



SHIATSU ● ● ● QI GONG

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Was ist Shiatsu ?

Shiatsu (wörtlich übersetzt: "Fingerdruck") ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie entstammt der traditionellen, fernöstlichen Philosophie und Lebenskunde.

Die körperlich-seelisch-geistige Befindlichkeit eines Menschen ist demnach Ausdruck der Verteilung und des Flusses von Ki (Energie und Lebenskraft).

Mit sanftem, tiefwirkendem Druck - einer speziellen, dem Shiatsu eigenen Behandlungsweise - regt Shiatsu den Energiefluss an und fördert so körperlich-seelische Ausgeglichenheit.

Durch die Anregung und Harmonisierung des Energieflusses können sich Blockaden auflösen, die sich beispielsweise als Verspannungen, Steifheiten oder schmerzende Bereiche im Körper zeigen oder auch als emotionale Verstimmungen die Psyche beeinflussen.

Die Harmonisierung des Energieflusses führt zu Wohlgefühl, Sensibilisierung, Ruhe, Zentriertheit und einem verfeinerten Körpergefühl. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und lassen häufig Beschwerden verschwinden, die unser Alltagsleben belasten.

Shiatsu dient der Erhaltung der Gesundheit, da Störungen im Fluss der Lebensenergie früh entdeckt und behandelt werden, bevor sie zu Krankheiten und Leiden führen. Auch bei chronischen Krankheiten ist die Shiatsu-Behandlung eine wohltuende und wirkungsvolle Unterstützung anderer Therapien. In der heutigen Zeit, die für viele von uns Einsamkeit, Angst vor hohen Anforderungen und Streß bedeutet, ist Shiatsu mit seiner absichtslosen Berührung ein wunderbarer Weg, sich in der Geborgenheit und Ruhe der Behandlung wieder zu spüren und durch die Entspannung zu sich zu kommen und neue Kräfte zu sammeln.

Für wen ist Shiatsu geeignet?

Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet, da es eine sehr sanfte Methode der Körperarbeit ist, deren besondere Kunst darin besteht, sich ganz auf den jeweiligen Menschen und seinen energetischen Zustand einzustellen.

Die Shiatsu-Behandlung

Shiatsu wird in der Regel nach japanischer Tradition auf dem Boden auf einer Matte praktiziert. Es ist eine Ganzkörperbehandlung. Die/der KlientIn sollte bequeme, wärmende Kleidung tragen, da die Körpertemperatur bei tiefer Entspannung sinkt. Die Behandlung dauert etwa eine Stunde.

Quelle: Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V. (GSD)

Termine nach Vereinbarung

NEU: Zwischen Raum

Ingrimstr.8

69117 Heidelberg

tel.: 06221/ 18 13 26

Email: praxis@shiatsu-raum.de