

„Verändere deine Schwingungen, und du
veränderst dein Leben. So einfach ist das.“
Pythagoras

„Tatsächlich gibt es überhaupt keine Materie. Alles
und jedes ist aus Schwingungen zusammengesetzt.“
Max Planck

Shiatsu

Shiatsu (japanisch: „shi“ = Finger, „atsu“ = Druck) ist eine manuelle Körperarbeit, deren Ursprung im jahrtausende alten therapeutischen Erfahrungswissen Asiens liegt. Kontinuierliche Druckausübung, die hauptsächlich mit Handflächen und Daumen ausgeführt wird, folgt dabei dem Verlauf von Leitbahnen („Meridianen“), in deren Netzwerk die Vitalenergie („Qi“) zirkuliert.

Überträgt man das fernöstliche Verständnis in den Westen, besteht der menschliche Organismus aus „schwingenden“ materiellen Strukturen und wird durch rhythmische Prozesse „bewegt“. Beides beeinflusst einander als vitale Lebenskraft. Ein harmonisches Schwingungsmuster bedeutet Wohlbefinden auf physischer und psychischer Ebene – vergleichbar einem Musikinstrument, das in Resonanz zum Orchester geht, um gemeinsam zu einem wohltönenden Ganzen zu reifen.

Franst dieses harmonische Muster über längere Zeit in Extreme aus, wird à la longue der Nährboden für gesundheitliche Disharmonien bereitet. Dazu gehören unter anderem: Rücken-/Gelenkschmerzen, Nacken-/Schultersteife, häufige Infektanfälligkeit, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen/Migräne, Verdauungsprobleme, emotionale Belastungszustände/Angstattacken/Depressionen, Menstruations-/Wechselbeschwerden. Shiatsu kann helfen, diesen vorzubeugen, noch ehe sie sich in Form von (chronischer) Krankheit manifestieren können. Die Methode ist somit von großer Bedeutung als Krankheitsprophylaxe.

Shiatsu wird zunehmend mehr begleitend zu Physio- und Psychotherapie oder anderen schulmedizinischen Methoden empfohlen. Regeneration und Rehabilitation nach Unfällen oder Krankheiten gehören ebenfalls in das breite Behandlungsspektrum.

Besonders wirksam erweist sich Shiatsu bei Beschwerden, die durch übermäßigen Stress verursacht werden: Für den notwendigen Ausgleich zu sorgen, d. h. ein gesundes Verhältnis Spannung/Entspannung herzustellen, dazu fehlt oft schon die Kraft. Was sich heute als so genannte „Befindlichkeitsstörung“ einstellt, endet – kontinuierlich „überarbeitet“ – nicht selten in schweren Krankheitsbildern („Burnout“).

Die Behandlung, während welcher die bekleidete Person bequem auf einer Matte liegt, dauert 45 bis 60 Minuten und führt in eine tiefe Entspannung. Shiatsu nimmt direkten Einfluss auf das Nervensystem und folgt den individuellen Bedürfnissen, die sich aus dem momentanen Zustand ergeben. Rotationen, Dehnungen und Schaukeltechniken ergänzen den Ablauf.

Shiatsu kann nicht heilen, im Mittelpunkt steht nicht das Symptom, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit. Dies entspricht auch der WHO-Definition, welche „Gesundheit“ nicht nur als bloßes Nichtvorhandensein von Krankheit sieht, sondern zu einem funktionierenden Immunsystem und zur grundsätzlichen „Reparaturfähigkeit“ des Körpers gleichwertig eine stabile Psyche und soziales Wohlbefinden stellt. Ziel ist es, das gesunde Potential des Menschen zu stärken.

Shiatsu ist seit 1999 als eigenständiger gewerblicher Beruf anerkannt. Die gesetzliche Ausbildungszeit beträgt mindestens drei Jahre und wird mit einem Diplom des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu abgeschlossen.

Kontakt: Dipl.Shiatsu-Praktikerin Helga Martos, Tel./Fax: 01/526 42 28

Mail: helga.martos@chello.at