

## Shiatsu begleitet und wirkt in vielen Bereichen des Lebens

- ▶ **präventiv** – als Gesundheitsvorsorge
- ▶ **bei allgemeinen Befindlichkeitsstörungen**  
Kopfschmerzen  
Menstruationsbeschwerden  
Verdauungsstörungen  
Rückenbeschwerden  
Müdigkeit  
Erschöpfung  
...
- ▶ **in der Rehabilitation**
- ▶ **zur Stärkung des Immunsystems**
- ▶ **stärkt uns** in unserer Selbstwahrnehmung und im Erkennen der eigenen Bedürfnisse
- ▶ **als Begleiter für Kinder** bei Konzentrationsstörungen und Hyperaktivität
- ▶ **ermöglicht Tiefenentspannung**

# Shiatsu

Berührung die bewegt

**Carmen Heindl**

Shiatsu Praktikerin i. A.  
Dipl. Sportlehrerin

Terminvereinbarung unter:

**0680/312 68 06**

Scheibbs & Laubenbachmühle

bewegt  
harmonisiert  
entfaltet  
entspannt

# Shiatsu

Die Kunst der achtsamen Berührung



## Shiatsu

ist eine wirkungsvolle ganzheitliche Körperbehandlungsmethode mit Wurzeln in traditionellen chinesischen (TCM) und japanischen Gesundheitslehren.

Shiatsu basiert im Besonderen auf dem Konzept des Ki (chin. Chi). Ki bedeutet allgemein übersetzt Lebensenergie und schwingt in unserem Meridiansystem, wobei im Shiatsu die Meridiane mehr als Räume, denn als „Energienlinien“ betrachtet werden.

Die orientalisch-philosophische Sicht sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, dessen Wohlbefinden aus einem gleichmäßigen Fließen des Ki resultiert. Shiatsu unterstützt uns diesen freien Fluss beizubehalten oder auch wieder herzustellen. Das Ziel des Shiatsu ist also, eine Harmonisierung des Energieflusses – ein freies Schwingen unserer Lebensenergie.

*Eine Harmonisierung die zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude führt und somit zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt. Ein ungehindertes Fließen das zu seelischem, geistigem und körperlichem Wachstum führt – ein freies Schwingen, das selbst im Falle von Krankheit Potentialentfaltung möglich macht.*

## Shi = Finger    Atsu = Druck

Die Behandlung wird am Boden auf einer Matte ausgeführt. Die Behandlungsdauer beträgt ca. 50 min. Der Klient trägt dabei bequeme Kleidung. Der Shiatsu-Praktiker lehnt sich mit sanftem Druck an den Klienten an und folgt bestimmten Meridianverläufen. Hierbei verwendet er seine Handballen, Daumen, Ellbogen oder Knie.



Im Sinne von achtsamer Berührung gehen wir in Resonanz mit dem Klienten und beziehen uns im Behandlungsverlauf auf Bereiche (Zustände von Fülle und Leere) und integrieren Punkte sowie Rotationen und Dehnungen. Die Intensität der Berührung wird den Bedürfnissen des Klienten angepasst und ergibt sich aus dem Kontakt und der Verbundenheit – der Behandler setzt dabei nicht mehr als das Gewicht seines entspannten Körpers ein und arbeitet stets aus seiner Mitte.

# Shiatsu

Berührung die bewegt