

# PER FINGERDRUCK ZUR TIEFEN ENTSPANNUNG

## Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Behandlungsmethode und bedeutet wörtlich übersetzt "Fingerdruck". Shiatsu ist Massage und gleichzeitig viel mehr als Massage. Man fühlt sofort, was man bekommt. Ein Spüren des eigenen ICH, des Körpers, ankommen im Hier und Jetzt. Das Innen zählt, das Außen rückt fern. Es ist eine Form der Meditation, Deine Achtsamkeit und Aufmerksamkeit wird gebündelt. Tiefer Druck lässt Dich Deinen Körper spüren.



Shiatsu ist dynamisch und doch ganz ruhig. Es wirkt belebend und auch beruhigend. Shiatsu aktiviert Deine inneren Systeme (Meridiane) und stößt Dich an. Shiatsu hält Dich fest, Du darfst loslassen. Shiatsu bringt Dich ins Gleichgewicht zurück. Es schafft Dir neuen Raum für Dich und eröffnet Dir neue Wege. Shiatsu lockert Deine Muskeln und Gelenke, es entspannt Deinen Körper und Deinen Geist. Deine Gedanken haben Pause.

Bei regelmäßigen Anwendungen kommt Dein gesamter Energiehaushalt wieder ins Gleichgewicht. Du bist entspannt, zufrieden und ausgeglichen. Shiatsu vereint Körper, Geist und Seele.

## Wie funktioniert es?

Beim Shiatsu werden die Energieleitbahnen im Körper (Meridiane) stimuliert, beruhigt und behandelt. Es werden dadurch Blockaden gelöst und die Energie kann wieder frei fließen, um die Organe zu versorgen. So können Deine Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Auch energetisch passiert sehr viel.

Der Kreislauf der Meridiane ist ein ausgeklügeltes System. Wo ein Meridian endet, beginnt in der Nähe der nächste. Der ganze Körper wird so energetisch versorgt. Der langsame, tiefe Druck auf Meridianverläufe und Akupunkturpunkte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, gepaart mit westlicher Gelenkmobilisation, wirkt harmonisierend. Schmerzen können gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Eine Shiatsu-Behandlung findet bequem bekleidet und mit Socken, auf einem Futon am Boden statt.

Mit jeder Behandlung vergrößert sich die Gesundheit und das Wohlbefinden des Klienten. Beschwerden und Schmerzen werden im Laufe der Zeit weniger.



## Für wen ist Shiatsu geeignet?

Im Prinzip für jeden. Je turbulenter die Welt draußen ist, desto mehr benötigt ein Mensch Shiatsu, um wieder seine eigene Mitte zu finden.

**Folgenden Personen rate ich, einmal Shiatsu auszuprobieren:**

- Menschen, die sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten
- gestresste Personen
- Menschen mit Burnout-Syndrom, oder die, die kurz davorstehen
- nervöse und unruhige Menschen
- Menschen, die sich häufig Sorgen machen und in der Angst leben
- Menschen mit Rückenschmerzen
- Schwangere! Unbedingt! (der Bauch wird in Seitenlage bequem abgepolstert)
- Menschen mit Nackenschmerzen (Schreibtischarbeit)
- Menschen mit häufig auftretenden Kopfschmerzen
- Menschen, die sich durch die Gegend "träumen"
- Trauernde
- Alleinerziehende, die psychisch und nervlich starke Last tragen müssen
- Menschen aus Pflegeberufen
- Menschen, die sozial viel leisten
- verkopfte Menschen und Perfektionisten
- Menschen mit seelischen Verletzungen, die sich mal wieder spüren wollen
- Menschen, die körperlich hart arbeiten
- Menschen, die kein gutes Körpergefühl haben
- Menschen, die einfach mal Lust auf etwas Schönes haben

Ich bin von der GSD (Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland) geprüft und zertifiziert.