

## Was erreichen Sie mit einer Shiatsu-Behandlung?

Shiatsu aktiviert die Selbstheilungskräfte, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt regulierend auf die Verdauung, verbessert die Atmung, lockert die Muskulatur und fördert die Eigenwahrnehmung. Sie finden in der Behandlung Ruhe und Entspannung. Im Anschluß fühlen Sie sich erfrischt und in der Lage, sich wieder intensiv zu konzentrieren.

Somit haben Sie eine Reihe an positiven Auswirkungen auf Ihr Gesamtbefinden.

Empfohlen wird, die Behandlung mit Shiatsu allen anderen Behandlungen voranzustellen und sie nur bei Bedarf durch Medikamente oder Akupunktur zu ergänzen.

## Anwendungsbeispiele

<b>Beschwerden am Bewegungsapparat</b>	Verspannungen z. B. am Rücken und im Nacken, Verrenkungen, Arthritis, Lumbago, Krampfneigung, Taubheitsgefühl, Lähmungen, Rehabilitation.
<b>Allgemeines Unwohlbefinden</b>	Müdigkeit, Energiemangel, Unausgeglichenheit, psychische Verstimmung, Symptomentwicklung in belastenden Lebenssituationen.
<b>Störungen des vegetativen Nervensystems</b>	Nervosität, Stressempfinden, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden, Kopfschmerzen, akute und chronische Schmerzzustände.
<b>Anfälligkeit der Atemwege</b>	Erkältungen, Allergien, Husten, Bronchitis.
<b>Gastrointestinale Störungen</b>	Essstörungen, Verdauungsstörungen.
<b>Frauenleiden</b>	in der Schwangerschaft, im Klimakterium, bei Zyklusstörungen, PMS.
<b>Herz-Kreislaufsystem</b>	Blutdruckschwankungen, Angina pectoris

## Grundlagen

Shiatsu bedeutet »Fingerdruck« und bezeichnet eine japanische Behandlungsmethode, die auch als »die Kunst der achtsamen Berührung« verstanden wird. Sie gründet auf die Gedanken der chinesischen Heilkunde und des Zen-Buddhismus. Grundannahme der fernöstlichen Medizin ist die Existenz des *Ki*, welches im Körper durch Energiekanäle, die Meridiane, zirkuliert. Demzufolge rührt alles Unwohlsein von dem gehinderten, blockierten Fluss des *Ki* her. Entsprechend führt der freie Fluss des *Ki* zu Wohlbefinden und Vitalität. Diesen freien Fluss zu unterstützen und den Einklang des Menschen mit der universellen Ordnung herzustellen, ist das Ziel im Shiatsu.

## Geschichte

Der japanische Therapeut Tokojiro Namikoshi verband Anfang des 20. Jahrhunderts eine rund 1000 Jahre alte japanische Form der Massage, das *Anma*, mit modernen manualtherapeutischen Techniken zu einer einfühlsamen und effektiven Methode, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Seit über drei Jahrzehnten wird auch in der westlichen Welt, besonders in den USA und in Europa, Shiatsu praktiziert und unterrichtet. Der *Zen Shiatsu* nach Shizuto Masunaga ist im Westen am weitesten verbreitet. Dieser Stil verbindet Shiatsu mit der zen-buddhistischen Philosophie und den Erkenntnissen aus der modernen Psychologie und Physiologie.



# SHIATSU – die Kunst der achtsamen Berührung

---

## Die Behandlung

Sie legen sich in bequemer Kleidung auf eine *Futon*-Baumwollmatte oder auf eine Massageliege. Oder Sie setzen sich in entspannender Haltung in einen Shiatsustuhl. Auch die Behandlung mit Öl, Lotion oder Puder auf der Haut ist möglich.

Die Diagnose ergibt sich aus dem Gespräch, dem Gesamteindruck, aus Wahrnehmungen des energetischen Zustands und des Zustands bestimmter Diagnosezonen, insbesondere denen am Rücken oder am Bauch rund um das *Hara*.

Das *Hara* ist der Schwerpunkt des Körpers, sein Zentrum wird etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel lokalisiert. Mit der Diagnose werden die zu behandelnden Meridiane bestimmt.

Die Therapeutin behandelt Sie in ruhigen fließenden Bewegungen, die ohne Mühe zumeist durch Gewichtsverlagerungen ausgeführt werden und die sie aus ihrem eigenen *Hara* heraus lenkt. Dabei kommen Finger, Handballen, Ellbogen, Knie und Füße zum Einsatz. Behandelt werden ganze Meridiane oder bestimmte *Tsubos*, die zum Großteil den Akupunkturpunkten des Meridiansystems der Traditionellen Chinesischen Medizin entsprechen. Es werden Dehnungs- und Lockerungselemente sowie Rotationen in die Behandlung eingebaut. Es gibt einen Wechsel zwischen dynamischen und eher meditativen Phasen.

Die innere Einstellung der Therapeutin während der Behandlung ist geprägt von Respekt und Aufmerksamkeit. Als höchste Maxime gilt »Nichts Zu Wollen«. Damit versetzt sie sich in die Lage, offen und aufmerksam die Bedürfnisse der behandelten Person wahrzunehmen.

Am wirkungsvollsten ist es, wenn Ihnen gelingt, während der Behandlung eine rein passive Rolle einzunehmen, sogar bei Positionswechseln, und Sie sich somit vertrauensvoll der Behandlung hingeben können – so werden Sie neue Formen der Eigenwahrnehmung für sich entdecken. Dies gelingt nach wiederholten Sitzungen zunehmend besser.

Für die Shiatsubehandlung wird eine Dauer von etwa einer Stunde empfohlen. Für manche ist es einfach schön, sich länger behandeln zu lassen. Positive Wirkungen können jedoch auch schon mit einer Kurzbehandlung von ca. 15-20 Minuten erzielt werden, insbesondere in Form einer „Unterbrechung“, um danach wieder erfrischt und konzentriert weiter zu arbeiten.

## Preise

15 min	15 €	Ab 60 min auch bei Ihnen vor Ort. Teilen Sie sich die Massagesunden mit Freunden, Kollegen oder Ihrer Familie bei der Buchung von Hausbesuchen (on-site), um von den Angeboten zu profitieren. Aufpreis bei Mobiler Massage nach Entfernung. Shiatsu-Stuhl, Massagebank und Futon werden nach Vereinbarung mitgebracht.
20 min	19 €	
30 min	25 €	
40 min	33 €	
60 min	45 €	
90 min	65 €	
120 min	85 €	
180 min	115 €	
240 min	130 €	

---

Shiatsu – die Kunst der achtsamen Berührung

Christina Schenck  
Heilpraktikerin



Praxis für Naturheilkunde  
Neue Schönhauser Str. 17 • 10178 Berlin

Traditionelle Chinesische Medizin  
Akupunktur • Homöopathie • Massagen  
Deutsch • English • Português • Español

+49 30 6 91 34 18  
kontakt@naturheilkunde-berlin.de  
www.naturheilkunde-berlin.de