

## Shiatsu – Massage

Shiatsu, eine Methode der traditionellen chinesischen und japanischen Medizin, ist eine Berührungskunst, eine effektive Form der Körper- und Energiearbeit.

Grundlegend ist das Verständnis einer allen Lebewesen innewohnenden Lebensenergie QI (chin.) oder KI (jap.) genannt. Diese Lebensenergie durchströmt den menschlichen Körper in Energiebahnen (Meridianen) und versorgt die Organe, Körper- und Geistfunktionen.

Wenn diese vitale Kraft im Gleichgewicht ist, fühlen wir uns lebendig, gesund und ausgeglichen. Bei allen Erkrankungen ist nach traditioneller Sicht das harmonische Fließen von QI gestört.

Wie ein Fluß, der sich selbst reinigt, ist unser Körper darauf eingestellt, ein bestimmtes Maß an Belastung zu verarbeiten. Wird jedoch das erträgliche Maß durch körperliche und geistige Fehlhaltungen wie z.B. Stress, falsche Ernährung, mangelhafte Bewegung und negative Umwelteinflüsse überschritten, kommt es zu Blockaden im Energiefluß. Man fühlt sich verspannt, steif, müde, gestresst usw.

Dauert die Störung länger, können daraus ernsthafte Krankheiten werden. Im Shiatsu wird durch einfühlsamen Druck auf die Meridiane, durch Dehnungen der Muskulatur und Rotation der Gelenke die Harmonie im Energiefluß hergestellt. Fülle oder Schwächezustände werden ausgeglichen, Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Shiatsu bewirkt eine verbesserte Blutzirkulation, Anregung der Funktionen der inneren Organe, eine entspannte und vertiefte Atmung und harmonisiert emotionale und seelische Unausgeglichenheit.