



## 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 vom 2. Jahrhundert vor Christus. Die Lehre beschreibt die wichtigsten Leitbahnen/Meridiane und die dazugehörigen 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 Lehnen oder einsinken übersetzt werden sollte. Die Meridiane/Energieleitbahnen werden mit sanftem und doch tiefem Lehnen stimuliert, damit 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. Trotzdem beschäftigen sich Shiatsu-Praktizierende und die, welche es werden wollen, fortlaufend vor allem mit 3 Themen:

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

Die Techniken so zu beherrschen, dass die kleinsten Bewegungen das Energiesystem erreichen und öffnen können. Shiatsu wird auch „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) zu können, die Tier-Shiatsu-Techniken zu üben. Um dann in praktischer Anwendung einen persönlichen Erfahrungsschatz aufzubauen.

Wir empfehlen die gängige Shiatsu-Literatur. Persönlich gefällt mir das Buch von Wilfried Rappenecker: „Die 5 Elemente und zwölf Meridiane“. Es gibt noch viele andere Bücher, auch aus der Bibliothek, welche gute Einblicke in die Philosophie geben.

[https://www.google.com/aclk?sa=l&ai=DChcSEwill9qIlg6DtAhWKzncKHVvhDisYABAGGgJlZg&sig=AOD64\\_05pxAxBxfpLevvWyZCggcZAWKmxg&ctype=5&q=&ved=0ahUKEwjz9Slg6DtAhXS2aQKHVffA4gQwjwIGQ&adurl](https://www.google.com/aclk?sa=l&ai=DChcSEwill9qIlg6DtAhWKzncKHVvhDisYABAGGgJlZg&sig=AOD64_05pxAxBxfpLevvWyZCggcZAWKmxg&ctype=5&q=&ved=0ahUKEwjz9Slg6DtAhXS2aQKHVffA4gQwjwIGQ&adurl)

Die Erklärungen und Beschreibungen der 5 Elemente erleichtern das Verständnis für dieser Philosophie, gerade weil diese auf dem 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=3tVqASlkJUY&t=212s>