

Sitzend durch den Büroalltag

Shiatsu kann Spannungen im Körper vorbeugen.

WIEN Beruflich wie privat verbringen viele von uns mehrere Stunden am Tag vor dem Bildschirm. Das führt zu Verspannungen, die häufig von Nacken und Rücken weiter in den Körper ausstrahlen. Gerade im Homeoffice nehmen wir oft eine schlechte Haltung ein, machen zu wenige Pausen und gehen zu selten an die frische Luft. Shiatsu kann als Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit dienen, steigert die Konzentration und baut Stress ab. „Verspannungen und Schmerzen im Bereich von Nacken und Rücken sind häufig ein Anlass, warum jemand zum Shiatsu kommt. Die Beschwerden können mit langem Sitzen zusammenhängen“, so Alexandra Gelnj, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS).

Richtig vor dem Bildschirm sitzen

Ähnlich sieht das Dominik Meraner, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie und ebenfalls Shiatsu-Praktiker. „Vor allem die Beschwerden im Nacken, die auch in den Arm ausstrahlen können, sind auf die Streckfehlhaltung der Halswirbelsäule beim Arbeiten am Computer und durch das ständige Schauen auf den Bildschirm zurückzuführen“, so Meraner. „Probleme in der Lendenwirbelsäule stehen hingegen oft mit zu langem Sitzen ohne Pausen in Verbindung“, ergänzt der Orthopäde. Darum empfiehlt Dominik Meraner ergonomische Möbel, die am besten höhenverstellbar sind. Zwischendurch ist es hilfreich, aufzustehen, den Augen eine Pause zu gönnen und auch die Position zu wechseln oder gar im Stehen zu arbeiten, wenn das möglich ist. „Nach etwa 50 Minuten sollte man unbedingt eine Bewegungspause einlegen. Zum Beispiel herumgehen, Dehnungs- oder Lockerungsübungen



Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den chinesischen und japanischen Gesundheitslehren.

machen“, so Meraner. Als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit empfiehlt der Facharzt Shiatsu, da es eine ganzheitliche Methode ist und daher eine tiefere und anhaltendere Wirkung hat als vergleichsweise eine klassische Massage.

Den eigenen Körper besser spüren

Shiatsu hilft nicht nur, Blockaden zu lösen und in die Entspannung zu finden, es sensibilisiert auch die eigene Körperwahrnehmung. Mit Shiatsu bleibt man im Dialog mit dem eigenen Körper. **Shiatsu-Praxis-Tipp:** Lassen Sie im Stehen einen Arm locker hängen und klopfen Sie mit der entspannten Faust der anderen Hand locker und rhythmisch Ihren Schulterbereich zwischen Nacken und Schulter ab, dann den Arm entlang an der Innenseite von der Schulter bis zur Hand hinunter und an der Außenseite von der Hand zur Schulter wieder hinauf. Wiederholen Sie dies mehrmals auf jeder Seite.