



Shiatsu

Autor/in: [Heilpraktikerin Annett Pinkall](#)

Shiatsu ist eine Kunst der Berührung, deren Wurzeln in Japan und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) liegen.

Shiatsu behandelt den ganzen Körper, Seele und Geist durch einwirken auf die Energieleitbahnen, Meridiane, auch Ströme des Chi (chinesisch Lebenskraft) genannt. Aufmerksame Berührung, Handballen- oder Daumendruck, Muskeldehnung, Lockerung und Bewegung sollen den Energiefluss in den Meridianen anregen und harmonisieren.

Shiatsu wirkt über den körperlichen Bereich hinaus auf das menschliche Energiesystem. Ein befreiter Fluss unserer Lebenskraft öffnet die Qualitäten unserer Essenz: Aufrichtung, Vision und Inspiration, Bewußtsein, Vertrauen, Liebe und Ausgeglichenheit, Intuition, Furchtlosigkeit, Wachheit und Stille.

Shiatsu kann Verspannungen im Rücken-, Nacken-, Schulter-, Kopf- oder Bauch-Bereich lösen und unsere Kräfte zu Regeneration und Selbstheilung anregen

Shiatsu ist auch bekannt als Fingerdruckmassage. Sie wurde im 19. und 20. Jahrhundert in Japan aus chinesischen Heilmassagen entwickelt, die teilweise mit dem indischen Yoga verwandt sind.

Shiatsu wirkt entspannend, erfrischend und regt den Lymphfluss ebenso an wie den Blutkreislauf. Dadurch werden Schlackeprodukte schneller ausgeschieden und die Lebensfunktionen normalisieren sich wieder. Diese allgemeinen Wirkungen erklären sich aus den auch der in der Akupunktur, Akupressur und Moxibustion genutzten Mechanismen der Energiebahnen (Meridiane). Bei einer Blockade in diesen Energiebahnen finden wir vor dem Stop einen Energiestau (Füllezustand) und dahinter eine Energieleere. Shiatsu hilft, den regulären Energiefluss wieder herzustellen. Außerdem werden durch die Reflexzonen der Haut auch die inneren Organe angesprochen.

Zumeist wird diese Behandlung bei Heilpraktikern oder ausgewählten Physiotherapien angeboten. Eine Behandlung dauert eine Stunde.

Nimmt man nur die energieanregenden Anteile der Behandlung, so erhält man die Energiemassage Senergy, die auch entsprechend kürzer ist. Sie wird auch als „Büromassage“ angeboten.

Indikationen: Schwangerschaft und Stillzeit, Menstruationsstörungen, Atemwegserkrankungen, Hautkrankheiten, Augenleiden und psychosomatische Probleme

Kontraindikationen: Vorsicht bei Krebserkrankungen

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten