

Shiatsu - die Kunst der heilsamen Berührung

Shiatsu ist eine ganzheitlich orientierte Form der Körperarbeit, die um ca.1900 in Japan entwickelt wurde und deren Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin liegen.

Die fernöstliche Medizin geht davon aus, dass jeder lebendige Ausdruck durch Energie (KI) bedingt und begleitet wird. Diese Lebensenergie, die durch Energiekanäle, die Meridiane, fließt, beeinflusst die körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeiten.

Wenn unsere Lebensenergie frei und ungehindert fließen kann, fühlen wir uns gesund und ausgeglichen. Unwohlsein und Krankheit hingegen sind Ausdruck von Blockaden im Energiefluss. Hier setzt das Shiatsu (übersetzt „Fingerdruck“) ein.

Durch sanften und tief wirkenden Druck entlang der Meridiane mit Händen, Daumen, Ellbogen und Knien, kombiniert mit Dehnungen und Rotationen wird der körpereigene Energiefluss angeregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. So können Blockaden gelöst werden, die sich durch Unwohlsein, Verspannungen, seelische Verstimmungen und Schmerzen ausdrücken können.

Die ruhige Shiatsubehandlung wird in bequemer Kleidung auf einer weichen Matte (Futon) am Boden durchgeführt.

Anwendungsbereiche

(Die Aufzählung der behandelbaren Symptome ist nicht vollständig)

Shiatsu kann präventiv eingesetzt werden, als ergänzende Therapie bei akuten Erkrankungen oder als Begleitung bei chronischen Erkrankungen. Es ist wirksam für Menschen jedes Alters.

*Schmerzen, Verspannungen
Rückenprobleme, Gelenksbeschwerden
Müdigkeit, Energielosigkeit, Erschöpfung
Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
Kopfschmerzen, Migräne
Nervosität und Stress
Depression und Ängste
Verdauungsstörungen, vegetative Beschwerden
Atembeschwerden
Menstruations- und hormonelle Probleme
Unterstützung in der Menopause
Zur Begleitung in der Schwangerschaft
zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Harmonisierung von Körper, Geist und Seele
zur Verbesserung des Körperbewusstseins
Prozessbegleitung
zum Abschalten, Wohlfühlen, Entspannen, Zentrieren*

na

shiatsu-therapeutin sgs

dine

079 811 50 23

de

deringer@shiatsu-break.ch

rin

www.shiatsu-break.ch

ger