

Indikationen für Shiatsu-Therapien

Therapeutisches Shiatsu ist insbesondere für folgende Beschwerdebilder, Ursachen und Wirkungen angezeigt:

Körperliche, psychosomatische und seelische Beschwerdebilder:

- Anhaltende, akute Verspannungsschmerzen (Rücken, Kopf, Kreuzbereich)
- Beeinträchtigende, nervöse Beschwerden (Schlafstörungen, Rastlosigkeit, Zuckungen)
- Schmerzen mit unbekannter oder undefinierbarer Ursache, wandernde Schmerzen
- Vegetative Störungen (Bauchbereich, Magen)
- Gelenksbeschwerden (Schmerzen infolge von Versteifungen, Rheuma, entzündlichen Prozessen)
- Dauerhafte Müdigkeit, Mattigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit
- Depressivität, dauerndes Sich-Sorgen, Angstzustände, Überreiztheit
- Menstruationsprobleme und -beschwerden, Schwangerschaftsbeschwerden
- Stark beeinträchtigtes Körperempfinden oder Gesamtbefinden

Diese Aufzählung ist nicht vollständig.

Ursachen:

- Hohe, einmalige oder wiederkehrende Belastung (persönlich, familiär, beruflich), z.B. Stress, Burnout
- Lebenskrisen, Umbruchphasen und emotional besonders schwierige Zeiten (z.B. Beginn der Menopause, Trennung, Todesfälle in der Familie)
- Trauma-Folgen
- Vorliegen von körperlichen oder psychischen Behinderungen
- Schwere Krankheiten, Unfälle

Wirkungen:

- Linderung von Schmerzen
- Aufhebung von energetischen Störungen und Beschwerden
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Beschleunigung von Genesungsprozessen nach Krankheit und Unfall
- Unterstützung der Selbstregulierung des Organismus zur Vorbeugung von Erkrankungen
- Stärkung des Immunsystems
- Emotionale Stabilisierung
- Aufbau von eigenverantwortlichen, gesund erhaltenden Verhaltensweisen nach Beschwerden und Krankheit

Erforderliche Behandlungsintensität

Folgende Angaben drücken eine allgemeine Tendenz aus, weil aber die Reaktion auf Shiatsu ganz individuell ist, kann die Behandlungsserie auch ganz anders verlaufen. Zu Beginn ist meist ein wöchentliches Intervall zweckmässig, anschliessend sind vierzehntägige oder monatliche Behandlungen ausreichend.

Bei akuten, einmaligen bzw. erstmaligen Beschwerden ist schon nach wenigen Behandlungen eine deutliche Veränderung und Wirkung spürbar und die Selbstregulierung meist wieder möglich. Zur Stabilisierung und zur nachhaltigen Entwicklung gesunder Verhaltensweisen sind oftmals weitere Behandlungen angezeigt.

Bei chronischen, zyklisch wiederkehrenden und psychosomatischen Beschwerden, sowie in besonders belastenden Lebenssituationen ist die Behandlungsdauer meist länger.

Shiatsu als Therapie



Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Weitere Informationen über Shiatsu und das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands erhalten Sie über www.shiatsuverband.ch oder die Geschäftsstelle:

Association Suisse de *Shiatsu*
Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Postfach 350,
5430 Wettingen
Tel 056 427 15 73
F 056 427 15 09
gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch

Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht. Bei Beschwerden und Krankheiten ist zudem eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

Hintergründe

Der japanische Begriff «Shiatsu» heisst übersetzt «Finger-Druck». Shiatsu wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre und integriert westliche Konzepte der Gesundheitsförderung. Shiatsu ist in Japan seit vielen Jahren als eigenständiger, therapeutischer Gesundheitsberuf offiziell anerkannt. Shiatsu hat sich weltweit verbreitet und wird inzwischen in vielen Anwendungsgebieten eingesetzt. In der Schweiz wird Shiatsu vorwiegend therapeutisch genutzt, zur Unterstützung von Menschen, die an Krankheiten, körperlichen Beschwerden und seelischen Schwierigkeiten leiden. Shiatsu ist eine von der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (Oda KT) anerkannte Methode. Die Ausbildung dauert mindestens drei Jahre und ein eidgenössisch anerkannter Abschluss wird angestrebt.

Philosophie

Shiatsu basiert auf dem System der fünf Wandlungsphasen (bzw. fünf Elemente) und der Funktionskreisläufe (Meridiane). Letztere stellen energetische Verbindungen zwischen Organ- und Lebensfunktionen dar und gewährleisten die Wechselwirkung zwischen Körper, Seele und Geist. Gemäss der fernöstlichen Erfahrungsmedizin liegen körperlichen Symptomen und seelischen Beschwerden Ungleichgewichte im Energiehaushalt zu Grunde. Diese zeigen sich in den Energieleitbahnen als Leere oder Blockierung, als Stagnation des Energieflusses und als fehlende Verbindung und Integriertheit. Mittels Shiatsu findet der Organismus des Menschen wieder in sein dynamisches und selbstregulatives Gleichgewicht zurück.



«Die Kunst des Berührens» ist eine eigenständige, energetische Methode der KomplementärTherapie. Shiatsu wurzelt in der fernöstlichen Gesundheitsphilosophie, regt den Energiefluss auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene an und fördert die Selbstregulierungskräfte. Shiatsu wirkt nachhaltig auf die Gesundheit und fördert die Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung des Menschen.

Therapieansatz und Wirkungsweise

Ausgangspunkt der Behandlung bildet eine energetische Befundaufnahme. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper auf einem Futon. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus. Sie/er verwendet weitere, Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert, Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Beschwerden, Schmerzen und Blockierungen können sich auflösen und ein harmonisches und ganzheitliches Gefühl stellt sich ein. Im behandlungsergänzenden Gespräch kann die Therapeutin/der Therapeut helfen, die Lebenssituation zu reflektieren und einfache Körper- oder Imaginationsübungen vermitteln, die entspannend und stärkend wirken.