



Praxisgemeinschaft Vadianstr. 33,
9000 St. Gallen, Frau Andrea
Herold. Telefon 071 340 05 74

Shiatsu – die Kunst des Berührens

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

Shiatsu fördert die Selbstregulierungskräfte des Menschen, unterstützt die Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung der KlientInnen und trägt so zur nachhaltigen Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität bei.

Indikationen für Shiatsu-Therapien

Therapeutisches Shiatsu ist insbesondere für folgende Beschwerdebilder, Ursachen und Wirkungen angezeigt:

Körperliche, psychosomatische und seelische Beschwerdebilder:

- Anhaltende, akute Verspannungsschmerzen (Rücken, Kopf, Kreuzbereich)
- Beeinträchtigende, nervöse Beschwerden (Schlafstörungen, Rastlosigkeit, Zuckungen)
- Schmerzen mit unbekannter oder undefinierbarer Ursache, wandernde Schmerzen
- Vegetative Störungen (Bauchbereich, Magen)
- Gelenkbeschwerden (Schmerzen infolge von Versteifungen, Rheuma, entzündlichen Prozessen)
- Dauerhafte Müdigkeit, Mattigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit
- Depressivität, dauerndes Sich-Sorgen, Angstzustände, Überreiztheit
- Menstruationsprobleme und -beschwerden, Schwangerschaftsbeschwerden
- Stark beeinträchtigtes Körperempfinden oder Gesamtbefinden

Diese Aufzählung ist nicht vollständig.

Ursachen:

- Hohe, einmalige oder wiederkehrende Belastung (persönlich, familiär, beruflich), z. B. Stress, Burnout
- Lebenskrisen, Umbruchphasen und emotional besonders schwierige Zeiten (Todesfälle, Einsetzen der Menopause u.a.)
- Trauma-Folgen
- Vorliegen von körperlichen oder psychischen Behinderungen

- Bei schweren und lebensbedrohenden Krankheiten, nach Krankheit und Unfall Wirkungen:
- Linderung von Schmerzen
- Aufhebung von energetischen Störungen und Beschwerden
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Beschleunigung von Genesungsprozessen nach Krankheit und Unfall
- Verhinderung von schweren Erkrankungen, wenn bereits Beschwerden vorliegen
- Stärkung des Immunsystems
- Emotionale Stabilisierung
- Aufbau von eigenverantwortlichen, gesund erhaltenden Verhaltensweisen nach Beschwerden und Krankheit

bensituationen ist die Behandlungsdauer meist länger dauernd. Bei früh erlebten Traumata und chronischen Beschwerden kann eine mehrjährige Therapie sinnvoll sein.

Hintergründe

Der japanische Begriff «Shiatsu» heisst wörtlich übersetzt «Finger-Druck». Shiatsu wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre und integriert westliche Konzepte der Gesundheitsförderung. Shiatsu ist in Japan seit vielen Jahren als eigenständiger, therapeutischer Gesundheitsberuf offiziell anerkannt. Shiatsu hat sich weltweit verbreitet und wird inzwischen in vielen Anwendungsgebieten eingesetzt. In der Schweiz wird Shiatsu vorwiegend therapeutisch genutzt, zur Unterstützung von Menschen, die an Krankheiten, körperlichen Beschwerden und seelischen Schwierigkeiten leiden. Shiatsu ist eingebettet in den eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss für Komplementärtherapie, ein Vorhaben, das vom Bundesamt für Berufsbildung und Technologie koordiniert wird und vor der Realisierung steht.

Philosophie

Shiatsu basiert auf dem System der Fünf Wandlungsphasen (bzw. 5 Elemente) und der Funktionskreisläufe (Meridiane). Letztere stellen energetische Verbindungen zwischen Organ- und Lebensfunktionen dar und gewährleisten die Wechselwirkung zwischen Körper, Seele und Geist. Gemäss der fernöstlichen Erfahrungsmedizin liegen körperlichen Symptomen und seelischen Beschwerden Ungleichgewichte im Energiehaushalt zu Grunde.

Diese zeigen sich in den Energieleitbahnen als Leere oder Blockierung, als Stagnation des Energieflusses und als fehlende Verbindung und Integriertheit. Mittels Shiatsu findet der Organismus des Menschen wieder in sein dynamisches und selbstregulatives Gleichgewicht zurück.

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



Erforderliche Behandlungsintensität

Folgende Angaben drücken eine allgemeine Tendenz aus, weil aber die Reaktion auf Shiatsu ganz individuell ist, kann die Behandlungsserie auch ganz anders verlaufen. Zu Beginn ist meist ein wöchentliches Intervall zweckmässig, anschliessend sind vierzehntägige oder monatliche Behandlungen ausreichend.

Bei akuten, einmaligen bzw. erstmaligen Beschwerden ist schon nach wenigen Behandlungen eine deutliche Veränderung und Wirkung spürbar und die Selbstregulierung meist wieder möglich. Zur Stabilisierung und zur nachhaltigen Entwicklung gesunder Verhaltensweisen sind oftmals weitere Behandlungen angezeigt.

Bei chronischen, zyklisch wiederkehrenden und psychosomatischen Beschwerden sowie während besonders belastenden Le-

shiatsu

Monika Lenz
Dipl. Shiatsu-therapeutin SGS

Gartenstrasse 5
9000 St. Gallen
079 537 52 43
monikalenz@bluewin.ch

Shiatsu stärkt das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden

Krankenkassen anerkannt www.gesundheit-energie-leben.ch

ZENTRUM FÜR SHIATSU OSTEOPATHIE QIGONG

BERNHARD KLEIN
ST. LEONHARDSTR. 65
9000 ST. GALLEN
TELEFON 078 657 40 66

E-MAIL: LIFE-FORCE@GMX.CH

Komplementärtherapeutin für Shiatsu & CranioSakraltherapie

zita fräfel-noser ■ rittmeyerstrasse 1 ■ 9014 st. gallen ■ 071 278 20 31

Mitglied Shiatsugesellschaft Schweiz SGS- und craniosuisse Oda KTTCC-zertifiziert

Energie Harmonie Entspannung

Shiatsu

Martin Schmid
Shiatsu-therapeut SGS
9113 Degersheim SG
(15 Bahnminuten von St. Gallen)
Tel. 071 371 11 33
www.therapie-schmid.ch

Shiatsu

Marianne Aerne
dipl. Shiatsu-Therapeutin/Shin So Shiatsu
Stockenhaldenweg 8, 9230 Flawil
Tel. 079 674 91 75
marianne.aerne@bluewin.ch

Shiatsu 氣

Die Kunst des Berührens

Gabriela Feurer
Dipl. Shiatsu-Therapeutin
SGS anerkannt

Naturheilpraxis Schwägler
Obere Hinterwies 2
9042 Speicher
Telefon 079 612 10 51

EUROPÄISCHES SHIATSU INSTITUT
BASEL · BERN · ZÜRICH

Dornacherstr. 192
4053 Basel
Tel 061 - 301 8073
www.shiatsu-institut.ch

Shiatsu Kennenlernen
Einführungskurs in Zürich: Freitag, 21. 8., 18-22 Uhr

Christina Müller
Shiatsu-Therapeutin ESI
MyroAgogik® Lebens- und Trauerbegleiterin

Lämmlibrunnenstrasse 55
9000 St. Gallen
christina.mueller@shiatsu-lotus.ch
www.shiatsu-lotus.ch

Tel. 076 340 25 11

shiatsu therapie
lotus
myroagogik

christina müller

Shiatsu Praxis

IRMI HEINZ
Ausbildung: ESI, Europäisches Shiatsu Institut
EMR-Krankenkasse anerkannt
Weiterbildung / Shinso-Shiatsu

Telefon 071 787 18 61
Nollenstrasse 7c, 9050 Appenzell