

## Shiatsutherapie

**Shiatsu** ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage (Tuina) hervorgegangen ist. Am Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Japan verschiedene Formen der energetischen Körperarbeit und manuellen Behandlungsmethoden kombiniert und unter dem Namen Shiatsu vereint, um sich von den reinen Entspannungsmassagen abzugrenzen. Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“, die Behandlung umfasst jedoch weit mehr: Zur Berührung wird der ganze Körper eingesetzt. Dabei arbeitet der Behandelnde weniger mit Muskelkraft als mit seinem Körpergewicht und versucht, während der Behandlung eine „energetische Beziehung“ zum Klienten herzustellen (Energie hier im Sinne von Qi). Vom Behandelnden ist Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit gefragt.

Das Ziel von Shiatsu ist es, durch die Berührung des Körpers das physische, emotionale und geistige Wohlbefinden zu fördern und Möglichkeiten der Entfaltung und Entwicklung aufzuzeigen. Als Behandlungsmethode wird Shiatsu besonders zur Behandlung von Kopf- oder Rückenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Magenproblemen, oder auch bei chronischer Müdigkeit, innerer Unruhe, Nervosität eingesetzt.

Shiatsu wird meistens auf einer Matte oder einem speziellen Futon auf dem Boden praktiziert. Behandelt wird mit den Händen (Finger und Handballen), aber auch mit den Ellbogen und Knien über den gesamten Körper.

Neben sanften rhythmischen, werden auch tiefergehende Techniken sowie Dehnungen und Rotationen eingesetzt. Der Praktiker nutzt dabei sein eigenes Körpergewicht und arbeitet vor allem aus der Körpermitte (jap. , *hara*) heraus. Die Therapie erfolgt am bekleideten Klienten.

Die zwei bedeutendsten Vertreter in der Geschichte des Shiatsu sind Tokujiro Namikoshi und Shizuto Masunaga. Namikoshi war der Gründer der ersten Shiatuschule in Japan. Masunaga war einer von Namikoshis begabtesten Schülern. Er begründete seinen eigenen Stil (*Zen Shiatsu*) und durch ihn fand Shiatsu auch im Westen Anerkennung.

Quelle: wikipedia; dort auch für weitere Informationen, oder Webseite der Heilpraktiker-schule Luzern [http://www.hpsl.ch/downloads/ausbildungen/HPS\\_BR\\_web\\_SHI\\_def.pdf](http://www.hpsl.ch/downloads/ausbildungen/HPS_BR_web_SHI_def.pdf)