



Methodenbeschreibung Shiatsu

Kurzbeschreibung

Shiatsu ist eine aus Japan stammende, in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre wurzelnde Therapie. Sie versteht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist. Störungen der Selbstregulation des Organismus, die auf Energiestauungen zurückführbar sind, haben Beschwerden, Krankheiten, Leid und Lebenskrisen zur Folge. Ziel der Behandlung ist es, den natürlichen, harmonischen Energiefluss anzuregen, die Selbstregulierungskräfte zu fördern und die Lebenskraft zu unterstützen. Shiatsu wirkt bei verschiedensten Beschwerden und trägt zu physischem, emotionalem und geistigem Wohlbefinden bei. Begleitend werden im Gespräch Hilfestellungen zu einer selbstverantwortlichen Lebensgestaltung gegeben.

Hintergrund und Philosophie

Der japanische Begriff „Shiatsu“ bedeutet wörtlich übersetzt „Finger-Druck“ (shi = Finger, atsu = Druck). Die Behandlung umfasst jedoch weit mehr: durch die achtsame, sensible und energetische Begegnung zwischen TherapeutIn und KlientIn werden Veränderungsprozesse auf körperlicher und seelischer Ebene in Gang gesetzt und begleitet.

Gemäss den Erkenntnissen der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehren ist das Leben des Menschen von ständigen Wandlungsprozessen geprägt. Er bewahrt seine Gesundheit dadurch, dass er im Einklang mit sich, seiner Umgebung, der Natur und dem Universum lebt. Eine grosse oder länger andauernde Abweichung von diesem Gleichgewicht bewirkt eine Störung des Energieflusses und beeinträchtigt die körperlichen, seelischen und/oder geistigen Selbstregulationsmechanismen. Anzeichen hierfür sind zum Beispiel Schlafstörungen, Verspannungsschmerzen oder depressive Stimmungen. Shiatsu ist eine effiziente Methode zur Behandlung derartiger Signale und wirkt vorbeugend gegen stärkere Beschwerden, Krankheiten und Lebenskrisen, die sich andernfalls entwickeln könnten.

In Japan ist Shiatsu als eigenständiger Gesundheitsberuf offiziell anerkannt. Im Westen ist das Shiatsu Masunagas am stärksten verbreitet. Seine Schüler haben es weiterentwickelt und Elemente der westlichen Gesundheitsförderung und Lebensführung integriert, so dass heute eine Vielfalt von Ausrichtungen besteht. Shiatsu hat zur Entstehung eines neuen, ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses beigetragen.

Therapie – Wirkungsweise - Arbeitstechniken

Der Shiatsu-Behandlung geht eine energetische Befunderhebung, basierend auf Gespräch, Beobachtung und Berühren der energetischen Zonen, voraus. So können Energie-Ungleichgewichte in Körperregionen und Funktionskreisläufen (Meridianen) erfasst und das Ziel und der Verlauf der Behandlung bestimmt werden.

Shiatsu wird u.a. bei akuten und chronischen motorischen und sensorischen Störungen, Verspannungsschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Erschöpfung, Energielosigkeit,

Zyklusstörungen, Beschwerden während der Schwangerschaft, Stress-Situationen, in Lebenskrisen und nach Traumata eingesetzt. Ausserdem kann Shiatsu die Genesung nach Krankheit oder Unfall unterstützen sowie der allgemeinen Förderung der Gesundheit und der Entwicklung des persönlichen Potenzials dienen.

Während der Ganzkörper-Behandlung liegen die KlientInnen in bequemer Kleidung auf einem Futon auf dem Boden oder auf einer Liege. Mit shiatuspezifischen Grundtechniken (senkrechter Daumendruck, Anlehnen) sowie Spezialtechniken (Einsatz von Ellbogen, Knien, Gelenk-Rotationen, Dehnungen) werden energiearme Bereiche gestärkt, Blockaden gelöst, Muskeln gedehnt und gelockert, Gelenke mobilisiert und so die Lebensfunktionen und der freie Fluss der Lebenskraft (Qi/Ki) unterstützt und harmonisiert. Dabei arbeiten die TherapeutInnen achtsam, in fließender und kontinuierlicher Bewegung aus der eigenen Körpermitte heraus und passen die Behandlung fortlaufend den aktuellen Bedürfnissen der KlientInnen an.

In begleitenden Gesprächen werden ausserdem Anleitungen zu gezielten Körperübungen gegeben, sowie Massnahmen zur selbstverantwortlichen Gesundheitsförderung und -vorsorge besprochen. Das Gespräch trägt dazu bei, gesundheitsschädigende Einstellungen und Verhaltensweisen ins Bewusstsein zu bringen und gesundheitsfördernde Muster zu entwickeln und zu verankern. Selbstwahrnehmung, Handlungsmotivation und Handlungsfähigkeit werden nachhaltig im Sinne der fernöstlichen und modernen Gesundheitsförderungskonzepte unterstützt. Auf diese Weise ermöglicht Shiatsu einen vertieften Kontakt zum eigenen Körper- und Energiesystem, unterstützt die bewusste Selbstwahrnehmung und macht die Lebensführung zu einer nachhaltig wirkenden und gestaltenden Kunst.

Grenzen

Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters. Bei fachkundiger Ausübung bestehen keine Risiken. Die Ausbildung berücksichtigt die fachgerechte Ausführung der Methode auch bei komplexen Beschwerdebildern und Krankheiten.

Shiatsu wird als eigenständige Therapie ausgeübt und kann schul- und alternativmedizinische Behandlungen ergänzen und unterstützen, nicht jedoch ersetzen. Shiatsu-TherapeutInnen sind verpflichtet, andere Behandlungen weder zu unterbrechen noch zu modifizieren. Sie empfehlen bei Beschwerdebildern, die eine spezifische Behandlung erforderlich machen, entsprechende Fachpersonen zu konsultieren.