

SHIATSU – HEILSAME BERÜHRUNG

Aus den Behandlungsformen der traditionellen chinesischen Heilkunde hat sich in Japan Shiatsu entwickelt. Die Basis der östlichen Auffassung von Gesundheit und Harmonie ist das ganzheitliche Denken. Die Einheit von Körper, Geist und Seele herzustellen, ist der Sinn von Therapien - nicht die isolierte Behandlung eines Organs.

Die japanische Shiatsu-Methode könnte als Akupunktur ohne Nadeln verstanden werden. Wichtig ist das Aufspüren von Punkten im Körper, die den natürlichen Fluß von Energien blockieren und krank und verspannt machen.

Die Energie fließt über die 14 Meridianlinien, und durch Stimulation der richtigen Druckpunkte können Wohlbefinden und Heilung erreicht werden. Shiatsu hilft mit, den eigenen Körper spürbar wahrzunehmen. Der Therapeut arbeitet am ganzen Körper, um die Energie (das KI) zu harmonisieren (YIN und YANG, ☯). Fließende Bewegungen und Berührung werden miteinander vereint.

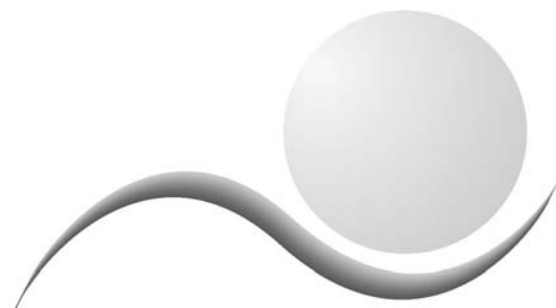
Shiatsu ist eine Arbeit zwischen zwei Menschen (Therapeut und Partner) und setzt eine Bereitschaft des Partners voraus. Die Behandlung kann auf der körperlichen Ebene bleiben oder sie kann bei Vertrauen und Offenheit eine Berührung auf der spirituellen Ebene werden. Im Shiatsu gibt es kein Knacken von Blockaden, sondern ein vorsichtiges Abwarten, ein einfühlsames Herantasten, bis der Partner es erlaubt.

Shiatsu ist also keine Symptombehandlung, sondern will die Energieflüsse harmonisieren.

Dazu werden auch begleitende Maßnahmen empfohlen:

Das Überdenken der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die Pflege der Atmung, die Reduzierung von Stimulantien (Kaffee, Alkohol, Zigaretten), die ausreichende Bewegung an frischer Luft, Meditation, seelisches Gleichgewicht.....

Shiatsu wird auf Dauer positiv wirken, wenn man es zum Teil seiner Lebensweise macht.



**PHYSIOTHERAPIE
KÖRPERARBEIT
ANGELIKA STUTE-HEB**

Grunewaldstraße 83
10823 Berlin - Schöneberg

☎ 781 23 93

info@koerperarbeit-berlin.com - www.koerperarbeit-berlin.com