

Raum für Vitalität kreieren

Raum schaffen, sich öffnen. Entspannen, zur Ruhe kommen: Shiatsu hilft, körpereigene Energien in Fluss zu bringen und auszubalancieren.



Fotos: Magdalena Lepka



Ein Artikel von Natalie Zettl

Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt Finger- oder auch Daumendruck und beschreibt eine Methode der ganzheitlichen Körperarbeit in Form von aufmerksamer Berührung. Shiatsu ist prinzipiell für jeden geeignet und richtet sich nach den individuellen Themen des Klienten. Nicht nur körperliche, sondern auch tiefer liegende seelische Herausforderungen lassen sich dadurch meistern.

Körper und Geist in Einklang

Shiatsu lebt von Einflüssen der Traditionellen Chinesischen Medizin und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Schmerzen oder Krankheiten sind demnach keine rein körperlichen Probleme – sie weisen oft auf tiefer liegende Ursachen hin, die mittels Shiatsu unterstützend behandelt

werden können. Shiatsu ist dabei viel mehr als nur eine Massagetechnik: Durch den Druck auf Meridiane, Leitbahnen durch den Körper, kommen Energien in Fluss. „Es geht darum, sich selbst wieder besser zu spüren, in sich hineinzuhorchen“, erklärt Lilli Wassibauer. „Das hat auch mit dem Nervensystem zu tun: Oft wird in unserer Gesellschaft nur der Sympathikus getriggert, also das Aktive, Schnellebige, vielfach auch Stressvolle. Der Parasympathikus mit Entspannung, Ruhe, Regeneration bleibt dadurch oft auf der Strecke.“ Ziel des Shiatsu ist es, dem Menschen Mittel und Wege aufzuzeigen, zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im Alltag zu finden.

Individuelle Behandlung

Lilli Wassibauer legt Wert darauf, auf jeden Menschen individuell einzugehen. Nicht jeder braucht die gleiche Behandlung – es geht darum, dem Einzelnen die bestmögliche Unterstützung für seine ganz persönliche Situation zu geben. „Ich höre natürlich darauf, mit welchem Anliegen jemand zu mir kommt“, so Lilli Wassibauer. „Aber wichtig ist es auch, den häufig unbewusst bleibenden,



tiefen Themen auf die Spur zu kommen.“ Mit diesem Ansatz bringt Shiatsu den Menschen näher zu sich selbst. „Oft spüren wir uns im Alltag selbst gar nicht mehr und ignorieren unsere Bedürfnisse. Shiatsu bringt diese durch verbesserte Selbstwahrnehmung wieder zum Vorschein.“ Integriert ist auch Hilfe zur Selbsthilfe – in Form von Körper- und sanften Dehnungsübungen, sowie Tipps für Ernährung und Gesunderhaltung.

Für jeden geeignet

Shiatsu richtet sich an ein sehr breites Publikum und kann in jedem Alter in Anspruch genommen werden. Normalerweise wird die Technik am bekleideten Klienten ausgeübt – auf einer Matte am Boden, auf einer Massage- liege oder einem Behandlungssessel. Letzterer kommt beispielsweise bei älteren Menschen, die Probleme mit dem Bewegungsapparat haben, zum Einsatz, sowie auch bei mobilem Shiatsu in Betrieben. „Ganz wichtig ist, dass Shiatsu als achtsame Berührung empfunden wird“, so Lilli Wassibauer. „Es soll mehr Vitalität, mehr Raum für Wohlbefinden und Integrität entstehen.“

EXPERTENTIPPS

Foto: Magdalena Lepka



Starten Sie den Tag doch einmal mit ausgiebigem Strecken und Räkeln in Ruhe oder zu guter Musik! Integrieren Sie individuell leichte, kreisende, öffnende Rotationen Ihrer Gelenke, Schwingen der Arme, Schütteln, Hüpfen, Tanzen – alles, was Sie in Bewegung bringt, ist erwünscht. Lassen Sie dies mit sanften Dehnungsübungen ausklingen und kommen Sie zur Ruhe: Nehmen Sie mehrere tiefe Atemzüge und lauschen Sie, wie Sie sich jetzt gerade fühlen, und was es braucht, damit Sie sich bei sich selbst zuhause fühlen.

Lilli Wassibauer, hand auf herz, Salzburg

Foto: Magdalena Lepka



Raum im Shiatsu hat auch die Arbeit mit den Faszien. Aufgrund von Erlebnissen wie Unfällen, Traumata, Überbelastung usw. sind in den unterschiedlichsten Ebenen der Faszien Stressmuster abgespeichert. Dadurch kann es zu Einschränkungen in der Lebensqualität und der Bewegung sowie zu Schmerzen kommen. Shiatsu bietet die Möglichkeit, wieder den richtigen Tonus sowie mehr Beweglichkeit, eine bessere Atmung und mehr Raum in allen faszialen Schichten zu schaffen. Der craniosakrale Rhythmus führt wieder zu mehr Mobilität, Regeneration und Freiheit.

Michaela Gsenger, hand auf herz, Schwarzach

Foto: Bruno Ganner



Ich kann Shiatsu empfehlen für Menschen, die immer wieder zu körperlichen Beschwerden neigen und sich in Krisen- oder Stresssituationen befinden. Berührungen, die tief im Körpergewebe ankommen, regen die Lebenskräfte an. So ist Shiatsu quasi ein Dialog mit der Lebenskraft. Entwicklungspotenziale können schrittweise entdeckt und sichtbar gemacht werden, es erfolgen Selbstregulation und Neuorganisation biodynamischer Kräfte im Organismus. Neu gewonnene Vitalität wird spürbar. So kann der regelmäßige Shiatsu-Termin ein Akt der Selbstfürsorge und präventiven Gesunderhaltung sein.

Bruno Ganner, Shiatsu Ganner, Seekirchen