

# Shiatsu

## ALLGEMEINES

Shiatsu bedeutet übersetzt „Fingerdruck“. Es ist eine manuelle Körpertherapie, die in Japan entwickelt wurde und auf den Grundlagen der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - speziell auf deren Akupunkturlehre und den fünf Wandlungsphasen - basiert.

## GRUNDLAGEN DER TCM

Grundlage der TCM ist der Gedanke von Ki (in China „Qi“), zu verstehen als Lebenskraft oder Lebensenergie. Man geht davon aus, dass ein Teil dieser Energie beim Menschen in bestimmten Bahnen, den Meridianen, fließt. Kommt es zu Störungen in diesem Energiefluss, so resultiert daraus Unwohlsein und schließlich Krankheit, was immer sowohl auf körperlicher wie auch auf geistiger und psychischer Ebene gesehen wird.

## ENERGIESTÖRUNG

Da Energiestörungen schon sehr früh erkannt werden können, lange bevor sie sich als „Krankheit“ manifestieren, dienen alle Methoden, die auf den Grundlagen der TCM basieren, so auch Shiatsu, in erster Linie dem Erhalt der Gesundheit. Sie sind aber auch wirksam, wenn schon eine Erkrankung vorliegt. Dabei unterstützen sie die Selbstheilungskräfte des Menschen, so dass Heilung von innen heraus erfolgen kann.

## DIE WIRKUNGSWEISE VON SHIATSU

In der Shiatsu-Behandlung wird durch sanften Druck auf Akupunkturpunkte und entlang der Meridiane der Energiefluss angeregt und harmonisiert. Dieser Druck auf die Meridiane erfolgt ausschließlich mittels Fingern, Handflächen oder Ellbogen, Knien und Füßen. Die Behandlung wird durch genaues Diagnostizieren des Energieflusses, durch gründliche Kenntnis der Lage und Funktion der Meridiane und ihrer Tsubos (Akupunkturpunkte), sowie durch die geschulte Sensibilität des Therapeuten beimerspüren von Energieblockaden bestimmt.

Ähnlich der Akupunktur wirkt Shiatsu schmerzlindernd, entspannend und beruhigend oder anregend und aktivierend. Die Behandlung wirkt auf das vegetative Nervensystem und unterstützt dadurch die Funktion aller inneren Organe. Ebenso beeinflusst die Behandlung das Immunsystem und wirkt positiv auf verschiedene Hormone. Die Blut- und Lymphzirkulation und die Atmung werden unterstützt. Der Tonus der Muskulatur wird reguliert, die Beweglichkeit verbessert, und Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung werden gefördert.

## DIE BEHANDLUNG

Die Behandlung wird am Boden auf einem Futon in Bauch-, Rücken- oder Seitenlage ausgeführt und dauert ca. 60 Minuten. Sie benötigen hierfür bequeme, lockere Baumwollkleidung (Sport-hose, T-Shirt und Socken).

**Katja Stehle**  
**Privatpraxis für Krankengymnastik,**  
**Massage und Shiatsu**  
77830 Bühlertal, Hauptstr. 24  
Tel: 07223 991880