



### **Was ist Shiatsu?**

Shiatsu (Fingerdruck) ist eine ganzheitliche Therapieform, die in der fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert ist und durch westliche Therapietechniken ergänzt wurde. Der Mensch wird demnach als Ausdruck der universell wirksamen Lebensenergie verstanden. Als wichtiges Kommunikationssystem im Körper werden die Energieleitbahnen (sogenannte Meridiane) gesehen. Ist der Energiefluss durch Stauungen oder energiearme Bereiche beeinträchtigt, wird die Selbstregulationsfähigkeit des Organismus herabgesetzt und es können Beschwerden auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene auftreten.

### **Was bewirkt Shiatsu?**

Shiatsu-TherapeutInnen setzen methodenspezifische Energiearbeit ein und stimulieren durch präzise Berührungen die Selbstregulierungskräfte der Klientinnen und Klienten. Durch die therapeutische Arbeit wird ein Prozess begleitet, wodurch die Selbstwahrnehmung der KlientInnen verfeinert und neue gesundheitsfördernde Sicht- und Handlungsweisen eröffnet werden. Das therapeutische Gespräch unterstützt diese Selbstwahrnehmungsprozesse und hilft, die Erkenntnisse daraus in den Alltag zu übertragen.

### **Wie gestaltet sich eine Shiatsu-Behandlung?**

Eine Shiatsu-Behandlung ist eine entspannende und gleichzeitig belebende Erfahrung. Mit leichten Druck-, Dehnungs- und Rotationsbewegungen wird die Lebensenergie (Qi) angeregt und in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht. Spannungen und Blockaden lösen sich. Auch wenn der Grund für eine Behandlung oft auf einem Symptom beruht, basiert Shiatsu immer auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz. Die Behandlung findet in einer ruhigen Atmosphäre auf einem Futon im bekleideten Zustand statt.

### **Für wen und wann eignet sich Shiatsu?**

Shiatsu kann sowohl als Alleintherapie als auch vorübergehend oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewendet werden. Beispielsweise bei:

- Körperliche Beschwerden; Kopfschmerzen und Migräne, Verdauungsproblemen, Menstruationsbeschwerden oder Rücken- und Schulterschmerzen
- Seelische Belastungen; Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Angstzustände und Burnout
- Veränderungsprozesse; Schwangerschaft und Nachgeburtsbegleitung, Trennung

(Die Auflistung ist nicht abschliessend)

Seit 2015 ist Shiatsu eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementär Therapie. Die Behandlungen werden von den meisten Krankenkassen durch die Zusatzversicherung vergütet.

Mehr Infos:

Shiatsu Gesellschaft: <https://shiatsuverband.ch/>

Fallbeispiele: <https://shiatsuverband.ch/shiatsu-als-therapie/fallbeispiele/>