



Shiatsu – Akupressur

Der japanische Begriff Shiatsu heisst wörtlich übersetzt «Finger-Druck». Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage (Tui-Na) hervorgegangen ist. Mit Druck auf die Akupunkturpunkte und entlang den Energiebahnen (Meridianen) wird die Körperenergie wieder ins Gleichgewicht gebracht und dadurch die Gesundheit gefördert.

Wissenschaftliche Vergleiche, wie man sie etwa von Blindstudien in anderen Bereichen her kennt, liegen bei Shiatsu keine vor. Grund dafür ist die individuelle Arbeitsweise und der in der Regel längere Behandlungszeitraum, wobei das Ergebnis von der Qualität der therapeutischen Beziehung und die Nachhaltigkeit auch von der Umsetzung von Übungen und Empfehlungen abhängig sind.

Shiatsu und Akupressur sind grundsätzlich zwei verschiedene Methoden. Beide basieren auf dem Wissen der „Traditionellen Chinesischen Medizin“, Shiatsu wurde jedoch im letzten Jahrhundert in Japan weiterentwickelt. Im Shiatsu wird mehrheitlich Meridian bezogen gearbeitet, in der Akupressur werden hingegen mehr die Punkte und spezielle Massagegriffe angewendet.

Shiatsu eignet sich zur Behandlung von akuten wie auch chronischen Krankheiten und Beschwerden.

Körper

Bei Beschwerden am Bewegungsapparat, Verspannung im Schulter-und Nackenbereich, Verspannungen im Rückenbereich, diverse Schmerzen, Verdauungsbeschwerden.

Seele

Innere Unruhe, Schlafstörungen, allgemeines Unwohlsein, Atemwegserkrankungen

Quelle

Schweizerischer Verband der Berufsmasseure Skript Massagefachschiule, Raum für Körperarbeit, Sonja Koch, Roger Waser

