

Shiatsu

Es ist im wahrsten Sinne „beeindruckend“, wie sich das eigene Körpererleben während einer Shiatsubehandlung verändern kann. Shiatsu als sanfte und zugleich tiefenwirksame Körperarbeit fördert Körpergefühl, Lebensfreude und Leistungsvermögen. Es unterstützt Menschen in Veränderungsprozessen und initiiert Wachstum. Shiatsu ist ein Weg, auf dem Menschen zu einer gelasseneren, aktiven und gesunden Lebensgestaltung kommen. Es hilft, sich im eigenen Körper wieder wohler zu fühlen.



Im Vordergrund steht die Qualität der Berührung. Shiatsu ist eine Kommunikationsform zwischen der BehandlerIn und dem Klienten. Über den Kontakt mit Händen, Daumen,



Fingerspitzen und Unterarmen entsteht eine Art Dialog. In diesem wird der Mensch in seiner Gesamtheit berührt und unterstützt und hat als Ziel den Energiefluss zu verbessern, die Selbstheilungskräfte anzuregen und damit Körper, Geist und Seele gesunden zu lassen bzw. gesund zu erhalten.

Übersetzt bedeutet der Begriff Shiatsu Fingerdruck. Die Therapieform kommt ursprünglich aus Japan und ist unter dem Namen Shiatsu seit Beginn des 20. Jahrhunderts bekannt. Erst in den 70er Jahren schwappte eine Welle von Ost nach West und von West nach Ost. In diesem Zeitraum wurde Shiatsu über Amerika nach Europa gebracht und entwickelt sich bis heute stetig weiter. Die Wurzeln von Shiatsu liegen in der chinesischen Heilkunde und reichen bis ca. 4000 v. Chr. zurück.

Angelehnt an die Philosophie und Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen

- Entspannung durch Fingerdruck

M. Knorr, B. Mary, A. Schmidinger

viele Menschen mittlerweile die Akupunktur und Akupressur. Im Gegensatz zu diesen wird beim Shiatsu am gesamten Meridianverlauf gearbeitet und nicht an einzelnen Punkten. Meistens wird nach einem eröffnenden Gespräch mit dem Ertasten des Bauch- oder Rückenraumes begonnen. Daraus und mit Hilfe weiterer Kriterien entwickelt sich eine rund 60-minütige Behandlung, in der die KlientInnen Zeit für sich selbst haben. Gearbeitet wird häufig an den Meridianen, aber immer auch an Gelenken und besonders bedürftigen Körperstellen.

Die Arbeit mit den Meridianenergien bietet ein erstaunlich wirkungsvolles Konzept, um die gesamte menschliche Bandbreite der Physis, der Emotionen, des Geistes und der Spiritualität zu erreichen. Die Meridiane sind nach unseren Organsystemen benannt, verwalten jedoch nicht nur diese. Man spricht auch von Funktionskreisen und sie versorgen unseren Organismus auf allen Ebenen (Körper-Geist-Seele).

Wenn wir als Beispiel den Blasenmeridian wählen, so können wir als Thema vielleicht die

Wirbelsäule als schmerzenden, schwachen oder gespannten Bereich wahrnehmen oder dieser Mensch ist aktuell, phasenweise oder fast immer mit Ängsten beschäftigt. Vielleicht gibt es Probleme mit dem autonomen Nervensystem oder tatsächlich mit dem Organ Blase? Vielleicht ist die Energie dieses Meridians auch nur in den Vordergrund getreten, weil über den Kontakt mit ihr dieser Mensch am effektivsten in eine wohltuende Entspannung kommen kann, die auf das gesamte Meridiansystem harmonisierende Auswirkungen hat.



Die Behandlung findet immer in bequemer Kleidung auf einer weichen Matte (einer Liege oder Hocker) statt. Ein regelmäßiger Behandlungsrhythmus über eine längere Zeitperiode kann sinnvoll sein, um Prozesse zu unterstützen und nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Die Berührung erfolgt unter anderem durch achtsames und sanftes Lehnen. Der tiefen wirksame Kontakt entsteht

durch Verlagern und Einsinken des eigenen Körpergewichts (= Druck). Shiatsu kann sowohl dynamisch sein, als auch Innehalten bedeuten. Durch die oftmals ruhenden Hände werden energetische Verbindungen in der Tiefe wieder hergestellt. KlientInnen nehmen dies häufig als Lösung von Spannungen wahr. Der wieder einsetzende Energiefluss wird als angenehm empfunden, das energetische System wird angeregt, die eigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. So bietet Shiatsu die Möglichkeit, den eigenen Körper in Ruhe und auf besondere und neue Art zu erleben. Wir können dies als eine Art selbstverantwortliche Gesundheitspflege betrachten.

Shiatsu wird häufig eingesetzt:

- > Zur Stressreduktion und Entspannung bei Überlastung
- > Zur Begleitung in besonderen Lebenssituationen und Krisen wie Trennung, Verlust oder Trauer
- > Bei Menstruationsbeschwerden, Frauenleiden, in den Wechseljahren
- > In der Schwangerschaft
- > Bei Schmerzen und Spannungen aller Art (körperlich, geistig, seelisch)
- > Zur unterstützenden Begleitung von Krebserkrankungen
- > Bei Störungen im Bewegungsapparat, u.v.m.

Krankheiten und Störungen können auch als Wachstumspotential gesehen und genutzt werden. Schmerzen und Spannungen werden als Ausdruck unserer Seele verstanden, die um

Veränderungen bittet. Dabei ist der Fokus der BehandlerIn nicht auf das „Wegmachen“ von Symptomen konzentriert. Durch das Annehmen und Bewusstwerden der Situation kann die Wandlung geschehen. Im Hinblick auf Wohlergehen und Gesundheit wird der Mensch begleitet und Shiatsu macht ihm, wo notwendig, Mut.

Ein Ziel von Shiatsu ist es zu entschleunigen und dadurch Ruhe und Vertrauen zu den eigenen Körperkräften zu gewinnen. Wer sich nach Shiatsu entspannt und wohl fühlt, hat die wichtigsten Pfeiler seiner Gesundheit gestärkt. Shiatsu unterstützt Veränderungsprozesse. Gesund-Sein bedeutet das eigene Leben verstehen, annehmen und gestalten zu können und es so als sinnvoll zu erleben.



Michaela Knorr, Birgit Mary, Anastasia Schmidinger, Shiatsulehrerinnen (GSD)

Gemeinsam leiten sie das Shiatsuzentrum Freiburg und bilden in eigener Schule zum/zur ShiatsupraktikerIn aus (anerkannt vom deutschen Dachverband für Shiatsu DSG). Sie bieten Einzelbehandlungen und Kurse von der Einführung bis zur fachlichen Weiterbildung an.

www.shiatsuzentrum-freiburg.de