

WIE WIRKT SHIATSU BEI KOPFSCHMERZEN?

Viele Menschen leiden heute häufig unter Kopfschmerzen oder sogar unter wiederkehrenden Migräneanfällen. Oft treten Kopfschmerzen in Lebenssituationen auf, die belastend sind oder in denen die Betroffenen stark gefordert bzw. gestresst sind. Zwar sind sowohl die Ursachen als auch die Symptome von Kopfweh mannigfaltig. Wenn sich aber jemand beruflich oder privat zu viele Sorgen macht und gedanklich nicht mehr abschalten kann, bleibt sprichwörtlich zu viel Energie im Kopf stecken. Darunter leiden das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Betroffenen.

Blockaden lösen und Zusammenhänge verstehen

Anhaltende Kopfschmerzen sind ein häufiger Grund, weshalb eine Shiatsu-Therapeutin kontaktiert wird. Im Fokus einer Shiatsu-Therapie steht nicht die Behandlung einzelner Symptome, sondern ein ganzheitlicher Ansatz. In der Praxis stellen Shiatsu-Therapeuten oft fest, dass Betroffene, die unter anhaltenden Kopfschmerzen leiden, auch weitere Symptome zeigen und im Alltag sehr gefordert, gestresst und dadurch stark angespannt sind. Während der Behandlung zeigen sich bei diesen Klientinnen und Klienten häufig Verspannungen im Nacken, in den Schultern, im Brustkasten und im ganzen Rücken. Dadurch sind diese Körperzonen zu wenig mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was zu Blockierungen und Stagnationen im Fluss der Lebensenergie führt. Der für Shiatsu charakteristisch sanfte und doch angemessen

starke Druck unterstützt den Organismus der Betroffenen darin, körperlich und geistig loszulassen, zu entspannen und eine tiefe innere Ruhe, Öffnung und Weite zu spüren. Im ganzen Körper lösen sich Spannungen, die oft den konkreten Auslösemechanismus der Kopfschmerzen darstellen. Gleichzeitig unterstützt die Behandlung die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus. Wichtiger Teil der Shiatsu-Therapie ist ausserdem das begleitende Gespräch, das der Klientin ermöglicht, Zusammenhänge zwischen den Kopfschmerzen und ihrer Lebenssituation zu erkennen.

Eine Pilotstudie der Sapienza Universität in Rom¹ zeigt, dass Shiatsu bei der Vorbeugung von Migräneanfällen und Spannungskopfschmerzen helfen kann und Betroffene weniger Schmerzmittel zu sich nehmen müssen.

Ein Beispiel aus der Praxis

Eine 19-jährige Schülerin leidet unter Kopfschmerzen. Ein erster Tastbefund zeigt, dass Nacken-, Schulter- und Kiefermuskulatur besonders stark verspannt sind. Im begleitenden Gespräch äussert die junge Frau, dass sie seit einigen Wochen eine hohe Belastung aufgrund der anstehenden Maturaprüfung spüre. Im ganzen Körper lässt sich eine hohe Grundspannung feststellen. Er wirkt zusammengezogen, das Bindegewebe zeigt sich etwas starr und «verklebt». Es ist, als ob zu wenig Raum für sie selbst vorhanden wäre. Die Shiatsu-Therapeutin löst in der Behandlung bestehende Spannungen und regt Flexibilität, Bewegung und Fluss im Körper an. Begleitend zur Behandlung erlernt die Klientin einfache Körper- und Atemübungen, welche sie leicht in ihren Tagesablauf integrieren

¹ Villani, V., Prosperini, L., Palombini, F. et al. Single-blind, randomized, pilot study combining

shiatsu and amitriptyline in refractory primary headaches. *Neurol Sci* **38**, 999–1007 (2017).

kann. Diese Übungen helfen ihr, sich schnell zu entspannen. Das begleitende Gespräch zeigt, dass sich die Vorbereitung auf die Maturaprüfung stark auf das Zeitmanagement der Klientin ausgewirkt hat. Sie berichtet, dass sie seit einigen Wochen keine Zeit mehr für Sport habe. Im Dialog werden Lösungen gesucht, wie der Sport wieder in ihren Alltag integriert werden kann, ohne die Lernzeit einzuschränken. Nach acht Behandlungen kann die Behandlungsserie abgeschlossen werden.

Weitere Beiträge zum Thema:

<https://shiatsuverband.ch/tag/kopfschmerzen/>

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

