

Shiatsu



Zusammenfassung

Sie liegen in bequemer Kleidung auf meiner einladenden Matte am Boden. Ich arbeite von Hand – manchmal auch mit Knie oder Ellenbogen – mit sanftem Druck an Ihrem Körper den Meridianen ("Energieleitbahnen") entlang. Zwischendurch füge ich leichte Dehnungen und Streckungen ein; diese helfen, den Energiefluss zu aktivieren und lockern Gelenke und Muskeln ein wenig.

Shiatsu, obwohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwurzelt, ist Japanisch und heisst übersetzt etwa "Fingerdruck". Es hat zum Ziel, den Energiefluss ins Gleichgewicht zu bringen. Dies ist nicht zu verwechseln mit "möglichst viel Energie haben", damit man so richtig "aufgeladen" ist und "Bäume ausreissen" könnte. Shiatsu fördert die ruhige Zentriertheit bei sich selbst – eine gute Basis für Selbstheilungskräfte, Zufriedenheit und Motivation im Alltag.

Behandlungsablauf

Wenn Sie das erste Mal zu mir für Shiatsu kommen, legen Sie sich in sauberen, bequemen Alltagskleidern oder im mitgebrachten Trainingsanzug auf meine einladende Matte am Boden auf den Bauch. Ich beginne mit der Arbeit am Rücken und an den Beinen, eventuell kommen zum Schluss die Arme dran. Sind Sie bereits einige wenige Male im Shiatsu gewesen und damit vertraut, legen Sie sich zuerst auf den Rücken. Ich erspüre über Reflexzonen an Ihrem Bauch den aktuellen Zustand Ihrer einzelnen Hauptmeridiane (Hara-Diagnose). Davon leite ich den Behandlungsplan ab. So praktiziere ich Shiatsu massgeschneidert aufgrund der aktuellen Situation in Ihrem Energiesystem.

Im Shiatsu arbeite ich mit leichtem Druck mit den Händen und Fingern – manchmal auch mit Knie oder Ellenbogen – den Meridianen entlang. Von Moment zu Moment erspüre ich den Energiefluss und arbeite mit subtilen Impulsen ausgleichend. In "leere", mit Energie unterversorgte Stellen soll die Energie vermehrt hineinströmen, aus den "überfüllten", blockierten Orten soll sie abfliessen. Ihr Energiestrom soll ebenmässig, ruhig und gestärkt dahinströmen. An Übergängen führe ich sanfte Dehnungen und Streckungen an Ihrem Körper durch. Das aktiviert die Meridiane, verstärkt den freien

Energiefluss und trägt dazu bei, dass Shiatsu harmonisch und ohne unnötige Unterbrüche für Sie abläuft. Nebenbei lockert es Gelenke und Muskeln ein wenig.

Shiatsu ist eine sehr ruhige Angelegenheit, geredet wird dabei im allgemeinen nicht. Somit haben Sie Gelegenheit, sich zu entspannen und je nach Wunsch "nichts zu tun" oder die Wirkung der Behandlung durch bewusstes Wahrnehmen Ihres Körpers und tiefe Atmung zu verstärken.

Zum Abschluss der Behandlung lasse ich Sie kurze Zeit allein im Raum zum Nachruhen.

Wirkung

Gemäss des Weltbildes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der ganze Körper von Energiebahnen – oberflächlichen und tiefer liegenden – durchzogen. Die Energie, die darin fliesst wird Qi (oder Chi) genannt, was grob gesagt ungefähr mit "Lebensenergie" übersetzt werden könnte. Fliesst viel Energie ungehindert durch den Menschen, ist er gesund, vital, psychisch ausgeglichen, gut integriert in seine Umwelt und fühlt sich wohl. Wo Qi blockiert ist oder mangelt, entstehen Unwohlsein,

Müdigkeit, Krankheit, psychische Missbefindlichkeit und Konflikte. Die TCM kennt vielerlei Möglichkeiten, um den Energiefluss in Harmonie und ins Gleichgewicht zu bringen: Bewegungsübungen wie QiGong und TaiChi, Akupunktur, angemessene Ernährung, Kräuterheilkunde, einen massvollen Lebensstil, Meditation ... und als manuelle Technik das Tuina – was die chinesische Entsprechung zum japanischen Shiatsu ist.

Wichtig zu verstehen ist, dass Shiatsu nicht "aufdreht" und einen zum "Bäume ausreissen" "auflädt".

Shiatsu sucht den Ausgleich, das Gleichgewicht, die Ruhe in der Mitte und führt einen auf ruhige Art zu sich selbst.

Gemäss westlichem Verständnis stimuliert Shiatsu die Selbstheilungskräfte und regt das parasympatische Nervensystem an, was zu Entspannung, intensiver Organtätigkeit und Verminderung von Stress beiträgt; gesundheitliche und psychische Beschwerden werden günstig beeinflusst. Hier wirken die gleichen Mechanismen wie bei vielen anderen manuellen Körpertherapien.



Geschichte

Die Idee, Krankheiten und Schmerzen zu lindern oder Wohlbefinden zu erzeugen durch verschiedene Arten der Berührung und Stimulation mit Händen ist so alt wie die Menschheit. Die unterschiedlichen Techniken und Stile drücken die Kreativität, Wahrnehmungsart und Besonderheiten der einzelnen Kulturen aus.

Shiatsu ist japanisch und heisst übersetzt ungefähr "Fingerdruck". Seine Wiege ist die traditionelle Volksmedizin im Fernen Osten. So wurzelt Shiatsu tief im chinesischen Weltbild mit seinen 5 Elementen und dem Meridiansystem.

Bis Anfang des 20. Jahrhunderts bewegten sich die verschiedenen Stile von Shiatsu mehr im volkstümlichen Bereich. Um sich davon abzugrenzen und sich einen Standard zu setzen, gründeten die paramedizinisch Praktizierenden die "Shiatsu Therapists' Association". Der Einfluss durch die westliche Medizin und Terminologie nahm zu.

Die heute im Westen wohl am meisten praktizierte Form geht auf Shizuto Masunaga (verstorben 1981) zurück. Er war Professor für Psychologie an der Universität von Tokio. Daneben erlernte er Shiatsu und unterrichtete es jahrelang. Sein drittes Interessensgebiet war die Erforschung der alten chinesischen Schriften über traditionelle Medizin. Schliesslich verband er diese drei Fachbereiche miteinander und fügte das moderne, westliche Verständnis der Physiologie hinzu. Sein Stil, den er selbst "Zen-Shiatsu" nannte, zeichnet sich durch eine umfassende, eigenständige Theorie aus, die sowohl westliche als auch östliche Vorstellungen von Krankheit und Heilung mit einschliesst.