

Shiatsu

Bedeutung & Durchführung

Shiatsu ist eine energetische Körperarbeit aus Japan, die viele Techniken aus traditioneller fernöstlicher Massage und Energiearbeit vereint.

Shi-atsu selbst bedeutet „Daumen-Druck“ und wird am ganzen Körper angewendet.

Der Klient ist bekleidet, daher bitte bequeme, warme Baumwoll-Kleidung und Socken mitbringen!

Shiatsu wird am Boden auf einer speziellen Matte durchgeführt.

Eine Behandlung inklusive Gespräch dauert ca. 75 Minuten.

Inhalte einer Shiatsu-Behandlung

Meridiane und Akupunkturpunkte (Tsubos) werden mittels Handballen, Daumen oder Ellbogen gedrückt

Dehnung von Muskulatur und Faszien

Rotationen der Gelenke zur Mobilisation

Rocken /Pulsen des Körpers für eine tiefe Entspannung

Ziel von Shiatsu:

Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung des energetischen Gleichgewichts

Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte

Steigerung des Wohlbefindens

Fördern von physischer und psychischer Entspannung

Zeit für sich haben

Kontakt zu sich und seiner „Mitte“ wieder erlangen

seinen Körper wieder zu spüren

Wann hilft Shiatsu

bei Migräne, Kopfschmerzen

bei Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen

bei Verdauungsproblemen

bei Menstruationsbeschwerden

bei Schlafstörungen

bei innerer Unausgeglichenheit

zur Begleitung von Schwangerschaft und Geburt

Rücksprache mit dem Arzt

Shiatsu ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Bei Erkrankungen an Organen, Wirbelsäule oder psychischer Art bedarf es unbedingt einer ärztlichen Rücksprache.