

Definition von Shiatsu

Österreichischer Dachverband für Shiatsu, beschlossen am 24. März 2004

Ursprung

Shiatsu ist eine eigenständige, in sich geschlossene Form der manuellen, ganzheitlichen Körperarbeit.

Shiatsu hat seinen Ursprung in fernöstlichen Heilmethoden, deren Grundlage die Vorstellung von der Existenz einer allen Lebewesen innewohnenden, dynamischen Lebensenergie (Ki, Qi) ist. Shiatsu ist dabei auch von westlichen Gesundheitskonzepten beeinflusst, die sich an einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen orientieren. Gesundheit und Wohlbefinden eines Menschen in seiner Körper-Seele-Geist-Einheit sind Zustände harmonisch-dynamischer Ausgewogenheit. Dies zeigt sich im gleichmäßigen Fließen und der ausgeglichenen Verteilung der Energie in den Meridianen und im gesamten Organismus.

Philosophischer Hintergrund

Basierend auf dem fernöstlichen Wissen über die einheitliche dynamische Ordnung als universelles Prinzip, orientiert sich Shiatsu an der Lehre der Fünf Elemente (Wandlungsphasen), dem Prinzip von Yin und Yang, Kyo und Jitsu und dem Prinzip von Mu (Wu Wei). Diese Erkenntnisse sind Grundlage sowohl für die diagnostische Herangehensweise wie auch für die Shiatsu-Behandlung.

Ziel

Das Ziel von Shiatsu ist der Ausgleich und die Wiederbelebung des vitalen Potentials, die Aufrechterhaltung und Stärkung der Körper-Seele-Geist-Einheit, welche den Energiefluss harmonisiert. Shiatsu aktiviert die Selbstheilungskräfte des menschlichen Organismus und wirkt auf diese Weise der Entstehung von Disharmoniemustern (Ungleichgewichte von Yin und Yang) entgegen (prophylaktische Wirkung). Grundlage von Shiatsu ist die fernöstliche energetische Diagnostik (Bo-Shin, Setsu-Shin, Mon-Shin, Bun-Shin), deren Ziel es ist, mit Hilfe von Meridian-, Hara-, Rücken-, Zungen-, Gesichts-, Pulsdiagnostik etc. und dem Gesamterscheinungsbild des Klienten ein bestehendes energetisches Muster zu erkennen.

Form

Shiatsu wird vorwiegend am Boden (Matte, Futon) in traditionellen Körperhaltungen, im direkten Hautkontakt oder durch indirekte Berührung (bekleidet) und ohne Zuhilfenahme von Hilfsmitteln ausgeführt. Der Druck wird

senkrecht, stabil, zunehmend oder bewegt aus der Körpermitte (Hara) durch den Einsatz des Körpergewichts (mittels der Schwerkraft und ohne Kraftanwendung) mit Händen, Daumen, Fingern, Ellbogen, Knien und Füßen ausgeübt. Meridiane (wie die 14 klassischen und die 12 Masunaga-Meridiane) und Punkte (Tsubos) werden stimuliert, wobei je nach energetischer Verfassung des Behandelten die Drucktechnik, die Stärke und Intensität, die Dauer und die Art und Weise der Stimulation variieren. Spezielle Shiatsu-Techniken sind zB die Zwei-Hände-Technik, Tonisierung und Sedierung, Makko-ho (Meridiandehnungen), Rotationen und Do-In-Übungen.

Wirkungsweise

Druck auf die Meridiane und Tsubos, Gelenke, Muskeln und Sehnen löst energetische Blockaden (Spannungszustände, Stauungsgefühle ...) und fördert den Fluss der Energie. Shiatsu stimuliert das autonome Nervensystem (vorwiegend über den Parasympathikus) und hat somit eine ausgleichende (beruhigende oder belebende) Wirkung auf die Herzfrequenz, die Atmung, den Muskeltonus, ... Auf diese Weise werden Beruhigung und Entspannung wie auch Aktivierung ermöglicht, welche die Selbstheilungskräfte von Körper, Seele und Geist (als komplexes, wechselseitig abhängiges System) anregen und zur Wiederherstellung, Förderung und Aufrechterhaltung des energetischen Gleichgewichts (innere Balance und Ausgeglichenheit) führen. Innere Heilungs- und Wachstumsprozesse werden dadurch unterstützt und ermöglicht ebenso wie der dynamische Prozess der Regenerationsfähigkeit des Menschen. Shiatsu unterstützt und fördert insbesondere auch Wachstums- und Reifungsprozesse, begleitet in schwierigen Lebensphasen und erleichtert den Übergang von einem Lebensabschnitt zum nächsten, wie zB Pubertät, Midlife-Crisis, Menopause, Altern.

Indikationen und Kontraindikationen

Der regulierende Aspekt von Shiatsu wirkt insbesondere prophylaktisch und gleicht energetische Disharmonien aus, noch bevor diese sich als Erkrankung manifestieren. Shiatsu dient in Rücksprache mit dem jeweiligen Fachpersonal auch zur Begleitung von konventionellen Therapien wie Psychotherapie, Physiotherapie oder schulmedizinischen Behandlungen sowie Regeneration und Rehabilitation nach Unfällen oder Krankheiten. Beruflicher oder sozialer Stress sowie daraus resultierende Verspannungen und Unausgewogenheiten der Befindlichkeit werden positiv beeinflusst. Auf Grund der harmonisierenden Arbeitsmethode unterstützt Shiatsu die Funktionen des vegetativen Nervensystems, wie zB Atmung, Verdauung, Schlaf, Blutkreislauf oder der Menstruation und wirkt günstig auf den Bewegungsapparat. Bei bestimmten Formen von Schmerzen kann Shiatsu nach Abklärung der Ursache Abhilfe schaffen. Shiatsu fördert Körperbewusstsein und Achtsamkeit.

Nach der Einnahme von starken Medikamenten, Alkohol, Drogen oder bei Zuständen geistiger Verwirrung des Klienten ist Shiatsu kontraindiziert. Besondere Umstände des Klienten, wie zB Schwangerschaft, Diabetes, Krampfadern, psychiatrische Behandlungen etc., sind vom professionellen Shiatsu-Praktiker besonders zu berücksichtigen und die angewandte Form des Shiatsu ist entsprechend anzupassen. Voraussetzung dafür ist die Zusammenarbeit mit und/oder Verweisung an medizinische Spezialisten und Therapeuten.

Shiatsu als Begegnung und Begleitung

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit dem Empfangenden (Klienten) und sich selbst gegenüber sind wesentliche Charakteristika der Shiatsu-Arbeit, die insbesondere durch Selbsterfahrung (Selbstreflexion, Erkennen der eigenen Grenzen und Möglichkeiten) und persönliche Reifung erlangt werden. Dies ist Voraussetzung für Neutralität und das bewertungsfreie Wahrnehmen und Erkennen einer Person und ihrer Verfassung (Prozess). Emotionale Begleitung und begleitende Gesprächsführung fördern die Einsicht (Verständnis) und unterstützen die Wirksamkeit der professionellen Shiatsu-Behandlung.