



SHIATSU – DIE KUNST DER BERÜHRUNG

Geschichtlicher Hintergrund - Shiatsu

Die heilende Kraft der Berührung ist in allen Kulturkreisen bekannt. Die ersten schriftlichen Erwähnungen der Akupunktur sind datiert auf 2. Jahrhundert vor Christus. Die Lehre beschreibt die wichtigsten Leitbahnen/Meridiane und die dazugehörenden Akupunkturpunkte.

Das älteste medizinische Handbuch „Das Buch des gelben Kaisers – Nei Jing“, das noch heute seine Gültigkeit hat, ist vor etwa 2500 Jahren entstanden.

Shiatsu ist eine Behandlungsmethode, die sich ursprünglich in Japan zu Beginn des 18. Jahrhunderts entwickelt hat. Seine Wurzeln liegen in den Prinzipien der fernöstlichen Philosophie und Kultur. Shiatsu basiert auf dem Konzept von Qi, allgemein mit „Lebensenergie“ zu übersetzen.

Der Begriff Shiatsu wird übersetzt mit Shi=Finger und atsu =Druck. Obwohl das Wort Druck eher mit Lehen oder Einsinken übersetzt werden sollte. Die Meridiane/Energieleitbahnen werden mit sanftem und doch tiefem Lehen stimuliert, wodurch die Körperenergie wieder frei fließen kann. Dehnungen und Rotationen der Gelenke, wie auch das Lösen von muskulären Verspannungen begünstigen den Fluss des Qi (Lebensenergie).

Die Techniken des Shiatsu sind im Grunde einfach, die Theorie erlernbar. Shiatsu-Praktizierende und die, welche es werden wollen, beschäftigen sich fortlaufend vor allem mit diesen 3 Bereichen:

Die Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), zeigt uns die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und lassen uns Krankheiten und Gebrechen besser verstehen.

Die Techniken so zu beherrschen, dass die kleinsten Bewegungen das Energiesystem erreichen und öffnen können. Shiatsu wird auch die „Kunst der Berührung“ genannt.

Die Erfahrung bereichert unser Wissen und unser Können. Jede Berührung/Behandlung führt uns näher an die Welt der Energie.



Die Aufgabe des Lernenden

ist es, die grundlegende Energielehre zu verstehen, die Philosophie der 5 Elemente (TCM) und die Verläufe der 12 Meridiane zu kennen, die Tier-Shiatsu-Techniken zu üben...ect. um dann in praktischer Anwendung einen persönlichen und immer breiter werdenden Erfahrungsschatz aufzubauen.

Wir empfehlen die gängige Shiatsu-Literatur. Persönlich gefällt mir das Buch von Wilfried Rappenecker: „Die 5 Elemente und zwölf Meridiane“ – ISBN: 978-3-927359-09-3. Es gibt noch viele andere Bücher, welche gute Einblicke in die Shiatsu- und TCM-Philosophie geben.

Die Erklärungen und Beschreibungen der 5 Elemente erleichtern das Verständnis für diese Philosophie, gerade weil diese auf den Menschen bezogen ist.

Die Meridianverläufe von Menschen müssen nicht gelernt werden. Sind jedoch mit denen der Tiere vergleichbar.

Shiatsu kennen lernen:

Ich habe 2 passende Videos ausgesucht um Shiatsu vorzustellen. Empfehlenswert ist es selber mehrere Shiatsu-Behandlungen zu geniessen.

Video der Schweizerischen Gesellschaft für Shiatsu inkl. Hinweis auf Therapeuten:

<https://www.youtube.com/watch?v=ESbnlpg9rcY>

Video: Grundlagen des Shiatsu:

<https://www.youtube.com/watch?v=3tVqASIkJUY&t=212s>