

# Shiatsu

水 木 火 土 金



## Was ist Shiatsu

Es wird viel darüber spekuliert, wie und wann Shiatsu entstanden ist. Manche behaupten, es sei 5'000 Jahre alt; andere sagen, dass es erst vor 100 Jahren entwickelt wurde.

Wer sich aber der Essenz des Shiatsu zu nähern beginnt, erkennt, dass es zeitlos ist. Der Ursprung des Shiatsu ist in der Ordnung der Natur selbst zu suchen, die sich hier in einer fundamentalen menschlichen Geste des Gebens und Nehmens ausdrückt.

*(Saul Goodman)*

*Saul Goodman ist Gründer und ehemaliger Direktor der Internationalen Shiatsu Schule. Bei der Entwicklung von Shin Tai hat er durch langjährige Erfahrung in der Körperarbeit die Zusammenhänge zwischen Berührung, Körper-Resonanz und dem Fluss der Lebenskraft entdeckt und in gut verständlichen und sehr praktisch orientierten Behandlungstechniken umgesetzt.*

*Damit hat Saul Goodman eine einzigartige Art der Körperarbeit entwickelt, bei der die innere Kraft des Empfängers im Körper Raum zurückgewinnt und somit einen befreiten Fluss von Lebenskraft erlaubt.*

## Zu Hause im eigenen Körper ...

Shiatsu ist die ideale Gesundheitsvorsorge, da durch Regulation des Energieflusses die Selbstheilungskräfte angeregt werden.



## In Kontakt kommen ...

... mit der eigenen Körperwahrnehmung, den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.

## Wohlbefinden steigern ...

... bei regelmässiger Anwendung fühlen Sie sich vitaler, leistungsfähiger und jünger.

## In neue Körperwelten ...

... tauchen Sie durch Berührung des Shiatsu-Therapeuten ein in eine andere Erlebniswelt. Sie beginnen sich auf wunderbare Weise neu zu spüren und zu entdecken.

## Zur Mitte finden ...

... in Phasen von Veränderungen. Shiatsu kann innere Wachstums- und Reifungsprozesse unterstützen und fördern.

**Anti-Aging ...** (eine Bezeichnung für Massnahmen, die zum Ziel haben, das biologische Altern des Menschen hinauszuzögern)

... in Verbindung mit ausgewogener Ernährung bleiben Sie mit Shiatsu flexibel und leistungsfähig.

**Shiatsu versteht sich als eine alternative, komplementäre Behandlungsform. Eine Shiatsu Behandlung ist weder ein Ersatz für den Arztbesuch noch für eine anstehende medizinische oder psychiatrische Behandlung.**



# Shiatsu

水 木 火 土 金



## Geschichte

### Grundlage

Shiatsu, eine japanische Fingerdruckbehandlung, basiert auf dem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin, die den Menschen als Körpergeistseele zu sehen lehrt. Zentrales Leitbild ist das Konzept der Lebenskraft - der Qi-Energie -, die in allem Leben fließt.

Der gleichmäßige Fluss dieser Energie („Qi“ oder „Ki“) bedeutet Gesundheit. Störungen im Energiefluss beeinträchtigen dieses Wohlbefinden und können auf lange Sicht Krankheitssymptome auslösen und zu chronischen Leiden führen.

Wird das Fließen des Qi durch Shiatsu-Behandlungen aktiviert, bewirkt dies einen spürbaren Aufschwung des körperlichen und seelischen Allgemeinbefindens, die Lebensenergie wird gestärkt, Selbstheilungskräfte angeregt.

In Japan wird unterschieden zwischen Shiatsu-Massage, die entspannend und stärkend wirkt, und Shiatsu-Therapie, mit der ernsthafte Beschwerden behandelt werden können. Auch im Westen unterscheidet man zwischen dem entspannenden Familien-Shiatsu und professionellem Shiatsu, das man als gezielte Energiearbeit bezeichnen kann.

Es ist auch wichtig zu erwähnen, dass die Wirksamkeit einer Behandlung einerseits vom Therapeuten, andererseits von der Methode sowie vom Zusammenspiel der beiden abhängt. Daher kann das Ergebnis von einem Therapeuten zum anderen sehr verschieden sein.

### Die Wurzeln

Die Methode des Shiatsu hat ihre Ursprünge in den Techniken von Anma, einer Massageform, die vor etwa 1'500 Jahren durch Kriegermönche nach Japan gebracht wurde. Aus dieser Therapieform, die die Stimulation von Tsubos (Schlüsselnervenpunkte) benutzt, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren, wurde Shiatsu abgeleitet und weiterentwickelt.

Vor etwa 1000 Jahren, als die chinesische Medizin nach Japan kam, war Anma im medizinischen Bereich anerkannt und wurde als sicherer und einfacher Weg, den menschlichen Körper zu behandeln, betrachtet.

Japanische Ärzte mussten während der Edo-Periode (17. Jh. n. Chr.) die traditionelle japanische Massage studieren, um sich mit den Meridianlinien, dem Bau und der Funktionsweise des menschlichen Körpers vertraut zu machen.

Diese Schulung diente der Entwicklung exakter Diagnosen und wurde mit der Anwendung der chinesischen Kräutermedizin und Akupunktur kombiniert.

Aus praktischer Erfahrung war bekannt, dass bestimmte Stellen am menschlichen Körper beim Auftreten von Krankheit empfindlich sind. Diese speziellen Stellen am Körper, heute als Akupunkturpunkte bekannt, konnten mit den Händen stimuliert werden, später wurden Fischgräten, feine Knochen oder Metallnadeln als Hilfsmittel für die Behandlung verwendet.

Anfang des 20. Jahrhunderts begründete Tokujiro Namikoshi den ersten Shiatsu-Stil, wie wir ihn heute kennen, und integrierte Diagnose und Behandlungs-Philosophie der Akupunktur.

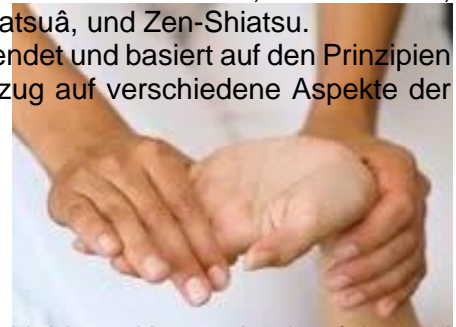
### Shiatsu im Westen

Shiatsu bedeutet "Fingerdruck" und erhielt in Japan schon vor etwa 70 Jahren seine Anerkennung als eine verlässliche Form der Therapie. Heute wird dort auch meist die medizinische Seite von

# Shiatsu

水 木 火 土 金

Shiatsu hervorgehoben. Im Westen haben sich inzwischen verschiedene Shiatsu-Stile entwickelt, wie z. B. Heil- oder Therapie-Shiatsu, Barfuss-Shiatsu, Makrobiotisches Shiatsu, Shiatsu DoÖ, Zen-Shiatsu, der Namikoshi-Stil, Bewegungs-Shiatsu, Oha-Shiatsuâ, und Zen-Shiatsu. Jede dieser Therapien wird erfolgreich und wirkungsvoll angewendet und basiert auf den Prinzipien des Shiatsu, hat jedoch unterschiedliche Schwerpunkte in Bezug auf verschiedene Aspekte der Technik oder Philosophie.



## Behandlungsablauf

Shiatsu wird auf einer Matte oder einem weichen Teppich am bekleideten Körper durchgeführt und dauert etwa eine Stunde inkl. Anamnese (*Vorgespräch für Zutritt zur Krankheitsgeschichte*).

Ein kurzes Vorgespräch erfasst eventuelle Anliegen (z. B. spezielle Verspannungen o. Ä.). Dann klärt ein sanfter Tastbefund am Bauch (Haradiagnose), welche Meridiane zur Behandlung ausgewählt werden, und Shiatsu kann beginnen: Für den Klienten bedeutet dies: Nur noch entspannen und die Seele baumeln lassen!

Die manchmal langsame, manchmal rhythmische Arbeit, welche eine Akupressur entlang der Meridiane, sanfte Dehnungen und Gelenksrotationen einschliesst, führt zu tiefer Entspannung und Entstressung des Organismus.

Sie reisen über Berührungen durch den Therapeuten in neue Körperwelten, beginnen sich selbst neu zu entdecken. Blockaden werden aufgespürt und der Energiefluss im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht. Es kommt zu tiefgreifendem Stressabbau und geistiger sowie körperlicher Regeneration.

### Das Besondere:

Manchmal gelingt es, für Augenblicke einzutauchen in die Zeitlosigkeit des "Jetzt", in der Begrenzungen und Unterscheidungen aufhören zu existieren...!



## Meridiane

Die Lebensenergie fließt im menschlichen Körper durch winzige Bahnen, die durch die Meridianlinien dargestellt werden können. An vielen Stellen gibt es Öffnungen – die Akupressur- und Akupunkturpunkte – an denen die Energie besonders gut erreicht werden kann.

Diese Meridiane kann man sich als ein Netzwerk vorstellen, welches das Körperinnere mit dem Aussen verbindet. Die zwölf Hauptmeridiane, die am Körper vor allem in der Längsachse verlaufen, sind nach Organen oder Funktionen benannt und den Prinzipien Yin und Yang zugeordnet.

Die Yin-Energie fließt auf der Innen- oder Vorderseite des Körpers nach oben. Ihr sind die Meridiane Nieren, Leber, Milz, Herz, Lungen und Perikard (Herzbeutel) zugeordnet.

Die Yang-Energie fließt auf der Aussen- oder Rückseite des Körpers nach unten. Ihr sind die Meridiane Blasen-, Gallenblasen-, Magen-, Dünndarm-, Dickdarm- und Dreifacher-Erwärmer zugeordnet.

# Shiatsu

水 木 火 土 金



Der harmonische Fluss des Qi durch die Meridiane gewährleistet die Versorgung der Gewebe und Organe mit Lebensenergie, vergleichbar mit dem Blutkreislauf, der alle Körperbereiche mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Solange genügend Lebensenergie fließt, bestehen physische sowie psychische Gesundheit des Menschen.

Die chinesische Medizin erkennt das erste Stadium von Krankheit in einem länger andauernden Mangel von Energie. Oft treten erst viel später Symptome auf. In diesem Sinne kann die Shiatsu-Behandlung wesentlich zu einer Stabilisierung des Energiehaushaltes und damit zur Gesundheitsvorsorge beitragen.



## Meridianfunktionen

Grundlage zur Beschreibung der Meridianfunktionen ist das Entsprechungssystem der fünf Elemente, das Vorgänge und Zusammenhänge im menschlichen Körper wie auch zwischen Körper und Umwelt erkennt und beschreibt. Diesem Entsprechungssystem liegt eine äusserst genaue Naturbeobachtung (über viele Jahrhunderte) zugrunde.

Die Funktion der Meridiane ist die ständige Versorgung der Organe und Gewebe mit Qi. Körperliche Gesundheit und emotionale Stabilität sind so lange gewährleistet, wie genügend Lebensenergie in den entsprechenden Bereichen vorhanden ist und fließt.

So manifestiert sich die Funktion jedes Meridians sowohl im menschlichen Organismus wie auch im psychischen Bereich, die miteinander in enger Wechselwirkung steht.

Alex Peter Zwiker  
Gütsch 3  
6130 Willisau

Dipl. Naturheilpraktiker TEN mit Zertifikat OdA AM  
Dipl. Lymphdrainage-Therapeut  
Dipl. Shiatsu-Therapeut  
Dipl. Ernährungscoach  
Dipl. Massage-Therapeut  
Dipl. Mykotherapie  
Zert. Coach – Unterstützung in div. Lebenslagen

041 970 22 38  
079 307 06 15

info@zap-gg.ch  
www.zap-gg.ch

ganzheitlich  
gesund  
körper seele geist