

## **Indikationen für Shiatsu-Therapien**

Therapeutisches Shiatsu ist insbesondere für folgende Beschwerdebilder, Ursachen und Wirkungen angezeigt:

Körperliche, psychosomatische und seelische Beschwerdebilder:

- Anhaltende, akute Verspannungsschmerzen (Rücken, Kopf, Kreuzbereich)
- Beeinträchtigende, nervöse Beschwerden (Schlafstörungen, Rastlosigkeit, Zuckungen)
- Schmerzen mit unbekannter oder undefinierbarer Ursache, wandernde Schmerzen
- Vegetative Störungen (Bauchbereich, Magen)
- Gelenksbeschwerden (Schmerzen infolge von Versteifungen, Rheuma, entzündlichen Prozessen)
- Dauerhafte Müdigkeit, Mattigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit
- Depressivität, dauerndes Sich-Sorgen, Angstzustände, Überreiztheit
- Menstruationsprobleme und -beschwerden, Schwangerschaftsbeschwerden
- Stark beeinträchtigtes Körperempfinden oder Gesamtbefinden

Diese Aufzählung ist nicht vollständig.

## **Shiatsu als Therapie**



Ursachen:

- Hohe, einmalige oder wiederkehrende Belastung (persönlich, familiär, beruflich), z.B. Stress, Burnout
- Lebenskrisen, Umbruchphasen und emotional besonders schwierige Zeiten (Todesfälle, Einsetzen der Menopause u. a.)
- Trauma-Folgen
- Vorliegen von körperlichen oder psychischen Behinderungen
- Bei schweren und lebensbedrohenden Krankheiten, nach Krankheit und Unfall

Wirkungen:

- Linderung von Schmerzen
- Aufhebung von energetischen Störungen und Beschwerden
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Beschleunigung von Genesungsprozessen nach Krankheit und Unfall
- Verhinderung von schweren Erkrankungen, wenn bereits Beschwerden vorliegen
- Stärkung des Immunsystems
- Emotionale Stabilisierung
- Aufbau von eigenverantwortlichen, gesund erhaltenden Verhaltensweisen nach Beschwerden und Krankheit

## **Erforderliche Behandlungsintensität**

Folgende Angaben drücken eine allgemeine Tendenz aus, weil aber die Reaktion auf Shiatsu ganz individuell ist, kann die Behandlungsserie auch ganz anders verlaufen. Zu Beginn ist meist ein wöchentliches Intervall zweckmässig, anschliessend sind vierzehntägige oder monatliche Behandlungen ausreichend.

Bei akuten, einmaligen bzw. erstmaligen Beschwerden ist schon nach wenigen Behandlungen eine deutliche Veränderung und Wirkung spürbar und die Selbstregulierung meist wieder möglich. Zur Stabilisierung und zur nachhaltigen Entwicklung gesunder Verhaltensweisen sind oftmals weitere Behandlungen angezeigt.

Bei chronischen, zyklisch wiederkehrenden und psychosomatischen Beschwerden sowie während besonders belastenden Lebenssituationen ist die Behandlungsdauer meist länger dauernd. Bei früh erlebten Traumata und chronischen Beschwerden kann eine mehrjährige Therapie sinnvoll sein.

Association Suisse de **Shiatsu**  
**Shiatsu** Gesellschaft Schweiz

PoB 350  
CH-5430 Wettingen 1  
T 056 427 15 73  
F 056 427 15 09  
gs@shiatsuverband.ch  
www.shiatsuverband.ch

### **Hintergründe**

Der japanische Begriff «Shiatsu» heisst wörtlich übersetzt «Finger-Druck». Shiatsu wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre und integriert westliche Konzepte der Gesundheitsförderung. Shiatsu ist in Japan seit vielen Jahren als eigenständiger, therapeutischer Gesundheitsberuf offiziell anerkannt. Shiatsu hat sich weltweit verbreitet und wird inzwischen in vielen Anwendungsgebieten eingesetzt. In der Schweiz wird Shiatsu vorwiegend therapeutisch genutzt, zur Unterstützung von Menschen, die an Krankheiten, körperlichen Beschwerden und seelischen Schwierigkeiten leiden. Shiatsu ist eingebettet in den eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss für Komplementärtherapie, ein Vorhaben, das vom Bundesamt für Berufsbildung und Technologie koordiniert wird und vor der Realisierung steht.

### **Philosophie**

Shiatsu basiert auf dem System der Fünf Wandlungsphasen (bzw. 5 Elemente) und der Funktionskreisläufe (Meridiane). Letztere stellen energetische Verbindungen zwischen Organ- und Lebensfunktionen dar und gewährleisten die Wechselwirkung zwischen Körper, Seele und Geist. Gemäss der fernöstlichen Erfahrungsmedizin liegen körperlichen Symptomen und seelischen Beschwerden Ungleichgewichte im Energiehaushalt zu Grunde. Diese zeigen sich in den Energieleitbahnen als Leere oder Blockierung, als Stagnation des Energieflusses und als fehlende Verbindung und Integriertheit. Mittels Shiatsu findet der Organismus des Menschen wieder in sein dynamisches und selbstregulatives Gleichgewicht zurück.



### **Therapieansatz und Wirkungsweise**

Ausgangspunkt der Behandlung bildet eine energetische Befundaufnahme. In der Behandlung wird der Energiefluss durch spezifische Berührungs-Techniken angeregt und harmonisiert. Spannungen oder Blockaden werden gelöst, energetisch schwache und bedürftige Stellen werden gestärkt. Beschwerden, Schmerzen und Blockierungen können sich auflösen, und ein harmonisches und ganzheitliches Gefühl stellt sich ein.

Das behandlungsergänzende therapeutische Gespräch trägt dazu bei, gesundheitsschädigende Einstellungen und Verhaltensweisen ins Bewusstsein zu bringen und gesundheitsfördernde Muster zu entwickeln und zu verankern. Selbstwahrnehmung, Handlungsmotivation und Handlungsfähigkeit werden nachhaltig im Sinne der fernöstlichen und modernen Gesundheitsförderungskonzepte unterstützt.