

Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine japanische Therapieform, welche den Energiefluss im Körper ausgleicht und die natürlichen Selbstregulierungskräfte anregt. Shiatsu berührt achtsam und tief und verfeinert die Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung des Menschen. Die Begegnungen in einer Shiatsu-Behandlung sind respektvoll und wertschätzend. Shiatsu wird zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation durch Berührung. Der Mensch wird in seiner Ganzheit aus Körper, Seele und Geist betrachtet und berührt. Shiatsu gibt Impulse für gesundheitsfördernde Prozesse und begleitet und unterstützt den Menschen nachhaltig. Gespräche helfen, gewonnene Erkenntnisse in den Alltag zu übertragen.

In der fernöstlichen Erfahrungsmedizin verwurzelt, verbindet Shiatsu Wissen der chinesischen Medizin und Philosophie mit westlichen Konzepten der Gesundheitsförderung. Shiatsu ist eine anerkannte Methode der KomplementärTherapie. Die Ausbildung dauert mindestens drei Jahre.

Wie wird Shiatsu praktiziert?



Im Shiatsu liegt die Klientin oder der Klient in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Mit entspannten und tiefgehenden Berührungen sowie Dehnungs- und Rotationsbewegungen stimuliert die Therapeutin oder der Therapeut die Lebensenergien so, dass sie harmonisch fließen und in ihr natürliches Gleichgewicht finden. Shiatsu eignet sich für Menschen in allen Lebensumständen und in jedem Alter, auch für Kinder und Babies.



Wann ist Shiatsu sinnvoll?

Shiatsu wirkt bei chronischen und akuten körperlichen Beschwerden, bei seelischen Belastungen, Stress, Lebenskrisen und Trauma. Ausserdem kann Shiatsu die Genesung nach Krankheit oder Unfall unterstützen, sowie der allgemeinen Förderung der Gesundheit und der Entwicklung des persönlichen Potenzials dienen. Shiatsu wird als Alleintherapie genutzt oder begleitend zu schulmedizinischen Behandlungen.

Shiatsu ist beispielsweise bei folgenden Symptomen angezeigt, diese Aufzählung ist nicht abschliessend:

Kopfschmerzen, Migräne, Nacken-, Rücken- oder Schulterschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe, Magen-Darmbeschwerden, Burn-out, Depression, Ängste, Essstörungen, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, Schwangerschaft und Nachgeburtsbegleitung.

Wird Shiatsu von den Krankenkassen bezahlt?

Viele Zusatzversicherungen vergüten Shiatsu-behandlungen. Informieren Sie sich bei Ihrer Kasse über Ihre spezifischen Konditionen.

Zusatzinformationen und qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten finden Sie auf der Webseite der Shiatsu Gesellschaft Schweiz.



SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Etzelmat 5, 5430 Wettingen
T 056 427 15 73
E gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch