

Shiatsu

Shiatsu ist japanisch und heisst übersetzt so viel wie Fingerdruck/Daumendruck. Es ist eine weiterentwickelte Körpertherapieform, die auf den Grundprinzipien der TCM, speziell dem Tuina aufgebaut ist.



Shiatsu ist eine Form der **Komplementärtherapie**, die den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Daher stellt Shiatsu die ganzheitliche Genesung des Menschen in den Mittelpunkt. Bei der Shiatsu-Behandlung liegt die Klientin oder der Klient in bequemer Kleidung auf einer weichen Matte (Futon) am Boden. Achtsame **Berührungen**, sanfter Druck, Dehnungen und **Bewegung** der Gelenke bringen die Lebensenergie (Qi) ins Fließen. Durch die Arbeit mit den

Meridianen werden die Selbstheilungskräfte angeregt, Blockaden können sich lösen und das Energiegleichgewicht im Körper wird wieder harmonisiert. Dadurch kann neben dem sehr entspannenden Wohlfühleffekt auch gezielt auf bestimmte Organsysteme oder Schmerzregionen eingegangen werden. Shiatsu unterstützt den Klienten dabei, seine Selbstwahrnehmung zu verfeinern und legt dadurch die Grundlage für persönliche **Veränderungsprozesse**.

Für wen und was ist Shiatsu geeignet?

Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters, kann als Alleintherapie oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewandt werden und ist häufig bei folgenden Beschwerden wirksam (Aufzählung nicht abschliessend):

Körperliche Beschwerden wie

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Magen-, Darm- und Verdauungsprobleme
- Chronische und akute körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursache
- Menstruationsbeschwerden

psychische Belastungen wie

- Burnout, Depression, Trauma
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Essstörungen
- Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit

Veränderungsprozesse wie

- Genesung und Rehabilitation nach Erkrankungen und Unfällen
- Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt
- Wechseljahre

Für mehr Informationen zu Shiatsu oder für Terminvereinbarungen: www.deine-zeit.ch