

Infos rund um Shiatsu



Shiatsu ist eine eigenständige in sich geschlossene Form der ganzheitlichen, manuellen Körperarbeit. Die Ursprünge von Shiatsu liegen in traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Ins Deutsche übersetzt bedeutet shi Finger, und atsu Druck. Druck im Sinne von aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Die Intensität der Berührung wird den Bedürfnissen der Klienten angepasst.



Shiatsu wird am Boden auf einer Matte ausgeübt und nutzt auch eine Vielzahl weiterer vitalisierender Techniken wie Dehnungen, Rotationen und Schaukeln. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.



Im Mittelpunkt von Shiatsu steht der Mensch. Die Lebensenergie Qi fließt in unseren Meridianen und erfüllt uns mit Lebendigkeit. Zuviel von dieser Energie, zu wenig oder ein gestautes Qi verursachen ein energetisches Ungleichgewicht in unserem Körper, das wir individuell wahrnehmen – etwa als Müdigkeit, als Verspannung, als Nervosität, als Erschöpfung oder Rückenschmerzen.



Im Shiatsu wird der Mensch als Ganzheit gesehen und die vier Ebenen des Seins - spirituelle, mentale, emotionale und körperliche Ebene – werden je nach Bedarf unterstützt. Die eingehende, energetische Befundung durch den Shiatsu-Praktiker ermöglicht eine individuelle, auf die Klienten zugeschnittene Behandlung. Je nach Befindlichkeit werden Klienten energetisch gestärkt oder aber Blockaden aufgespürt und gelöst. Qi kann wieder leicht und frei fließen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte des Organismus aktiviert und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert.

Text und Bilder von der ÖDS Homepage