

## **Shiatsu ist Energiearbeit.**

Nach der chinesischen Medizin fließt unsere Energie im Körper durch Energiebahnen. An bestimmten Punkten gelangt sie sehr nah an die Hautoberfläche. Dort ist die Energie gut zu beeinflussen. Diese Punkte werden in der Akupunktur mit Nadeln stimuliert. Beim Shiatsu stimuliert man sie mit dem Daumen und den Fingern. Im Unterschied zur Akupunktur wird beim Shiatsu mehr Wert auf die Behandlung der Energieleitbahnen, auf denen die Punkte liegen, gelegt. Die Therapeutin deckt dort Stagnationen und daraus entstandene Energiemangel auf, löst den Stau und füllt die Leere auf. Der Energiefluß wird angeregt.

Mit gezieltem Druck, ohne zu drücken, sondern mit dem eigenen Körpergewicht, stimuliert die Behandlerin das Energiesystem des Klienten und kommuniziert so mit dem vegetativen Nervensystem, was sich entspannt.

Durch Dehnungen und Rotationen werden die Gelenke geöffnet und geschmiert, die Energie- und Blutzirkulation wird angeregt.

## **Shiatsu ist Berührung und Meditation.**

Berührung ist für uns lebensnotwendig, ohne sie werden wir krank. Im Shiatsu wird ohne Absicht, ohne etwas zu wollen, berührt. Es ist ein einfach nur da sein, spüren und zuhören. Außer der körperlichen Berührung bewirkt das Absichtslose eine Berührung der Seele, des innersten Befindens.

## **Shiatsu ist ein Spiegel des Befindens und zeigt innere Bedürfnisse auf.**

Shiatsu bewirkt tiefes Entspannen, Loslassen und damit auch Lösen von Schmerzen und Stagnationen, die auf Dauer zu Krankheiten führen können.

Shiatsu wird in Bekleidung gegeben. Behandelt wird vorzugsweise am Boden auf einem Futon, aber auch auf der Liege und dem Massagestuhl kann Shiatsu gegeben werden.

## **Typische Indikationen:**

- alle psychosomatischen Beschwerden
- wie Magen-Darm-Probleme
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Unruhe, Ängste
- Herzrhythmusprobleme
- Schulter-Nacken-Verspannungen
- Rückenschmerzen
- Prämenstruelles Syndrom sind einige.