

Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körperarbeit und Heilkunst, die über Berührungen und Wahrnehmungen funktioniert. Shiatsu wirkt individuell und ist zugleich sehr vielseitig. Den einen hilft es, Krankheiten zu vermeiden oder Nebenwirkungen zu lindern, den anderen unterstützt Shiatsu in seinem persönlichen Entwicklungsprozess. Shiatsu erinnert Menschen an ihre eigene Kraft, zeigt Grenzen ebenso auf wie Möglichkeiten und Stärken. Lebensbejahend und wertfrei wird der Behandlungspartner im Jetzt abgeholt. Die Behandlungen finden in der Regel liegend in bequemer Kleidung statt.

Shiatsu begreift sich als Harmonielehre. Grundlage ist das Wissen der japanischen und chinesischen Medizin mit der 5-Elementen-Lehre, der Theorie von Yin und Yang und der Wahrnehmung der Lebensenergie Ki. Unwohlsein und Krankheit entstehen nach der fernöstlichen Philosophie durch Imbalancen in der Körperenergie Ki. Der Shiatsupraktiker folgt dem Ki und übt sanften, lehrenden Druck über die Meridiane aus, so dass sich mögliche Disharmonien ausgleichen. Shiatsu heißt im japanischen „Fingerdruck“. Oft hat man den Eindruck, der Shiatsupraktiker hört mit den Fingern und arbeitet überall gleichzeitig. Praktisch ist es ein tiefes Einsinken, das durch Rotationen, Dehnungen, Halten oder Verstreichen bereichert wird. An der Schule Shiatsu zum Leben ergänzen individuelle Ernährungstipps und Körperübungen für zuhause das ganzheitliche Konzept. Shiatsu eignet sich für eine Vielzahl von körperlichen und persönlichen Herausforderungen unserer Zeit, wie z.B. Burnout, Schwangerschaft, Unfruchtbarkeit, chronische Krankheiten, Schlafstörungen, Gewichtsprobleme, Schmerzen, Antriebslosigkeit, Pubertät oder Trauer. Shiatsu ist als komplementäre Methode anerkannt. Weitere Informationen gibt es beim Berufsverband GSD.