

Mit Shiatsu Schmerzen lindern

Akupunkturpunkte Traditionelle Chinesische Medizin bietet sich gegen Stress, Überforderung, geistige und körperliche Blockaden an

Shiatsu ist eine vor rund 100 Jahren in Japan entwickelte Behandlungsmethode, die auf dem System der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fußt. Stress und Überforderung, geistige und körperliche Blockaden, können zu unterschiedlichen Beschwerden führen, für die sich eine Shiatsu-Behandlung anbietet. Das können zum Beispiel Verspannungen, Spannungskopfschmerz (Migräne) und Rückenschmerzen sowie Schmerzen im Bewegungsapparat, das Gefühl, dass „es nicht mehr rund läuft“, psychosomatische Beschwerden und Erschöpfungszustände sein. Die Berührung im Shiatsu erfolgt achtsam und respektvoll, tief und einfühlsam. Die Gelenke werden mobilisiert, die Beweglichkeit wird erweitert,



Sanfter Druck, Dehnungen und Rotationen kommen zum Einsatz.

Foto: Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V.

durch die Wirkung auf das vegetative Nervensystem wird die Funktion der Organe beeinflusst. Durch sanften Druck, Dehnungen und Rotationen

werden Blockaden gelöst, die beispielsweise zu Verspannungen, Schmerzen und Krankheiten führen. Im Gegensatz zu vielen anderen Methoden muss sich der Patient für die Behandlung nicht entkleiden. Ähnlich wie bei der Akupunktur wird auf Meridiane und Akupunkturpunkte eingewirkt, allerdings ohne Nadeln, nur mit mehr oder minder intensiven Berührungen. In der achtsamen Stille der Behandlung sei es dem Klienten wie auch dem Praktiker möglich, feine und feinste Bewegungen der Lebensenergie, des Qi, im Körper wahrzunehmen, erklärt die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V. (GSD). Dieses eröffne die Möglichkeit einer natürlichen Einflussnahme.

Qi beeinflusst werden, können Stauungen oder Blockaden behoben werden. Shiatsu, so die GSD, fördere die Lebensfunktion auf verschiedenen Ebenen: auf der Körperebene werden Haut, Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke gedehnt, stimuliert und mobilisiert, auf der energetischen Ebene werden die Meridiane je nach Behandlung angeregt oder beruhigt, über die Behandlung der Meridiane findet eine ausgleichende Wirkung auf die inneren Organe statt. Auf der geistig-seelischen Ebene wirkt Shiatsu entspannend und beruhigend, anregend, ordnend oder harmonisierend. Shiatsu eigne sich für alle Altersstufen und werde zur Unterstützung in verschiedenen Lebensphasen und -situationen angewendet, fördere natürliche Wachstums-, Entwicklungs- und Gesundheitsprozesse.

Lebensfunktion auf verschiedenen Ebenen

Nach Denkart der TCM steht die geistige und körperliche Gesundheit in wesentlicher Verbindung zu seiner Lebensenergie, dem „Qi“. Über das Meridiansystem kann der Fluss des

► Infos im Internet:
Gesellschaft für Shiatsu in
Deutschland e. V.:
www.shiatsu-gsd.de

Shiatsu – Die Kunst der Berührung



Schmerzlindernd
Blockadenlösend · Tiefenentspannend

Beziehungs-Atelier
ALEXANDRA HEINE

Heidelberg 5 · 29646 Bispingen · 05194-5276819
www.alexandra-heine.de

Wolfgang Bunk_{GbR}

Sachverständiger für Immobilien-
und Schimmelpilzbewertung

Telefon (051 92) 66 66