



SHIATSU

ANWENDUNGSGEBIETE – ERFAHRUNGEN MACHEN

Gesundheitsförderung

Wohlbefinden steigern sowie Gesundheit und Leistungsvermögen fördern

Vielerlei Wünsche werden an die Shiatsu-Therapeuten herangetragen: das reicht vom Wunsch nach »Entschleunigung« und Entspannung bis hin zur Begleitung in Veränderungs- und Wachstumsprozessen.

Klient*innen nutzen die wohltuende Harmonisierung und Aktivierung aller Lebensgeister durch Shiatsu. Oder sie möchten sich »etwas Gutes gönnen«.

Die Förderung und Entwicklung von Wohlbefinden, Lebensfreude, innere Kompetenz und Leistungsvermögen sowie die bewusst gestaltete persönliche Entwicklung in Beruf und Privatleben bilden Schwerpunkte dieses Praxisfeldes.

Eine gesundheitsfördernde Shiatsu-Behandlung bietet die Möglichkeit, sich und den eigenen Körper in einer Atmosphäre der Ruhe zu erleben und über die Entspannung hinaus neue Ressourcen und Potenziale in sich selbst zu entdecken.

Die durch die Shiatsu-Behandlung oft verbesserte Wahrnehmung ist besonders wichtig für die Gesundheitspflege. Ein weiteres Ziel ist die Vorbeugung von Dysbalancen.

Ergebnisse von Shiatsu-Behandlungen können eine Steigerung des Energieniveaus, der körperlichen Fitness, der geistige und körperliche Beweglichkeit, der seelische Belastbarkeit sowie eine positive Einstellung zum Leben, zu sich selbst und zum Alltag sein.

Shiatsu als Therapie

Shiatsu als Komplementär-Therapie und Teil der Alternativ-Medizin

Shiatsu wendet sich an Menschen, die unter Beschwerden und Krankheiten leiden und hohen seelischen Belastungen ausgesetzt sind. Sie möchten vor allem energetische Impulse in ihrem Gesundungs- und Lebensprozess aktiv integrieren. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz versteht sich therapeutisches Shiatsu als eigenständig

sowie ergänzend zu anderen heilkundlichen und medizinischen Methoden.

So gibt es zwei Ausrichtungen: die Komplementär-Therapie und die Alternativ-Medizin. Beiden ist Folgendes gemeinsam: Das Gesundheitsverständnis von Shiatsu geht davon aus, dass sich der Mensch in permanenter Bewegung und Entwicklung seiner Lebensenergie befindet. Damit besitzt er auch eine energetische Selbstheilungsfähigkeit, die aus sich heraus die schmerzhaften körperlichen sowie seelischen Zustände und Erkrankungen auflösen kann.

Shiatsu als Therapie angewendet fokussiert sich nicht an Symptomen, sondern sieht das Gesamtbild der Patient*innen mit seinen physischen, psychischen und vor allem energetischen Mustern.

Die Komplementär-Therapie hat einen gesundheitlich- und prozessorientierten Fokus. Es geht darum, sich an der selbstverantwortlichen Gesundung und Genesung zu orientieren und Entwicklungen der Klient*innen zu unterstützen. Dies kann zu gesteigerter Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und zu gesunden Verhaltensweisen führen.

Die Alternativ-Medizin ist pathologisch orientiert. Gefragt ist die Fähigkeit, auf natürliche

Weise Heilerfolge bei Krankheiten und Beschwerden zu erzielen.

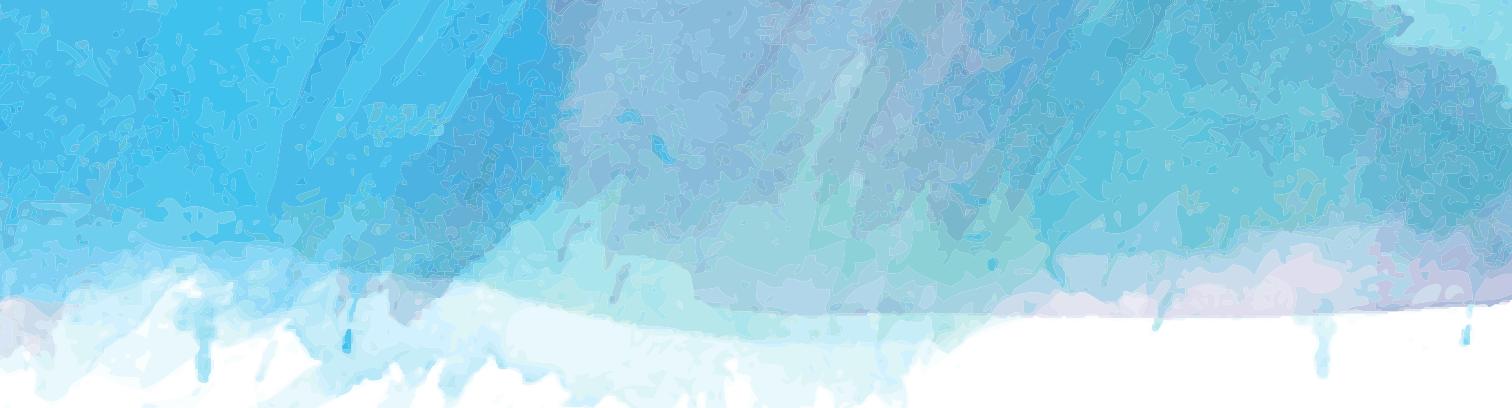
Ebenso hat sich therapeutisches Shiatsu bewährt in der Frauengesundheit (Menstruationsstörungen, Schwangerschaft, Begleitung der Geburt und der Wechseljahre) sowie in der Behandlung seelischer und psychosomatischer Störungen.

Shiatsu bei Lebenskrisen

Seele und Körper lassen sich eben nicht voneinander trennen

Lebenskrisen sind vor allem Ausdruck körperlicher und seelischer Veränderungen, denen wir Menschen im Laufe des Lebens begegnen. Die Kraft dahinter ist die Sehnsucht nach Entwicklung und Endfaltung.





Dabei ist Entwicklung meist kein sanfter und kontinuierlicher Prozess, sondern geht in Schritten vor sich, wobei jeder Schritt sich als kleinere oder größere Krise zeigen kann. Shiatsu in solchen Lebensphasen bringt den Menschen auf häufig überraschende Weise mit sich in Kontakt. Die Behandlungen helfen dem Menschen, sich der eigenen Entwicklung zu stellen und den Mut aufzubringen, die Situation anzunehmen und die Dinge zu tun, die jetzt anstehen, um die Krise zu überwinden. Auch bei Kraftlosigkeit, Überforderung, Orientierungslosigkeit oder während Trauerprozesse unterstützt Shiatsu den Weg der Zielfindung und Selbstverwirklichung.

Spirituelle Praxis

Shiatsu als Weg – Shiatsu-Hände können mit dem Herzen sehen

Viele Menschen sind erschöpft, fühlen sich ausgelaugt, sind unzufrieden, enttäuscht und stecken in irgendwelchen Sackgassen. Ein leises »Nein« schwingt durch das Leben und auch Sie suchen evtl. nach Erleichterung.

Das gelingt, wenn Sie sich auf die »Reise nach Innen« begeben. Ziel ist, sich selbst näher zu kommen, mit dem eigenen Körper Freundschaft zu schließen, dankbar zu sein, dass er sein Leben lang sein Bestes gibt.

Vor diesem Hintergrund kann Shiatsu eine aus dem Herzen erfahrene, tief empfundene Berührung werden, die alte Erfahrungen lösen und neue ins Körpergewebe bringen kann. Hier kann Shiatsu wie ein Lichtschalter wirken und das Auge auf den hinter der Sehnsucht liegenden Glauben lenken, all diese Anstrengungen immer aufrecht halten zu müssen.

Shiatsu-Hände geben unserer Körperarbeit eine völlig neue Perspektive: Sie werden sich ganz angenommen fühlen, immer weniger wünschen anders zu sein, denn Ihr tiefster Wunsch ist schon erfüllt. »Trans-Formation« (von Körper/Verstand) kann auf unerwartete, vielleicht geheimnisvolle Weise von alleine stattfinden. Es geht dabei um die grundlegende Frage: Wer bin ich eigentlich?

Öffnung, Rückbindung, Präsenz und Vertrauen einladen durch Präsenz und Dasein.

ENTSTEHUNGSGESCHICHTE

Kultureller Hintergrund

Shiatsu kommt aus Japan und heißt wörtlich übersetzt: »Fingerdruck«.

Die Shiatsu-Behandlung entstammt der traditionellen, fernöstlichen Philosophie, Heil- und Lebenskunde, dem Taoismus. Demnach ist der körperlich-seelisch-geistige Zustand eines Menschen Ausdruck der Verteilung und des Flusses von Ki (Chi, Prana, der Energie und Lebenskraft). Fließt diese Energie frei, ist der Mensch gesund und fühlt sich wohl.

Die Konzepte von Ki, Yin und Yang, den Meridianen mit ihren Lebensfunktionen bereichern das Verständnis von Lebensprozessen und -potenzialen in ihren unterschiedlichen Ausdrucksformen. Neuere Forschungen der Energiemedizin untermauern die Erfahrungen von Shiatsu-Praktiker*innen. Bestimmte Wirkprinzipien des Shiatsu können durch Modelle aus der Quantenphysik erklärt werden.

Auch heute noch ist in Japan ein taoistischer Lehrer in der Tat ein wirkliches Vorbild, da er seinen Klient*innen hilft, gesund zu bleiben – durch eigene Kraft und durch diverse Methoden der Selbstregulation.

Shiatsu spielt sowohl in Asien als auch in Europa und Amerika eine immer größer werdende Rolle und ist nicht mehr wegzudenken.



TCM – Traditionelle Chinesische Medizin

Das Modell der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dient als Grundlage für die Behandlung von Krankheiten mit Akupunktur, Kräutermedizin, Moxibustion, Ernährung und medizinischer Massage. Letzte schließt auch Shiatsu mit ein.

Alles basiert auf dem Taoismus. »Tao« heißt übersetzt »der Weg«, einer philosophischen Lehre, die zwischen dem 3. und 6. Jahrhundert v. Chr. entstanden ist. Als einer der Begründer gilt Laozi (auch Laotzu oder Laotse), ein chinesischer Philosoph, der das Daodejing/Tao te king verfasste.

Die wichtigsten Grundlagen sind das Verständnis von Yin und Yang sowie den 5 Wandlungsphasen/Elementen.

Die 5 Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser

Die Lehre der fünf Elemente, auch Wandlungsphasen genannt, entstand durch die Beobachtung der Natur, der Zyklen des Lebens, des Laufs der Gestirne, der Wetterwechsel und der Himmelsrichtungen.

Die Menschen beobachteten und begannen Erfahrungen zu sammeln, welche sie von Generation zu Generation weitergaben und immer weiter verfeinerten und ausbauten. Sie begannen einen engen Zusammenhang zwischen diesen Natur-



phänomenen mit dem Menschen zu sehen, mit seinen Krankheiten, seinen Träumen, Gefühlen und Denkweisen.

Die Lehre der 5 Elemente findet bei Shiatsu seine Entsprechung. Dabei werden jedem Element nicht nur zwei Meridiane, sondern auch zwei Organe zugerechnet.

Meridiane

Meridiane sind nach Auffassung der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Leitbahnen, durch die die Lebensenergie Ki (oder Chi) hindurchfließt. Man spricht deshalb auch von Energiebahnen. In der Akupunktur und Akupressur werden einzelne Punkte der Meridiane genadelt bzw. gedrückt.

Jeder Meridian steht mit den anderen in Verbindung, so dass bei einer Behandlung stets der ganze menschliche Organismus (Körper, Geist und Seele) behandelt wird.

Das Konzept der Meridian-Funktionen ist abzugrenzen von den physiologischen Funktionen, die den Organen in der westlichen Medizin zugeordnet werden. Es geht besonders um die Funktion, in der sich auch die Gefühlswelt, der Geist und die Seele widerspiegeln.

Es gibt 12 traditionelle und 8 außerordentliche Meridiane. Im Shiatsu werden in der Regel zur Harmonisierung bzw. Stimulierung des Energieflusses die Meridiane in ihrem gesamten Verlauf behandelt.

BEGRÜNDER

Shiatsu wird oft mit Therapien wie Akupressur oder Akupunktur verglichen, aber viel wahrscheinlicher ist, dass es dieser ehrwürdigen alten Therapieformen vorrausging. In jedem Kulturkreis kannte man Formen der Schmerzlinderung und Heilung durch Berührung. So auch in Japan unter dem Namen teate (Hand-Berührung).

Eine Vermutung basiert darauf, dass vor 1500 Jahren das chinesische Anma von Kriegermönchen über Korea nach Japan gebracht wurde. Die chinesische Kultur verschmolz mit der japanischen und damit auch die Heilkunde. Für Japan steht die meisterliche Genauigkeit. Die Kreativität der chinesischen und die Fähigkeit des Reduzierens, Analysierens und Verfeinerns der japanischen Herangehensweise drückt sich auch heute im Shiatsu aus.

Schon 1799 formuliert ein Anma-Führer als Zielsetzung, Blockierungen und Spasmen durch die Behandlung der 14 Meridiane aufzulösen und Leere und Fülle auszugleichen, um organische Dysfunktionen zu beheben. Das traditionelle Anma ist die eigentliche Wurzel des Shiatsu.

Der Begriff Shiatsu wurde 1919 von Tenkei Tamai erstmals benutzt. Er wollte seine therapeutischen Arbeit von der Wellnessmassage unterscheiden. Tenkei Tamai gilt als der Erfinder des Shiatsu. 1925 gründete er die Shiatsu Therapie Association. Tenkeis Schüler Tokujiro Namikoshi

(1905–2000) gründet 1940 seine eigene Shiatsuschule in Tokio. Er war bestrebt der Drucktherapie einen westlichen Rahmen zu geben.

Da die Theorie der Akupunktur nur teilweise für Shiatsu anwendbar ist, entwickelte Masunaga für Shiatsu eine eigene Theorie. Shizuto Masunaga (* 1925, † 1981) verband er Shiatsu und die TCM mit der modernen Psychologie und Physiologie. Vor allem aber ließ er seine Erfahrungen aus unzähligen Shiatsu-Behandlungen und den philosophischen Gedanken des ZEN Buddhismus in sein schlüssiges Konzept einfließen. Dr. Wataru Ohashi brachte Zen-Shiatsu nach Europa und Amerika.

Masunaga ist auch bekannt für das von ihm erweiterte Meridiansystem. Danach sind nicht nur jeweils sechs Meridiane an den Armen und Beinen, sondern jeweils alle 12 Meridiane zu finden. So sind Meridiane, die man bislang nur an den Beinen vorfand, nun auch an den Armen behandelbar. Das macht die Shiatsu-Behandlung noch intensiver und vollständiger.

Darüber hinaus entwickelte Masunaga ein Diagnoseverfahren, das am Bauch und Rücken durchgeführt werden kann. Somit wird es für den Therapeuten/die Therapeutin schnell spürbar, wo das energetische Gleichgewicht aus der Balance geraten ist und wie die Klientin/der Klient am besten unterstützt werden kann.