



# Shiatsu: Berührung ist Begegnung

„Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit, Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen inneren Frieden und Gelassenheit.“ (Tschuang-tse) Mit geschlossenen Augen liegend auf einer weichen Matte in angenehmer harmonischer Atmosphäre lassen einen die sanften Berührungen mit Handflächen, Daumen, Handballen sowie Ellbogen und Knien in höhere Sphären der Ruhe und Ausgeglichenheit entschweben. Shiatsu heißt das Zauberwort, dass in der chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden zu mehr Wohlbefinden und Vitalität führt.



Im Mittelpunkt steht der Mensch – Müdigkeit, Verspannungen, Nervosität, Schlafprobleme, Erschöpfung oder Rückenschmerzen sind nur einige der Leiden, die wir in hektischen Zeiten wie diesen tagtäglich ertragen müssen. Beruf, Haushalt, Kinder, Freizeit, Familie und Freunde unter einen Hut zu bringen ist nicht einfach. Es zehrt an den Nerven und kann auf lange Zeit unsere Gesundheit beeinträchtigen sowie ein seelisches und energetisches Ungleichgewicht entstehen lassen. Die Ursprünge des Shiatsu (dt. Fingerdruck) liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Kurz gesagt ist Shiatsu eine einfühlsame, achtsame, leicht erlernbare und sehr wirkungsvolle Arbeit am Körper, die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Fluss unserer körpereigenen Energien löst. Shiatsu berührt den Menschen körperlich, seelisch und auch geistig.

## IM FLUSS DES LEBENS

In unseren Meridianen fließt die Lebensenergie Qi und erfüllt uns mit Lebendigkeit und Tatendrang. Ein energetisches Ungleichgewicht oder ein gestautes Qi nehmen wir als ein allgemeines Unwohlbefinden oder sogar oft auch als Schmerz aufgrund von Verspannungen wahr. Und so funktioniert: Der Shiatsu-Praktiker entscheidet sich nach einer persönlichen Beratung für ein individuelles Behandlungskonzept. Die momentane energetische Verfassung bestimmt die Art der Berührung, die Drucktechnik sowie die Druckstärke. Eine Behandlung dauert 50 bis 60 Minuten und wird auf einer weichen Matte oder einem speziellen Shiatsu-Stuhl durchgeführt. Durch Daumen- oder Fingerdruck, manchmal auch durch Druck mittels Handballen, Ellenbogen oder Knien entlang der Meridiane und Akupressurpunkte, er-

gänzt durch sanfte Dehnungen und Gelenkrotationen, werden Ungleichgewichte auf der vitalenergetischen Ebene ausgeglichen und Stagnationen aufgelöst.

## GLÜCKSGRIFFE

Das Ergebnis ist körperliche und emotionale Ausgeglichenheit. Verspannte Muskulatur löst sich und das hohe Ausmaß an Entspannung und Regeneration führt zu gesteigerter Vitalität und Wohlbefinden sowie zu mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Glück. Selbst zur Begleitung der Schwangerschaft oder bei Kindern ist Shiatsu bestens geeignet. In der Bevölkerung erfreut es sich immer größerer Beliebtheit und gewinnt dadurch steigende Bedeutung in der Salzburger Gesundheitswirtschaft. Zu den wichtigsten Tätigkeitsfeldern für Shiatsu-Praktiker zählt die Arbeit in eigener Praxis, immer öfter wird Shiatsu aber auch von Unternehmen und Institutionen zur betrieblichen Gesundheitsförderung verwendet. Anerkannte und qualifizierte Shiatsu-Praktiker findet man am Besten auf der Website des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu (ÖDS). Helfen Sie Ihrem Körper, sich selbst zu helfen!



SIGRID FELBERSOHN

### Lassen Sie sich berühren!

Näheres über die fernöstliche Form der Körperarbeit erfahren Sie auf den Shiatsu-Tagen von 2.-10. Oktober 2010 in ganz Österreich! [www.shiatsu-verband.at](http://www.shiatsu-verband.at)