



Praxis für Zen Shiatsu
Vreni Schwitler



Zen Shiatsu
Klangmassage mit Planetenschalen

Vreni Schwitler
Dipl. Zen Shiatsu-Practitioner
Suhrerstrasse 24
5036 Oberentfelden

062/ 723 39 60 079/ 526 14 51
SGS / EMR (Krankenkassen anerkannt)
mail: vreni.schwitler@sunrise.ch
www.shiatsu-arts.ch

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Bei verschiedenen Beschwerden kann Shiatsu helfen, die Energiestauungen zu lösen

Die Kunst des Berührens

Shiatsu ist eine Körpertherapie, die von qualifiziert ausgebildeten TherapeutInnen angewandt wird und weltweit grosse Verbreitung gefunden hat.

Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt «Fingerdruck» auf japanisch – diese Benennung weist darauf hin, dass der Druck mit Daumen eine der spezifischen und meist verwendeten Techniken im Shiatsu ist. Seit Ende der siebziger Jahre hat sich Shiatsu in Europa verbreitet und auch Elemente der westlichen Gesundheitsförderung und Lebensführung integriert.



Bild: z.V.g.

Bei Shiatsu ist es wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem die behandelnde Person sich aufgehoben, angenommen, respektiert und sicher fühlt.

shiatsu

Esther Häusermann
Scheunenweg 1 · 5600 Lenzburg
Tel. 062 891 44 07
www.shiatsu-lenzburg.ch

Gesundheitsverständnis

Gemäss den Erkenntnissen der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehren ist der Mensch eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Sein Leben ist von ständigen Wachstums- und Wandlungsprozessen geprägt, die davon bestimmt werden, wie er sich selbst und seine Umwelt wahrnimmt und wie er diese Erfahrungen in sein Leben integriert. Er bleibt gesund, indem er im Einklang mit sich, mit seiner Umgebung, mit der Natur und dem Universum lebt. Dieses Gleichgewicht ist dynamisch: Jede Abweichung davon bewirkt eine Störung des Energieflusses, welche beim gesunden Menschen spontan selbst reguliert wird. Wenn die Lebensenergie ungehindert und natürlich fliesst, wird yin durch yang und yang durch yin ausgeglichen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Die westliche Medizin bezeichnet diesen Mechanismus mit dem Begriff «Homöostase», Gleichgewichtszustand (z.B. die spontane Reaktion auf Temperaturschwankungen durch vermehrtes Schwitzen und Durst, welche ein verändertes Trinkverhalten bewirken).

Wenn nun ein Ungleichgewicht stark oder wiederholt auftritt - z.B. in Folge von körperlicher Überanstrengung, ungesundem Essen, Beziehungsproblemen, beruflichem Stress, Trauma usw. - wird die Selbstregulation gestört, was zu Energiestauungen auf körperlicher, seelischer und/oder geistiger Ebene führt. Mögliche Anzeichen dafür sind Unwohlsein, Ver-

spannungsschmerzen, depressive Stimmungen oder mentale Fixiertheit. Werden diese frühen Signale nicht rechtzeitig beachtet, können sie sich in stärkere Beschwerden wandeln und zu Krankheiten und/oder Lebenskrisen führen.

Behandlung

Shiatsu wird meistens auf einem Futon auf dem Boden ausgeübt, die behandelte Person ist bequem bekleidet. In einem ersten Gespräch wird eine allgemeine Befindlichkeitserhebung durchgeführt und die Gründe des Kommens, der Behandlungsablauf und die Ausrichtung der Behandlung werden besprochen. Für die Behandlung ist eine energetische und ganzheitliche Evaluation, basierend auf Gespräch, Beobachtung und Berühren der energetischen Zonen, wegweisend.

In erster Linie geht es nicht darum, mit Absicht auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten, sondern einen Raum zu schaffen, in dem die behandelte Person sich aufgehoben, angenommen, respektiert und sicher fühlt. Wenn sie dazu bereit ist, kann dann in diesem Raum Entspannung, Lösung und Veränderung stattfinden. Die Lebensweise, das Lernverhalten und Entwicklungsvermögen der KlientInnen werden respektiert, die TherapeutInnen richten sich auf das Potential der Klientinnen aus, um Ganzwerdung und Bewusstsein auf allen Ebenen zu fördern. Während der Behandlung übt der/die Shiatsu-TherapeutIn mit Dau-

men, Fingern, Händen, Ellbogen und Knien einen entspannten, angemessenen Druck auf die im Körper verlaufenden Energiekanäle (Meridiane) aus. Es werden ebenfalls verschiedene Dehnungen und Mobilisationen, bzw. Rotationen von Gelenken eingesetzt, um die Energie wieder zum Fließen zu bringen, um Spannungen und Blockaden zu lösen und energetisch schwache Stellen zu stärken und ganzheitlich zu integrieren. Die Behandlung erfolgt im allgemeinen in meditativer Stille, was den KlientInnen ermöglicht, auf ihr Inneres aufmerksam zu werden und den TherapeutInnen, in achtsamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen zu sein. Shiatsu wird so zu einer tiefen und vertrauensvollen Kommunikation ohne Worte und die Behandlung zur «berührenden Kunst».

Jede Behandlung wird den aktuellen Bedürfnissen der KlientInnen angepasst und kann sehr unterschiedlich verlaufen. Sie dauert in der Regel eine Stunde und wird durch das begleitende Gespräch und Hilfestellungen zu einer selbstverantwortlichen, gesunden Lebensgestaltung ergänzt. Letztere können Hinweise zur Ernährung oder zur allgemeinen Lebensführung enthalten, aber auch Anleitungen zu regelmässigen Atem-, Körper- und Entspannungsübungen.

Weitere Informationen über Shiatsu, Ausbildung, TherapeutInnenverzeichnis und Verband finden sich auf www.shiatsuverband.ch. PD/IMM

Shiatsu

in Zofingen (Im Römerquartier 4b)
und in Aarburg (Brüschholzstrasse 10)

Petra Bosshard Zwerenz, dipl. Shiatsu-Therapeutin
(Krankenkassenanerkannt)
Behandlungen auch abends möglich
062 791 13 75
oder unter: www.gesund.ch

50% auf Ihr erstes Shiatsu



Sibylle Moor
Dipl. Shiatsu-Therapeutin
Rain 24
5000 Aarau
Tel.: 062 823 96 03
Natel: 076 323 96 24
s.moor@shiatsu-moor.ch
www.shiatsu-moor.ch



Shiatsu
mit
Therese Mann
Therapeutin SGS
Seit 11 Jahren

Gysulastr. 14 5000 Aarau Tel: 062 823 60 20
e-mail: t.mann@mac.com www.shiatsu-aarau.ch




shiatsu and more

Shiatsu hilft und unterstützt bei Beschwerden wie:
Stress, Nervosität, Atemproblemen, Verspannungen,
Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafproblemen,
Emotionalen Blockaden, depr. Verstimmungen, u.a.m.

ortino/ghf
4800 olten
dipl. shiatsu-therapeutin sgs
www.shiatsu-olten.ch
052 212 98 66

Shiatsu
Japanische Meridianbehandlung



Myrta Rohr
Hasenweg 11, 5034 Suhr
☎: 062/842 20 44 ☎: 078/751 66 76
E-Mail: romy@ziksuhr.ch



shiatsu

entspannt, regt an, gleicht aus, löst,
stärkt, unterstützt, weckt...

Andrea Jossen, Rain 24, Aarau
Tel. 062 823 33 70
www.shiatsu-behandlung.ch