

Association Suisse de *Shiatsu*
Shiatsu Gesellschaft Schweiz

Shiatsu bei Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind die am stärksten verbreitete Form von Alltagsbeschwerden. Meistens handelt es sich um Spannungskopfschmerzen. Als häufigste Ursache von Kopfschmerzen werden Wetterveränderungen, Stress und Schlafmangel genannt. Kopfschmerzen können jedoch viele weitere Gründe haben, zum Beispiel Bewegungsmangel, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Flüssigkeitsmangel, Augenprobleme, Tumore, Entzündungen und Traumafolgen. Verspannungen bewirken eine Unterversorgung von Körperzonen mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen. Sie führen zu Blockierungen und Stagnationen im Fluss der Lebensenergie. Die Shiatsu-Therapie unterstützt den Organismus darin, körperlich und geistig loszulassen, zu entspannen und eine tiefe innere Ruhe, Öffnung und Weite zu spüren. Im ganzen Körper lösen sich Spannungen auf, die den konkreten Auslösemechanismus der Kopfschmerzen darstellen. Kopfschmerzen haben häufig auch seelisch-geistige Ursachen. Die Shiatsu-Behandlung unterstützt die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus auf allen diesen Ebenen. Shiatsu-TherapeutInnen unterstützen KlientInnen im begleitenden Gespräch darin, mögliche Zusammenhänge zwischen Kopfschmerzen und Lebenssituation zu erkennen.

Ein Beispiel aus der Praxis

Die Klientin ist Mitte Dreissig, Mutter eines Kleinkinds und teilszeitig berufstätig. Sie leidet unter allgemeinen Kopfschmerzen. In der ersten Shiatsu-Behandlung zeigt sich, dass Nacken- und Schultermuskulatur besonders stark verspannt sind. Der ganze Körper hat eine hohe Grundspannung. Er wirkt zusammengezogen, das Bindegewebe etwas starr und «verklebt». Für die Klientin fühlt es sich an, als ob zu wenig Raum für sie selbst vorhanden wäre. Die Behandlungen fokussieren sich darauf, Spannungen zu lösen, Flexibilität, Bewegung und Fluss im Körper anzuregen und die Themen Erden, Vertrauen und «Raum für sich selbst» zu stärken. Begleitend zur Behandlung erlernt die Klientin einfache Übungen, welche in ihren Tagesablauf integriert werden können. Diese helfen ihr, sich zu entspannen und unterstützen die behandlungsrelevanten Themen. Sie nutzt das therapeutische Gespräch als Standortbestimmung und wird sich der Veränderungen bewusst, die ihre



Lebensweise seit der Geburt ihres Kindes erfahren hat. Die Behandlungsserie kann abgeschlossen werden, nachdem die Kopfschmerzen nachhaltig verschwunden sind. Das körperliche und seelische Befinden hat sich deutlich verbessert. Die Klientin übernimmt Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit.



Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu ist eine Methode der Komplementär-Therapie. Shiatsu ist in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, während Sie auf einem Futon liegen. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus und verwendet weitere Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen Ihnen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und das Leben gesund zu führen.

Bei Beschwerden und Krankheiten ist zudem eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Weitere Informationen über Shiatsu und das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands erhalten Sie über www.shiatsuverband.ch oder Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel. 056 427 15 73.

Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.

Shiatsu berührt und entspannt:

Internationale Shiatsu-Tage vom 12.–20. September 2009

Shiatsu-TherapeutInnen laden in verschiedenen Städten und Ortschaften der Schweiz während der Internationalen Shiatsu-Tage zu Informationen, Vorträgen und Probebehandlungen ein. Eine ideale Gelegenheit, um Shiatsu kennen zu lernen oder einfach einmal auszuprobieren.

Verantwortlich für den Inhalt dieses Beitrags

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
 Barbara Ettler
 Postfach 350
 5430 Wettingen 1
 Tel. +41 (0)44 451 82 94
 E-Mail b.ettler@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch