

Energie durch Berührung

Shiatsu ist zwar im Vergleich zur jahrtausendalten Traditionellen Chinesischen Medizin eine relativ junge fernöstliche Behandlungsmethode, aber dennoch viel mehr als ein neuer Massagetrend. Körper, Geist und Seele werden als Einheit betrachtet, die durch den Energiefluss gesund gehalten werden. Einfühlsame Berührungen lösen Energieblockaden und bringen das „Ki“ in Schwung.

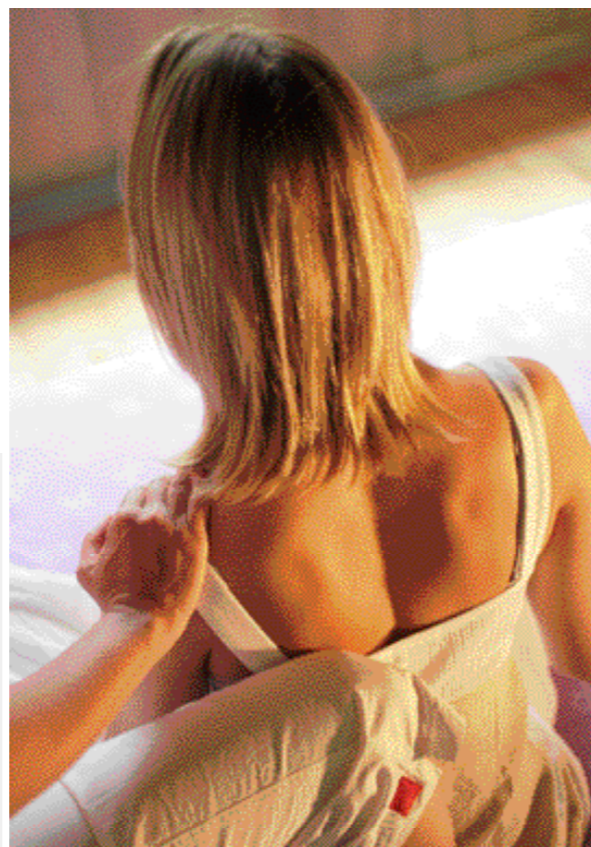


Foto: Thomas Hytte/Fotolia.com

Shiatsu entstammt den fernöstlichen Lehren, seine Wurzeln liegen in der traditionellen japanischen Massage Anma. Der Begriff Shiatsu entstand in den 1920er-Jahren in Japan. Shiatsu basiert auf der Philosophie der Lebensenergie, des „Ki“ (gleichbedeutend dem chinesischen „Qi“), das entlang der Meridiane im menschlichen Körper zirkuliert. An diesen Meridianen liegen die sogenannten „Tsubos“, die auch in der Akupunktur die wesentlichen Punkte darstellen. Der freie Fluss des Ki ist die Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden, seelische und emotionale Zufriedenheit und geistige Stabilität. Ein Mangel an Lebensenergie, aber auch eine Energieblockade in einem Meridian oder die Stagnation des Ki führen zu einer körperlichen, emotionalen oder mentalen Beeinträchtigung.

ENERGIEFLUSS AUF FINGERDRUCK

Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt Druck mit dem Finger oder dem Daumen. Tatsächlich werden auch Handballen, manchmal sogar Ellenbogen und Knie zur Behandlung eingesetzt. Diese Form der intensiven ganzheitlichen manuellen Körperarbeit beschränkt sich nicht auf die rein körperliche Ebene: Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen verwöhnt. Die stets achtsamen, respektvollen Berührungen gleichen Imbalancen auf vitalenergetischen Ebenen aus, lösen Stagnation und aktivieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte. „Muskeln, Knochen und Gewebe speichern, ähnlich wie unser Gedächtnis, Informationen ab. Diese Informationen werden als Körperbewusstsein gespeichert. Durch Berührungsreize der Haut und Druck ins Körpergewebe werden diese Energie-Informationen bewegt und neu geordnet. Fixierungen und Stagnationen können sich dadurch lösen und in ein neues gesundes Gleichge-

wicht einschwingen“, erklärt Bruno Ganner, Shiatsu-Practitioner in Salzburg und Seekirchen. „Außerdem erfährt der Praktiker sehr viel durch die Behandlung. Er nimmt durch die Hände Informationen über die Befindlichkeit auf. Die Reaktionen des Körpers, Spannungen, harte oder weiche Stellen und die Temperatur lassen wichtige Rückschlüsse zu.“

HARMONIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Wirkung der Shiatsu-Behandlung ist weit reichend und vielfältig. Die Klienten sprechen nach der Behandlung von tiefer Entspannung und Regeneration, erfreuen sich an gesteigertem Wohlbefinden in jeder Hinsicht. Rein körperlich sind vor allem die positive Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat und die Entspannung der Muskulatur zu erwähnen. Shiatsu ist ganzheitliche Gesundheitsförderung: Die Erhaltung der Gesundheit, die Achtsamkeit und Schulung der Wahrnehmung für den eigenen Körper, Seele und Geist stehen im Vordergrund. Shiatsu unterstützt die Heilungs- und Entwicklungsprozesse, steigert die Vitalität und wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Das ermöglicht dem Behandelten, in Einklang mit sich selbst zu kommen, seinen Körper zu spüren und vorhandene Potentiale zur Entfaltung zu bringen. Gerade in schwierigen Lebensphasen ist die begleitende Shiatsu-Behandlung sinnvoll, Shiatsu erleichtert den Übergang von einem Lebensabschnitt zum nächsten, wie Pubertät, Menopause oder Midlife Crisis. „Manche Klienten fühlen sich nach einer Shiatsu-Anwendung geradezu wie neu geboren“, kennt Ganner die Wirkung seiner Behandlungen. Zufriedenheit, Wohlbefinden, Glück und eine neue Kreativität sind das Resultat. Ein Resultat, das immer auch von der Beziehung zwischen dem Klienten und dem Shiatsu-Praktiker abhängt.

BEGEGNUNG DURCH BERÜHRUNG

Berührung ist als einziger Sinn des Menschen immer gegenseitig. Berührung ist Entspannung, Zuneigung, Geborgenheit, Wertschätzung, sowie der aufrichtige, offene Kontakt, die Begegnung zweier Menschen. Shiatsu ist demnach eine sehr einfühlsame, achtsame und wirkungsvolle Arbeit am Körper. Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Klienten und dem Praktiker ist deshalb wichtig, damit sich der Behandelte bestmöglich entspannen kann und offen ist für die Begegnung mit sich selbst. Im Zuge der Shiatsu-Behandlung steht daher ein Gespräch an erster Stelle. In diesem kann der Praktiker mit dem Wissen über die Traditionelle Östliche Philosophie energetische Muster und Konstellationen erkennen. Aufgrund dieses Gesprächs, das für den Klienten schon eine Selbsterfahrung darstellt, ergibt sich der Behandlungsplan. Behandlungstechnik und Druckstärke werden immer auf die momentane energetische Verfassung abgestimmt. Auch die Dauer und Frequenz der Shiatsu-Behandlung variieren und richten sich ganz nach dem Bedarf des Klienten. Bei Erwachsenen dauert die Behandlung meist 60 Minuten, bei Kindern oder Babys häufig nur ein paar Minuten.

SHIATSU FÜR DIE KLEINSTEN

Shiatsu ist für jede Altersgruppe geeignet. Kleinkinder und Babys sind noch sehr sensibel und feinfühlig und sprechen dementsprechend gut auf die sanften Berührungen des Shiatsu an. Ab der Geburt sind beim Menschen alle Meridiane angelegt, die sich mit der Entwicklung des Kindes weiter differenzieren und sich mit dem Heranwachsen untereinander koordinieren. Dementsprechend richten sich Baby- und Kindershiatsu immer nach der Entwicklungsstufe der Kinder.

RETTUNGSANKER IM MEER DER DAUERBELASTUNG

einem Körper die rechte Wertschätzung anzuerkennen, nimmt natürlich eine gewisse Zeit in Anspruch. Dabei sollten gerade diejenigen, die ständig unter Zeitdruck und Stress stehen, ihrem Körper aktiv Gutes tun, um chronischer Erschöpfung bis hin zum Burn-out entgegenzuwirken. Für all die Gestressten



Martin Gallist, Diplomierter Shiatsu Praktiker: Unwohlsein und Krankheit auf körperlicher, psychischer und seelischer Ebene entstehen durch Blockaden im Energiesystem. Im Idealfall werden durch Shiatsu schon im Vorfeld Energieblockaden verhindert. Im Krankheitsfall eignet sich Shiatsu als Begleitung konventioneller Behandlungsmethoden oder als Behandlungsform zur Unterstützung auf dem Weg der Gesundheit.



Bruno Ganner, Praxis für Shiatsu und Körperarbeit: Shiatsu dient meinen Klienten zur Entspannung, Regeneration und dem Auftanken ihrer Batterien. Für mich ist es faszinierend, wie rasch sich durch Shiatsu Spannungen in Muskeln, Geweben und Organen lösen. Nach Shiatsu fühlen sich Klienten meist energiegeladener und zentrierter. In Unternehmen fördert Shiatsu die Arbeitszufriedenheit und Motivation der Mitarbeiter.



Maria Auer, Shiatsu Zentrum Flachgau: Shiatsu ist Erlebnis pur. Mit Shiatsu darf ich mich auf das riesige Potential der Gesundheit – das in JEDEM Menschen steckt – fokussieren und den Energiefluss stärken und ausgleichen. Die Klienten sind oft überrascht darüber, wie unmittelbar die Wirkung von Shiatsu im gesamten Körper spürbar ist. Bei Babys und Kindern sind oft nur wenige und kurze Behandlungen nötig um Blockaden zu lösen.

unter uns bieten immer mehr Shiatsu-Praktiker im Rahmen von Angeboten für betriebliche Gesundheitsförderung auch mobile Behandlungen an. Dabei kommt der Praktiker ins Unternehmen und sorgt mit kurzen, anregenden Behandlungen für Regeneration und neue Energie.

DORIS THALLINGER



Fotos: Maria Auer