Shiatsu Details



Das harmonische Fliessen der Energie bedeutet Gesundheit. Wenn die Lebenskraft nicht in der richtigen Weise fliesst, entstehen Unwohlsein, Unausgeglichenheit und schliesslich Krankheit. Shiatsu wirkt wie die Akupressur harmonisierend. Durch Energieausgleich können sich Blockaden auflösen, die sich beispielsweise als Verspannungen im Körper zeigen.

Die Harmonisierung des Energieflusses führt zu einem Wohlgefühl, zu Entspannung und Zentriertheit.

Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert und die inneren Organe positiv beeinflusst. Gleichzeitig wirkt Shiatsu positiv auf unsere Lebensenergie und Vitalität.

- Während der Behandlung wird mit Daumen, Handballen, Knie, Ellbogen und Füssen auf den Meridianen ein sanfter, klarer Druck ausgeübt.
- Dehnungen und Rotationen dienen als Lockerung von Gelenken und Muskeln.
- Die Behandlung findet am bekleideten Körper auf einer bequemen Matte am Boden statt und dauert 50 Minuten.
- Bei stressbedingten Symptomen wie Nervosität, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Migräne und Kopfschmerzen.
- Bei Schmerzen durch Schulter-, Rücken- und Nackenverspannungen.
- Bei Zyklusstörungen.
- Bei Energielosigkeit und Erschöpfungszuständen.
- Bei rheumatischen Schmerzen.

- Bei Bewegungseinschränkungen nach Operationen.
- Bei psychosomatischen und chronischen Leiden
- Bei mehrfachen, eher diffusen Indikationen.
- Zur Begleitung von Schwangerschaften.

Ziel von Shiatsu ist, durch Berührung des Körpers das physische, emotionale und geistige Wohlbefinden zu fördern und die Selbstheilungskräfte anzuregen.