

WIE UNTERSTÜTZT SHIATSU WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT?

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Lebensphase der Frau. Sie ist mit fortlaufenden Veränderungen des Organismus verbunden, welche jede Zelle betreffen. Der Körper ist herausgefordert, dem werdenden Kind die nötigen Bedingungen zum Heranreifen anzubieten. Die schwangere Frau beginnt, eine emotionale Beziehung mit dem noch ungeborenen Kind aufzunehmen. Sie muss sich darauf vorbereiten, dass sich ihr eigenes Leben, ihre Partnerschaft und die Familiensituation verändern. Viele Phasen der Schwangerschaft werden als besonders glücklich und erfüllt erlebt. Während der Schwangerschaft treten jedoch auch Müdigkeit oder Schlafprobleme, Rückenschmerzen, Stimmungsschwankungen und Übelkeit auf. Die Veränderungen der Lebenssituation können ausserdem Sorgen und Ängste auslösen.

Entspannte Schwangerschaft

Die Shiatsu-Behandlung wirkt entspannend, nährend und wohltuend. Sie hilft der schwangeren Frau, sich körperlich und emotional auf das Baby einzustimmen und gleichzeitig auch gut im eigenen Körper und bei sich selbst zu sein. Shiatsu fördert Gelassenheit und Urvertrauen und hilft, Ängste abzubauen. Die Behandlung kann Schwangerschaftsbeschwerden wie morgendliche Übelkeit, Rückenbeschwerden sowie Engegefühle in Bauch und Beckenraum lindern. So ist beispielsweise Übelkeit auf der energetischen Ebene eine Aufwärtsbewegung. Durch die Stärkung der abwärtsleitenden Energiebahnen kann ein Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Auch das Ungeborene wird unterstützt: Shiatsu fördert die optimale Lage für die Geburt, die Entspannung des Kindes während und nach der Geburt und die allgemeine Widerstandsfähigkeit des Kindes.

Die therapeutische Begleitung unterstützt die schwangere Frau darin, sich auf aktuelle und künftige Veränderungen einzustimmen und sich ihrer Emotionen und Bedürfnisse klar zu werden. Körper- und Atemübungen helfen ihr dabei, sich besser zu entspannen und stärken ihr Urvertrauen.

Ein Beispiel aus der Praxis

Romana (32) ist Lehrerin und mit ihrem ersten Kind im vierten Monat schwanger, als sie sich für Shiatsu anmeldet. Beim Erstgespräch wirkt sie sehr kopflastig. Sie ist voller Sorgen und Ängste in Bezug auf die Schwangerschaft, die berufliche und finanzielle Zukunft und ihre Rolle als Alleinerziehende. Im Laufe der Behandlung gelingt es ihr, immer mehr im eigenen Körper, in ihrer Mitte anzukommen und sich selbst gut wahrzunehmen. Sie kann Wohlbefinden und Ruhe in sich spüren. Die Berührung im Shiatsu hilft ihr, sich auf ihre Empfindungen einzulassen. Sie kann das werdende Wesen bewusst wahrnehmen und gewinnt Freude am Schwanger-Sein. Zunehmend gibt sie ihr starkes Bedürfnis, alles dauernd im Griff zu haben, auf und lässt die Erfahrung von Lebendigkeit zu. Gemeinsam mit der Therapeutin beschäftigt sie sich mit ihren Ressourcen und findet in der Folge überraschende Lösungen für die Zeit nach der Geburt. Gegen Ende der Schwangerschaft tauchen erneut Unsicherheiten und Angst vor der Geburt auf. Mit dem begleitenden Gespräch wird ihre Selbstregulation gestärkt und sie gewinnt wieder Vertrauen in sich selbst und die ihr innewohnende Kraft. Mutter und Kind werden durch die Behandlungen allmählich auf den Geburtsprozess und die neue Phase danach vorbereitet.

Romana meldet sich nach der Geburt ihrer Tochter für die Begleitung mit Shiatsu im Wochenbett an. Sie berichtet von einem wunderschönen Geburtserlebnis und ist davon überzeugt, dass die Geburtsvorbereitung mit Shiatsu dazu beigetragen hat.

Weitere Beiträge zum Thema:
[Verlinkungen ins SGS-Web](#)

Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fliesst. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, die eigene Wahrnehmung zu verbessern, zur Ruhe zu kommen, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

Der Grund für eine komplementärtherapeutische Behandlung beruht praktisch immer auf einem Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz.

Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

Wo finden Sie weitere Informationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

