

# Die Faszination der Faszien

## Shiatsu-Behandlungen können das Bindegewebe unterstützen

**Text-Nr.: 56773pn**

Teaser:

(djd). Lange Zeit wurde ihre Bedeutung für Struktur und Stabilität des Körpers unterschätzt, doch gerade in den vergangenen Jahren hat die Forschung erstaunliche Resultate zu Tage gefördert: Die Rede ist von den sogenannten Faszien - dem Bindegewebe, Bändern und Sehnen. "Faszien umhüllen alle Strukturen unseres Körpers: Sie unterstützen, verbinden, halten auseinander und schützen", erklärt Achim Schrievers, Shiatsu-Lehrer GSD. Die Funktion der Faszien nimmt somit eine Schlüsselrolle ein für Gesundheit und Beweglichkeit des Menschen.

Zusammengezogene Faszien können Ursachen für Schmerzen sein

Experten schreiben den Faszien einen wichtigen Beitrag beim Heilungsprozess des Gewebes nach Verletzungen zu. Bekannt ist auch: Bei vielen muskulären Problemen, Rückenschmerzen oder einer steifen Schulter etwa, können funktional eingeschränkte Faszien zu den Ursachen für Schmerzen, Haltungprobleme und Bewegungseinschränkungen zählen. Auch in traditionelle Heilmethoden wie Shiatsu fließen diese Erkenntnisse ein: "Wir verstehen die Faszien als körperinneres Kommunikationsnetz, das durch eine Shiatsu-Behandlung weiter, freier und durchlässiger werden kann", erläutert Birgit Voß, Vorstand der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD). "Im Mittelpunkt steht die achtsame und nährenden Berührung, die der Shiatsu-Praktikerin anzeigt, welche Technik, ob Dehnung, Bewegung, Einsinken oder Halten, weiterführend ist." Shiatsu beinhaltet respektvolle und vertrauensstärkende Faszienarbeit und geht darüber hinaus.

Einheit von Körper, Geist und Seele

Grundsätzlich unterscheidet der Fachmann zwischen oberflächlichen Faszien im Unterhautgewebe, tieferen in Bändern und Sehnen sowie viszerale Faszien, die gleichsam als Membran die inneren Organe einbetten. "Es wird vermutet, dass unsere Befindlichkeit dort lebt, im Bindegewebe", so Bruno Endrich, stellvertretender Vorsitzender der Gesellschaft für Shiatsu. Genau hier setzt auch die fernöstliche Heilkunde an. Sie sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele und will seine Energieflüsse verstehen und anregen. In der Shiatsu-Behandlung wird die Klientin in eine Entspannung hineinbegleitet, die Voraussetzung ist für die Entfaltung von Selbstregulierungskräften.

Die Shiatsu-Behandlung

Shiatsu ist eine aus Japan stammende und in den letzten 30 Jahren im Westen eigenständig weiterentwickelte Behandlungskunst, in der mit Hilfe tiefer, achtsamer Berührungen energetische Schlüsselpunkte und Bahnen (Meridiane) stimuliert werden. Traditionell wird Shiatsu am bekleideten Menschen auf einer Matte am Boden gegeben, kann aber auch auf einer Liege oder einem Behandlungsstuhl ausgeführt werden. Wer Shiatsu kennenlernen möchte, sollte sich an qualifizierte, von der GSD anerkannte Shiatsu-Praktiker wenden, Adressen findet man unter [www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de).

## Infokasten: Shiatsu kennenlernen

(djd). Wer die Techniken und Möglichkeiten von Shiatsu kennenlernen möchte, hat dazu im Herbst 2016 die beste Gelegenheit: Vom 24. September bis 2. Oktober 2016 machen im Rahmen der jährlichen Deutschen Shiatsu-Tage viele Praxen und Shiatsu-Schulen und Shiatsu-Praktikerinnen im öffentlichen Raum besondere Angebote. Eine Übersicht zu allen Terminen und mehr Informationen gibt es ab Mitte August 2016 unter [www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de). Hier finden Interessierte auch ein Verzeichnis anerkannter Shiatsu-Praktiker in Deutschland.

Autor: Oliver Schönfeld

### **Bild 1**



*Shiatsu begreift den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Foto: djd/Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland*

### **Bild 2**



*Die Basis der Shiatsu-Behandlung ist die achtsame, nährenden Berührung. Foto: djd/Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland*

### **Bild 3**



*Die Arbeit mit Faszien bereichert die traditionelle Methode der fernöstlichen Heilkunde Shiatsu. Foto: djd/Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland*