

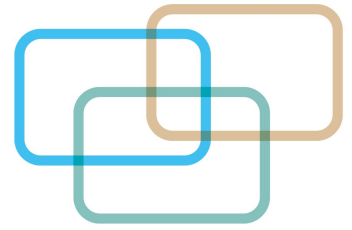
Shiatsu-Information

In der Behandlung werden traditionelle japanische Methoden eingesetzt – in einer individuellen Mischung mit dem Wissen aus der Heilpraktiker-Aus- und Weiterbildung. Die Methode im Fokus der Behandlung ist Shiatsu, eine von der WHO anerkannte Methode der traditionellen japanischen Medizin.

Der japanische Begriff Shiatsu (指圧) bedeutet wörtlich übersetzt „Fingerdruck“ und bezeichnet eine facettenreiche Behandlungsmethode mit langer Tradition und modernen Entwicklungen.

Shiatsu basiert auf der traditionellen Vorstellung, dass im Körper die allumfassende Lebensenergie *Ki* (気) zirkuliert. *Ki* ist an allen körperlichen sowie geistig-seelischen Lebensvorgängen beteiligt. Dem alten japanischen Gesundheitsverständnis nach liegt bei Krankheit ein energetisches Ungleichgewicht vor, das durch eine Behandlung verbessert oder am besten von vornherein durch ein ausgeglichenes, harmonisch fließendes *Ki* vermieden wird. Ziel einer Shiatsu-Behandlung ist, mit Druck-, Dehn- und Rotationstechniken den natürlichen *Ki*-Fluss im Körper anzuregen und so Blockaden zu lösen oder vorzubeugen. Denn: Fließt *Ki* im Körper harmonisch, ist/wird der Mensch gesund.

Grundlegend für die Entwicklung von Shiatsu waren vor allem die alten japanischen Methoden Anma, Dō-In und diverse Judō-Übungen. Dō-In ist eine Atem- und Bewegungstechnik zur besseren Aufnahme von *Ki* aus der Atmosphäre. Anma hat seine Wurzeln in der traditionellen chinesischen Massage, wurde aber in Japan über Jahrhunderte hinweg weiter entwickelt und verfeinert. Heute, wie schon früher, wird Shiatsu oftmals von sehbehinderten Personen ausgeübt. Denn durch die gestörte visuelle Wahrnehmung sind andere Sinne stärker ausgeprägt, wie z. B. das für den Beruf des Shiatsupraktikers so wichtige Spüren und die Einfühlungs-gabe. Typisch für Japan: die Ausbildung von Blinden zu Akupunkteuren und Shiatsupraktikern wird heute noch als ideale Berufswahl für Blinde und Seh-behinderte gefördert.



Zu Beginn des 20. Jahrhundert kamen aus Amerika moderne Manuelle Therapien wie die Chiropraktik, die Osteopathie und die Spondylotherapie nach Japan. Sie wurden kombiniert mit den traditionellen, überlieferten Heilmethoden und zu einer eigenständigen Behandlungstechnik weiterentwickelt, dem heutigen Shiatsu.

Shiatsu ist heute ein alternativmedizinischer Heilberuf in Japan, geordnet in einem gesetzlich anerkannten, medizinischen Berufsbild. In Deutschland wird Shiatsu auch in andere, durchaus sich unterscheidende Zusammenhänge eingeordnet, um Wirkung und Wirksamkeit zu veranschaulichen. Beispielsweise versucht die sogenannte Energiemedizin in den letzten Jahren in verschiedenen Ansätzen aufzuzeigen, wie das (fernöstliche) Prinzip des Energieflusses wissenschaftlich zu erklären ist, und entwickelt Modellvorstellungen von Energiefluss, Energiefeldern und deren biophysikalischen Zusammenhängen. Außerdem werden Erklärungsmodelle aufgegriffen, z. B. Selbstregulation, Salutogenese und Resilienz. Da mit Shiatsu immer die Selbstregulation des Körpers angeregt wird, die Gesundheit gefördert wird, lässt sich Shiatsu mühelos in das von Aaron Antonovsky formulierte Konzept der Salutogenese einordnen. Es beschreibt, welche Faktoren und Wechselwirkungen zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen.