

In guten Händen-

Shiatsu berührt den Menschen in seiner Ganzheit

Verborgeneheit der Gesundheit

Trotz aller Verborgeneheit kommt sie in einer Art Wohlgefühl zutage und mehr noch darin, dass wir vor lauter Wohlgefühl unternehmungsfreudig, erkenntnisoffen und selbstvergessen sind und selbst Strapazen und Anstrengungen kaum spüren – das ist Gesundheit.

Gadamer

„Ich spüre soviel Kraft in mir!“ Fr. H. richtet sich nach einer einstündigen Shiatsu-Sitzung auf und reckt beide Arme hoch in die Luft. Erschöpfung und Ratlosigkeit sind verschwunden. „Ich bin so ruhig“, „Ich fühle mich so leicht“ so oder ähnlich lauten die Aussagen der Shiatsu-KlientInnen nach der Sitzung. Meist haben konkrete symptomatische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Magenbeschwerden die Menschen dazu gebracht zum Telefonhörer zu greifen und einen Termin für eine Shiatsubehandlung auszumachen.

Was ist Shiatsu

Shiatsu ist eine manuelle Behandlungsform, deren Kunst darin besteht, durch die Qualität ihrer Berührung und einer klaren inneren Ausrichtung, dem Menschen Gelegenheit zu geben, Anspannungen und Blockaden loszulassen und tief in seinen Körper, sein ganzes Wesen hineinzuspüren. Sie kommt ursprünglich aus China und Japan und hat in den letzten 30 Jahren im Westen immer größere Verbreitung und Beliebtheit erfahren.

Shiatsu beruht auf den Grundprinzipien der Chinesischen Medizin, besonders auf der Wahrnehmung einer Lebenskraft oder Energie, die den Menschen auf spezifischen Bahnen, den so genannten Meridianen, durchströmt. Die chinesische Medizin ist eine Erfahrungsmedizin und beruht auf einem tiefen Verständnis der Verbundenheit von Mensch und Umwelt. Im Hinblick auf den Menschen werden auch Körper, Seele und Geist als eine Einheit betrachtet und ihre gegenseitige Beeinflussung berücksichtigt. Die Lebenskraft oder Energie (im Japanischen „Ki“ genannt) die den Menschen durchströmt, sichert durch ihr harmonisches und ungehindertes Fließen das körperliche und psychische Wohlbefinden des Menschen. Wird sie gestört oder blockiert, fühlt sich der Mensch unausgewogen und erkrankt. Die frühzeitige Wahrnehmung einer solchen Blockade oder Störung, möglichst noch vor der organischen Erkrankung, und ihre Aufhebung sind das Ziel aller chinesischen Therapieformen, die großen Wert auf Prävention und angemessene Lebensführung legen.

Im Shiatsu ist dabei in der diagnostischen Wahrnehmung wie im Behandlungsablauf immer der ganze Mensch maßgebend, damit sind Körper, Gefühle, Gedanken, Lebenssituation und –geschichte gemeint. Der individuelle Mensch soll nicht einer Norm entsprechend an bestimmten Stellen „aufgefüllt“ oder „zurechtgerückt“ werden, sondern kann durch eine tiefe shiatsu-spezifische Berührung die eigene Körperwahrnehmung schulen und Möglichkeiten erfahren selbst eine seiner spezifischen Lebens- bzw. Gesundheitssituation angemessene Veränderung zu entwickeln. Auf ihrer Reise von China über Japan bis in den Westen hat die ursprüngliche Shiatsu-Methode, bereichert durch den Austausch mit Psychologie und Physiotherapie, eine eigene Ausprägung erfahren, die ihr auch innerhalb der chinesischen

Therapieverfahren einen einzigartigen Blickwinkel auf den Menschen und seine individuelle Situation ermöglicht.

Shiatsu hat eine stark präventive Ausrichtung, es ermöglicht Entspannung und körperlich-seelisches Wohlbefinden, bietet aber auch ganz konkret Hilfe bei manifesten Erkrankungen. Dazu gehören nach neueren Studien u.a.: Rückenschmerzen, Migräne, Schleudertrauma, Gelenkschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsprobleme, Asthma, Sportverletzungen, Depressionen. In der Schwangerschaft stellt Shiatsu eine große Unterstützung auf körperlicher und emotionaler Ebene dar. Bei schweren Krankheiten oder Krisen hilft die Begleitung durch erfahrene Shiatsu-TherapeutInnen dem Erleben der KlientInnen eine neue Qualität zu verleihen.

Fragt man Menschen, die schon Erfahrung mit Shiatsu gemacht haben, was für sie das Besondere am Shiatsu ist, dann stehen die Berührung, die Ruhe und die Atmosphäre des Raumes im Vordergrund:

Berührung, die den Patienten ruft, das Eigene zu erkennen und zu aktivieren.

Ruhe und Zurückhaltung, die mitnehmen lassen, was indirekt und spontan zum Ausdruck kommt.

Raum, der die Möglichkeit der Selbstheilungskräfte wahrnehmbar werden lässt.

Damit besitzt Shiatsu mit seiner klaren, nicht wertenden Berührung eine Form von Wahrhaftigkeit, die über jede Trendmedizin hinausgeht und doch die Bedürfnisse unserer Zeit in besonderem Maße anspricht.

„Auf mich übt Shiatsu eine stabilisierende Wirkung aus. Es schafft Frieden in mir. Ich fühle mich geerdet, mein Haarausfall wird besser, das Herz ruhig. Ich komme wieder ins Gleichgewicht.“ Christiane T., Shiatsu-Klientin mit Schilddrüsenproblemen.

„Als meine Schulter schmerzte und ich den Arm nicht mehr heben konnte, schickte mein Hausarzt mich zum CT. Am Tag davor hatte ich eine Shiatusitzung. Bei meinem CT-Termin konnte ich den Arm schon wieder über den Kopf heben.“ Claudia D., Shiatsu-Klientin seit vielen Jahren.

Wer eine Shiatsubehandlung vereinbart hat, gönnt sich eine Stunde Pause, ein Innehalten und Aufatmen in der Hektik des Alltags, um Körper und Geist zu entspannen.

Der japanischen Tradition entsprechend ruht der Klient wenn möglich auf einem Futon am Boden. Alternativ ist eine Behandlung auf der Liege oder im Sitzen auf einem Stuhl möglich. Weil die Körpertemperatur im Liegen bei tiefer Entspannung sinkt, findet die Behandlung am bekleideten Menschen statt. Eine Sitzung beginnt mit einem kurzen Gespräch bei dem die Shiatsu-therapeutin die Klientin nach ihrem Anliegen, den vorherrschenden Symptomen, aber auch ihrer Lebenssituation befragt, um ein Bild ihrer energetischen Disposition zu bekommen, das durch eine berührende Hara-Diagnose vervollständig wird. Der Begriff Hara bezeichnet den Bauchraum, bzw. die Körpermitte des Menschen. Hier spiegeln sich alle Lebensfunktionen und von hier lassen sich die Bahnen der Lebenskraft, die so genannten Meridiane durch den ganzen Körper verfolgen. Die Diagnose bildet die Grundlage für eine aufmerksame Reise der entspannten Hände über den ganzen Körper, über Beine, Rumpf und Rücken, Arme, Nacken und Gesicht. Dynamische Rotationen und Dehnungen und lokale Arbeit lösen körperliche Verspannungen, der klare, shiatsu-spezifische Daumendruck, sanft und tief zugleich, ermöglicht eine neue Erfahrung der eigenen Ganzheit, der innewohnenden Potentiale an Kraft und Gesundheit. Ein abschließendes Gespräch gibt Impulse zum Verständnis des Erlebten.

Eine solche Shiatsu-Sitzung dauert zwischen 60-90 Minuten und kostet etwa 40 bis 60 Euro. Empfohlen werden mehrere Behandlungen im Abstand von einer Woche, Shiatsu ist ein sanftes Verfahren und entfaltet über die Kontinuität eine tiefer gehende Wirkung.

Kompetente Shiatsu-therapeutInnen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet auf der Homepage der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland: www.shiatsu-gsd.de

Literaturempfehlung:

Hähnel, Evelyn Harmonie mit Shiatsu Der Weg zu Gesundheit und Ausgeglichenheit, Haug Sachbuch, Ehrenwirth; 2.Auflage, 2002.

Beresford Cooke, Carola: Shiatsu. Theorie und Praxis. Urban & Fischer bei Elsevier. 2.Auflage, 2003.

Kristin Ting Köhler

Heilpraktikerin, GSD anerkannte Shiatsu-therapeutin

Zwischen Raum

Ingrimstr.8

69117 Heidelberg

Tel. 06221 18 13 26

Email: tingmail@web.de