

Mehr Energie für's Leben



Praxis für Shiatsu · Monika Reinhard
Shiatsu · Reiki · Mehr Energie für Arbeit



Monika Reinhard
Anerkannte Shiatsu Praktikerin (GSD)*
Reiki Meisterin

*Gesellschaft für Shiatsu Deutschland

Praxis

Am Bergerhof 52
50259 Pulheim-Brauweiler

www.mehr-energie-fuers-leben.de

Email: m_rei@gmx.de

Fon/Fax: 02234 - 801500 · Termine nach Vereinbarung ·

Shiatsu

1. Ursprung

Shiatsu hat seinen Ursprung in Japan und wurde dort zur Gesundheitsvorsorge entwickelt. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde der Begriff Shiatsu-Ho (Fingerdruck-Methode) erstmals in der Literatur erwähnt. Dieses Buch verbindet das westliche Wissen über Anatomie mit den alten Traditionen von „Anma“ (Entspannungsmassage), „Ampuka“ (medizinische Bauchmassage) und „Do-In“ (Klopf-Massage). Zur Etablierung von Shiatsu gründeten im Jahre 1925 Tempaku, Serizawa, Masunaga und Namikoshi die japanische Shiatsu-Gesellschaft. Ende der siebziger Jahre hat sich Shiatsu über die USA nach Europa verbreitet. In Deutschland wird Shiatsu seit über zwei Jahrzehnten praktiziert.

2. Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist ganzheitliche Gesundheitsförderung und -bildung, die der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Lebenskunst entstammt. Der Mensch selbst wird hier als Teil seiner Umwelt gesehen, mit der er in Wechselwirkung steht. Körper und Geist bilden eine Einheit, deren harmonisches Zusammenwirken durch Energie entsteht und erhalten wird. Diese Lebensenergie wird im japanischen „Ki“ genannt, die meist als „Lebenskraft“ übersetzt wird. Die körperliche und geistige Befindlichkeit eines Menschen ist demnach Ausdruck der Verteilung und des Flusses dieser Lebenskraft.

Shiatsu wird praktiziert, um eine Balance der Lebenskraft zu schaffen und zu erhalten. Mit seiner ruhigen und entspannten Arbeitsweise, einer spezifischen Qualität von Druck, regt Shiatsu den Energiefluss an und fördert so die körperliche und seelische Ausgeglichenheit. Zusätzlich werden Techniken eingesetzt wie Dehnungen, Rotationen u. a. die Anregung und Harmonisierung des Energieflusses verbessert die Körperwahrnehmung und stärkt das Vertrauen in die Selbst-Regulierungskräfte des Organismus.

Nach einer Shiatsu-Behandlung fühlen sich die KlientInnen i. d. R. leichter, ausgeglichener und gelassener. Es können sich Blockaden auflösen, die sich beispielsweise als Verspannungen, Steifheit oder schmerzende Bereiche im Körper bemerkbar machen oder auch als emotionale Verstimmungen die Psyche beeinflussen. Außerdem unterstützt Shiatsu wirkungsvoll eine Vielzahl verschiedenster Heilmaßnahmen, denn durch das Fließen der Lebensenergie ist es dem Körper möglich, die ihm eigenen (Heil-) Kräfte zu mobilisieren.

In der heutigen Zeit, die für viele von uns Einsamkeit, Angst vor hohen Anforderungen und Stress bedeutet, ist Shiatsu mit seiner absichtslosen Berührung ein wunderbarer Weg, sich in der Geborgenheit und Ruhe der Behandlung selbst zu spüren, durch die Entspannung zu sich zu kommen und die Gesundheit zu stärken.

3. Für wen ist Shiatsu geeignet?

Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet, da es eine sehr sanfte Methode der Körperarbeit ist. Die besondere Kunst von Shiatsu besteht gerade darin, sich ganz auf den jeweiligen Menschen und seinen energetischen Zustand einzustellen.

Shiatsu ersetzt keinen Arztbesuch sondern ist Gesundheitsfürsorge und eine wunderbare Ergänzung medizinisch notwendiger Behandlungen.

4. Die Shiatsu-Behandlung

Am Boden:

Jeder Mensch kann Shiatsu in Anspruch nehmen. Der/Die KlientIn liegt beim Shiatsu normalerweise bequem bekleidet auf einer weichen Matte am Boden. Shiatsu ist eine Ganzkörperbehandlung, die etwa eine Stunde dauert. Es ist sinnvoll, sich eine Serie von Behandlungen geben zu lassen (einmal wöchentlich oder alle 14 Tage), damit sich die Wirkung von Shiatsu aufbauen kann und dann umso nachhaltiger ist.

Am Massagstuhl:

Shiatsu im Sitzen ist ideal für Senioren und für Berufsgestresste direkt am Arbeitsplatz.

Dehnungen, Rotationen, leichtes Klopfen und Druck auf energetisch bedeutsame Körperstellen lassen den Körper in 25 min. entspannen und regenerieren.

5. Infos

Ausführliche Informationen sowie Adresslisten der anerkannten PraktikerInnen, LehrerInnen und Ausbildungsinstitute erhalten Sie von der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) unter www.shiatsu-gsd.de

