

Entspannen mit Shiatsu

Shiatsu, japanisch Fingerdruck, wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Weltanschauung und basiert auf der chinesischen Medizinlehre und der Meridianlehre, gleich wie die Akupunktur.

Text und Fotos: Gabriella Villa, Hünenberg

Der Mensch wird als Einheit von Körper, Seele und Geist betrachtet. Gesundheit ist ein dynamisches Gleichgewicht und dann gegeben, wenn der Mensch mit sich und der Umwelt im Einklang ist und seine Lebensenergie (Ki oder Qi) ungehindert fließen kann.

Eine grosse oder länger dauernde Abweichung von diesem Gleichgewicht bewirkt eine Störung des Energieflusses und beeinträchtigt die Selbstregulierungsmechanismen des Körpers. Erste Anzeichen dafür sind zum Beispiel Schlafstörungen, Spannungsschmerzen (Migräne/Kopfweg) oder depressive Stimmungen. Shiatsu ist eine effiziente Methode zur Behandlung derartiger Signale und wirkt auch bei stärkeren Beschwerden, Krankheiten oder Lebenskrisen.

Der Behandlungsablauf

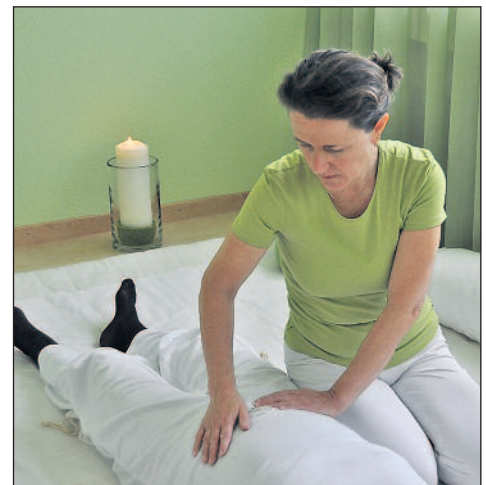
Während der Behandlung liegt die Klientin oder der Klient in bequemen Kleidern auf einer Matte am Boden. Durch gezielten Druck auf die Energiebahnen (Meridiane), werden der Energiefluss des Körpers angeregt, Blockaden gelöst, Muskeln gelockert und gedehnt sowie Gelenke mobilisiert. Die Behandlung dauert ca. 75 Minuten und kann mit einem Gespräch ergänzt werden.

Die Wirkung

Nach der Behandlung verbessert sich die Körperwahrnehmung, die Körperenergie kann ungehindert fließen und die Selbstheilungskraft ist aktiviert. Die Klientin/der Klient fühlt sich ausgeglichen, entspannt und erfährt eine innere Ruhe.

Die Anwendungsgebiete

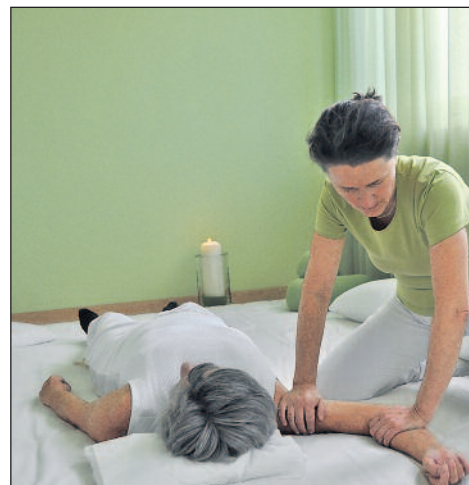
Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters, zur allgemeinen Gesundheitsförderung und als eigenständige oder ergänzende Therapie bei Beschwerden und Krankheiten. Shiatsu wird u.a. bei Migräne/Kopfweg, Rückenbeschwerden, Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Erschöpfung/Müdigkeit, Energielosigkeit, Zyklusstörungen, Beschwerden während der Schwangerschaft und den Wechseljahren, Stress-Situationen, in Lebenskrisen und nach Traumata eingesetzt. Shiatsu kann den Heilungsprozess nach Krankheit oder Unfall unterstützen.



Bildunterschrift



Bildunterschrift



Bildunterschrift

Die Kosten werden von vielen Krankenkassen übernommen, wenn die Klientin/der Klient eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin abgeschlossen hat.

Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

www.shiatsuverband.ch oder Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Telefon 056 427 15 73.