



Das Ziel von Shiatsu ist der Ausgleich und die Wiederbelebung des vitalen Potenzials. Foto: [www.shiatsu-verband.at](http://www.shiatsu-verband.at)

# Sich wahrnehmen

**Die Meridian-Massage Shiatsu entfaltet das Potenzial in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Spezielle Übungen ermöglichen auch individuell die Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen.**

Auf Basis der Meridianlehre beruhen verschiedene Massage-Techniken, die die ganzheitliche Betrachtung des Menschen in den Vordergrund stellen. Die wohl bekannteste der Meridian-Massage-Methoden ist Shiatsu. Es ist eine eigenständige in sich geschlossene Form der ganzheitlichen, manuellen Körperarbeit. Die Ursprünge liegen in traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger, und „atsu“ Druck. „Druck im Sinne von aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird“, schreibt der Österreichische Shiatsu-Dachverband (ÖDS).

Die Theorie: Lebensenergie Qi fließt in Meridianen und erfüllt uns mit Lebendigkeit. Zuviel von dieser Energie, zu wenig oder ein gestautes Qi verursachen ein energetisches Ungleichgewicht im Körper, das zu Müdigkeit, Verspannung, Nervosität, Erschöpfung oder Rückenschmerzen führen kann.

Im Shiatsu wird der Mensch als Ganzheit gesehen und die vier Ebenen des Seins - spirituelle, mentale, emotionale und körperliche Ebene - werden je nach Bedarf unterstützt. Die eingehende, energetische Befundung ermöglicht eine individuelle, auf die Klienten zugeschnittene Behandlung. Je nach Befindlichkeit werden Klienten energetisch gestärkt oder Blockaden aufgespürt und gelöst. Die Intensität wird den Bedürfnissen angepasst. Shiatsu

wird für gewöhnlich am Boden ausgeübt und nutzt auch eine Vielzahl weiterer vitalisierender Techniken wie Dehnungen, Rotationen und Schaukeln.

„Diese Übungen, die man auch alleine ausführen kann, helfen, den Energiefluss im Körper wahrzunehmen“, erklärt Heike Lindstedt, die seit vielen Jahren Shiatsu anbietet und sich im ÖDS als Praktiker-Vertreterin engagiert hat. Für die Lebensweise hat sie Übungen zur Selbstreinigung ausgewählt (siehe folgende Seite). Die Übungen von Shizuto Masunaga fördern – regelmäßig ausgeführt – Gesundheit und Wohlbefinden. „Sie ermöglichen auf einfache Weise, den Fluss der Lebensenergie wahrzunehmen. Dadurch können Blockaden im eigenen Körper aufgespürt werden und nach und nach gelöst werden“, sagt Lindstedt.

Dabei gehe es um die Wahrnehmung des Ist-Zustandes. Während einer Shiatsu-Behandlung komme es zu einer ähnlichen Wahrnehmung der energetischen Verbindungen und Zusammenhänge, wenn ein Shiatsu-Praktiker durch die Berührung Impulse gibt. „Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass die achtsame Aufmerksamkeit von einer anderen Person kommt, die behutsam Einfluss zu nehmen vermag.“ Die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit im Umgang mit sich selbst sei wiederum das Gemeinsame und Verbindende von den Übungen nach Masunaga und einer wohltuenden Shiatsu-Behandlung. (rüm) ➔