hat. Weitere Informationen zu Shiatsu als Therapie sowie eine Therapeutesuchfunktion sind auf der Webseite der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu finden.

www.shiatsuverband.ch



▲ Shiatsu orientiert sich an den aus der Akupunktur bekannten Körpermeridianen.

SHIATSU
Leben

Dein Job macht

glücklich!

Lerne Shiatsu, lebe selbstbestimmt.
www.shiatsu-leben.ch