



Sanfter Druck, *den Kinder mögen*

Immer mehr Kinder sind psychisch belastet. Die Pandemie hat viele Probleme noch verstärkt. Shiatsu bietet Kindern eine Möglichkeit, ihr Gleichgewicht wiederzufinden und Sorgen und Ängste leichter loszulassen.

Von Sonja Jakubowics



Mit sanftem Druck werden Energiebahnen aktiviert und die Energiebalance wiederhergestellt.

Im Körper ankommen, sich selbst spüren – Shiatsu stärkt die Körperwahrnehmung und unterstützt den Organismus auf allen Ebenen. Es stellt das innere Gleichgewicht wieder her und behandelt Körper, Geist und Seele. Die ganzheitliche Therapie hat ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie hilft gegen Verspannungen, aktiviert die Selbstheilungskräfte, wirkt entspannend wie auch aktivierend und ergänzt wunderbar schulmedizinische Behandlungen.

Auch Kinder profitieren von der sanften Methode. In unserer schnelllebigen Zeit geht immer häufiger schon beim Nachwuchs die Fähigkeit, sich berühren zu lassen, zunehmend verloren. Shiatsu wirkt dem entgegen und fördert eine gesunde Selbstwahrnehmung und Resilienz.

Leistungsdruck und Bewegungsmangel nehmen zu Stress und Leistungsdruck, früher nur im Erwachsenenleben ein Thema, werden heute schon von den ganz Kleinen empfunden. Immer mehr Kinder leiden unter Haltungs- und Bewegungsproblemen. Die japanische Methode bietet bei zahlreichen Beschwerden eine gute Unterstützung und hilft, sich besser zu konzentrieren und loszulassen. Kinder lernen, ihre Körpergrenzen wieder zu

erspüren. Gerade Jugendliche, die an Konzentrationsstörung und Hyperaktivität leiden, ziehen Nutzen aus der ausgleichenden Behandlung. Aber auch Magenprobleme, Migräne, Erschöpfung und Antriebslosigkeit können gelindert werden.

„Shiatsu“ bedeutet übersetzt „Fingerdruck“. Es wird aber nicht nur mit den Fingern sondern auch mit der ganzen Hand, dem Ellenbogen oder Knien gearbeitet. Mit sanftem Druck werden Energiebahnen aktiviert, die Chi-Ströme harmonisiert – das stärkt auch das Selbstvertrauen und den Selbstwert. Sanftes Abtasten des Unterbauches, des Haras, gibt Aufschluss über Leere und Fülle der Meridiane.

Shiatsu-Praktikerin Christina Maria Gangl-Potzmann:



„Kinder reagieren auf zwei Grundelemente des Behandlungs-Settings: Ruhe und Methode. Es führt zu einem spürbaren Spannungsabbau, wenn es still im Raum und auf dem Futon weich und warm ist. Das hilft Kindern, ihre Energiebalance wiederherzustellen. Sie fühlen sich angstfrei und körperliche Beschwerden treten in den Hintergrund.“

Zeit zum Auftanken und Durchatmen

Angststörungen und Sorgen sind oft die Folgen fehlender Nähe, Isolation und wenig Kontakt zu Gleichaltrigen. Eine regelmäßige Begleitung mit Shiatsu ermöglicht unserem Nachwuchs eine wertvolle Zeit zum Auftanken, ungeteilte Aufmerksamkeit und behutsame Zuwendung. Es unterstützt den Nachwuchs wunderbar in seiner Entwicklung. Das ist gerade in herausfordernden Lebensphasen besonders wichtig und hilft, mit Problemen und Druck leichter umzugehen.



KINDER REAGIEREN
POSITIV AUF DIE
WOHLTUENDE RUHE
WÄHREND EINER
SHIATSU-BEHANDLUNG.
ES ERMÖGLICHT IHNEN
EINE WERTVOLLE ZEIT
ZUM AUFTANKEN.



© istock, Adelle Stock

„Durch das Heranwachsen, die Probleme im Alltag oder innerhalb der Familie, kommt es während einer Behandlung oft zu einem raschen Wechsel an neuen Themen, die sich zeigen. Bei dieser regelrechten Achterbahn muss man mitfahren und die Behandlungen im Kontext mit den eigentlichen Behandlungszielen adaptieren“, erklärt Gangl-Potzmann.

Wer sich auf Shiatsu einlässt, entdeckt seinen Körper auf ungeahnte Weise neu. Die eigenen Bedürfnisse rücken wieder in den Fokus. Wird man von einem anderen Menschen achtsam und wohlwollend berührt, schüttet der Körper Hormon Oxytocin aus – der Blutdruck sinkt und eine Entspannung macht sich breit. Blockaden werden gelöst, der Reifungs- und Lösungsprozess in Umbruchsphasen unterstützt und die persönliche Entwicklung gefördert. Und das tut nicht nur den Kleinen gut. ■

