

# Shiatsu – Eine Behandlungstechnik aus Japan

Diesen Begriff haben bestimmt schon viele von Ihnen gehört, doch nur wenige können sich darunter etwas vorstellen. Aus diesem Grund stellt Ihnen Meine VITALITÄT die Behandlungstechnik vor.

24.07.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Was ist eigentlich Shiatsu?

Das Wort „Shiatsu“ oder auch „Shiatzu“ setzt sich aus dem japanischen „shi“ (Finger) und „atzu“ (Druck) zusammen. Es ist eine Behandlungstechnik, hinter der 4000 Jahre fernöstlicher Medizin, Heilkunst und Philosophie stehen. Die Sitzungen werden auf einer Matte auf dem Boden praktiziert oder auf speziellen Massagestühlen zur vollständigen Relaxion. Das Ziel ist es, das Gleichgewicht der Energien im Körper wieder herzustellen. Vorab verschafft sich der Behandler ein genaues Bild seines Patienten, um individuell auf ihn eingehen zu können. Die Selbstheilungskräfte des Körpers sollen stimuliert werden und ganz nebenbei fördert die Massage die Durchblutung von Muskeln, Haut und Bindegewebe.

Wie läuft die Massage ab?

Konkret wird Shiatsu mit Daumen, Fingern und Handflächen ausgeführt, doch dies sind eigentlich nur die Kontaktstellen für die Energieübertragung. In Wirklichkeit ist am Shiatsu der ganze Körper beteiligt, indem das Körpergewicht und die vollständige Aufmerksamkeit in die Fingerspitzen verlagert werden. So können auch Ellenbogen und Knie eingesetzt werden, um den gesamten Körper mit Energie zu durchfluten. Die energetische und rhythmische Technik setzt auch Rotationen ein, um eine umgreifende Tiefenentspannung beim Behandelten zu erzielen.

Bei welchen Beschwerden hilft Shiatsu?

Die ganzheitliche Methode hat positive Auswirkungen auf den gesamten Körper. Die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1463>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

unterschiedlichen Techniken wirken anregend für alle Körperfunktionen und beeinflussen auch die Psyche positiv. Daher ist es möglich, Shiatsu sowohl präventiv einzusetzen, als auch zur Behandlung unterschiedlicher Beschwerden:

- Migräne und Kopfschmerzen
- Durchblutungsstörungen
- Verspannungen
- Atemwegserkrankungen und Erkältungen
- Verdauungsprobleme
- Menstruationsbeschwerden
- Kreislaufprobleme

#### Vielfältigkeit des Shiatsu

Die japanische Körpertherapie kann ganz individuell eingesetzt werden. So gibt es Behandlungsweisen, die mit dieser Methode Tiere therapieren. Das sogenannte "Watsu" ist eine Behandlung, die sich am Shiatsu orientiert und das übliche Verfahren im Wasser durchführt. Ziel

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1463>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

einer jeden Therapie ist es, Energieblockaden zu lösen. Dabei werden leichte Körperdehnungen und Gelenksbehandlungen vorgenommen.

Probieren Sie es aus

Bei der Selbstbehandlung ist der Druck mit zwei oder drei Fingern gleichzeitig die bequemste Methode. Auf diese Weise können Sie z.B. Rücken und Schultern bearbeiten. Die Finger sind gebogen, der Druck erfolgt mit den Fingerkuppen, nicht mit den Spitzen.

*MEINE VITALITÄT hat weitere Informationen zu wohltuenden Massagetechniken für Sie zusammengefasst.*