



Shiatsu im Anwendungsfeld Gesundheitsförderung

Shiatsu fördert Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsvermögen. Es unterstützt Menschen in Veränderungsprozessen und initiiert Wachstum. Shiatsu ist ein Weg zu einer gelassenen, aktiven und gesunden Lebensgestaltung.

Shiatsu betrachtet den Menschen in seiner Gesamtheit und hat das Ziel, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten – wobei auch Störungen als Wachstumspotenzial gesehen und genutzt werden. Im Hinblick auf Wohlergehen und Gesundheit begleitet Shiatsu den Menschen und macht ihm, wo notwendig, Mut. Shiatsu hilft, sich wieder mehr im eigenen Körper zu fühlen. Shiatsu-KlientInnen äußern sehr unterschiedliche Bedürfnisse: Die Wünsche reichen von „Entschleunigung“ und Entspannung für Körper, Geist und Seele bis hin zur Begleitung in Veränderungs- und Wachstumssituationen. KlientInnen, die sich einfach „etwas Besonderes gönnen möchten“, geht es vor allem um die wohltuende Wirkung: Shiatsu harmonisiert und aktiviert die Lebensenergie.

In einem ersten Gespräch bespricht die Shiatsu-PraktikerIn die Gründe des Kommens, die Behandlungsausrichtung und den möglichen Ablauf.

In einer energetischen Befundung wird mittels Gespräch, Beobachtung und Berühren das weitere Vorgehen bestimmt.

Verbesserte Eigenwahrnehmung

Die Berührung im Shiatsu erfolgt durch achtsamen Kontakt und sanftes Lehnen. Daumen, Handballen oder Ellenbogen sinken in die Körperoberfläche ein, wandern entlang der Meridiane oder verweilen dort. Dadurch werden energetische Verbindungen in der Tiefe wieder hergestellt. KlientInnen nehmen dies häufig als Lösung von Blockaden und als wieder einsetzenden Energiefluss wahr, das energetische System wird angeregt, die eigenen Kräfte zur Selbstregulierung werden aktiv. Dies wird ergänzt durch Übungen und Gespräche in einer entspannten Atmosphäre. Eine gesundheitsfördernde Shiatsu-Behandlung bietet darüber hinaus die Möglichkeit, sich und den eigenen Körper in Ruhe auf besondere und neue Art zu erleben. Diese verbesserte Eigenwahrnehmung ist wichtig für eine selbstverantwortliche Gesundheitspflege. KlientInnen können im Rahmen einer Behandlung und Begleitung erfahren, wie sie aktiv auf ihr Leben, ihre Aufgaben und ihre Umwelt einwirken.

Signale des Körpers und der Seele verstehen

Aus Sicht der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehren, denen Shiatsu entstammt, ist das Leben des Menschen von ständigen Wandlungsprozessen geprägt. Anzeichen für nachlassende Selbstregulation sind zum Beispiel Unwohlsein, Verspannungen, Stimmungsschwankungen, Leistungsdruck,



kreisende Gedanken oder Unruhe. Werden diese Signale nicht rechtzeitig beachtet, können sie sich in Beschwerden wandeln und zu Krankheiten und Lebenskrisen führen.

Shiatsu regt die Selbstregulierungskräfte an und steigert das Energieniveau. Hierüber kann es gelingen, Gesundheit, körperliche Fitness oder geistige Beweglichkeit zu fördern, seelische Belastbarkeit zu erhöhen sowie eine positive Einstellung zum Alltag zu gewinnen und den Einklang mit der Umwelt zu finden.

Orte und Rahmenbedingungen für gesundheitsförderndes Shiatsu

Shiatsu zur Gesundheitspflege wird in selbstständiger oder angestellter Tätigkeit durchgeführt. Es wird in Praxen, Kliniken, Gesundheitseinrichtungen, Schulen, Hotels, in Betrieben (am Arbeitsplatz) sowie an vielen weiteren Orten angeboten.

In der rund 60-minütigen Behandlung können sich die KlientInnen ganz ihrem momentanen Thema widmen. Dabei tragen sie bequeme Kleidung, liegen

auf einem Futon, auf der Liege oder sitzen auf einem Hocker. Im mobilen Einsatz am Arbeitsplatz hat sich die Behandlung an einem speziellen Behandlungsstuhl bewährt. Ein regelmäßiger Behandlungsrhythmus über eine längere Zeitperiode kann sinnvoll sein, um Prozesse zu unterstützen und nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

Gesundheitsförderndes Shiatsu wird häufig eingesetzt:

- zur Stressreduktion und Entspannung bei Überlastung
- zur Begleitung in besonderen Lebenssituationen und Krisen wie Trennung, Verlust oder Trauer
- in den Wechseljahren
- nach Erkrankungen
- zur ganzheitlichen Unterstützung in der Schwangerschaft

Gesundheitsförderndes Shiatsu ist keine Heilbehandlung: Es ersetzt keine medizinisch notwendige Maßnahme. Shiatsu-PraktikerInnen klären ihre KlientInnen hierüber auf und verweisen in Zweifelsfällen an qualifizierte KollegInnen aus den Heilberufen.