

Shiatsu (Traditionelle chinesische Medizin)

Shiatsu (japanisch shi = Finger, atsu = Druck), ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage (Tunia) hervorgegangen ist. Am Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Japan verschiedene Formen der energetischen Körperarbeit und manuellen Behandlungsmethoden kombiniert und unter dem Namen Shiatsu vereint, um sich von den reinen Entspannungsmassagen abzugrenzen. Die Behandlung umfasst doch weit mehr, als nur „Fingerdruck“: Zur Berührung wird der ganze Körper eingesetzt; dabei arbeitet der Behandelnde weniger mit Muskelkraft, als mit seinem Körpergewicht und versucht, während der Behandlung eine energetische Beziehung zum Klienten herzustellen (Energie im Sinne von Qi = Lebensenergie). Vom Behandelnden ist deshalb größte Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit gefragt.

Shiatsu basiert auf den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), insbesondere dem in der TCM entwickelten Meridiansystem (System von Energieleitbahnen) und dem System der fünf Wandlungsphasen (Fünf Elemente). Im Unterschied zur Akupunktur und Akupressur werden im Shiatsu nicht nur einzelne Punkte am Körper stimuliert. Es wird entlang der verbindenden Meridiane behandelt. Außerdem umfasst Shiatsu auch eine Vielzahl an Mobilisierungsübungen für den Körper.

Shiatsu wird auf einer Matte (auch Decken) auf dem Boden praktiziert. Behandelt wird mit den Händen, Fingern, Handballen, aber auch den Ellbogen und Knien. Neben sanften, rhythmischen Bewegungsabläufen werden auch tiefer wirkende Techniken sowie Dehnungen und Rotationen eingesetzt. Der Praktiker arbeitet dabei immer aus seiner Körpermitte (japanisch: Hara, chinesisch: Tan Tien) heraus. Der zu Behandelnde sowie der Behandler ist dabei bequem gekleidet.

Durch Shiatsu werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, das Wohlbefinden erheblich gesteigert und ist sehr hilfreich bei der seelischen, körperlichen und geistigen Entwicklung. Auch Atemübungen und Reinigungsrituale werden in die Behandlung eingebunden.

„Es reicht eine Sekunde, dann ist alles verändert.“ (Shin Tai)