

<h2 style="text-align: center; color: red;">Anwendung</h2> <p style="text-align: center;">gut auf Shiatsu ansprechende Beschwerden</p>	<h2 style="text-align: center; color: red;">Auswirkung</h2> <p style="text-align: center;">nach Abschluss einer Shiatsu-Behandlung bzw. nach mehreren Behandlungen (in der Regel 10 in regelmäßiger Folge) ergeben sich u.a. Aussagen der KlientInnen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩ Beschwerden, die durch emotionale Erschütterung oder Stress verursacht sind</li> <li>⑩ Schlaflosigkeit</li> <li>⑩ Angstzustände und Depressionen</li> <li>⑩ Kopfschmerzen / Migräne</li> <li>⑩ Verdauungsstörungen</li> <li>⑩ Menstruationsbeschwerden</li> <li>⑩ Energielosigkeit / Erschöpfungszustände</li> <li>⑩ Nervosität und innere Unruhe (Beruhigung der Nerven)</li> <li>⑩ Infektanfälligkeit</li> <li>⑩ Nacken- und Schultersteife</li> <li>⑩ Gelenk- und Rückenbeschwerden</li> <li>⑩ Atembeschwerden</li> <li>⑩ Kreislaufschwäche</li> <li>⑩ Shiatsu fördert die Selbstwahrnehmung und das Körperbewusstsein</li> <li>⑩ Shiatsu gibt die Möglichkeit, zu den eigenen Ressourcen zu finden und die momentane Situation zu erkennen</li> <li>⑩ Shiatsu unterstützt in Genesungsprozessen nach Krankheit oder Unfall</li> <li>⑩ Trauer, Kummer und Niedergeschlagenheit</li> <li>⑩ Schock, Trauma, Traumafolgen</li> <li>⑩ in der Schwangerschaftsbegleitung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩ ich habe gelernt, mehr auf mich selber zu hören</li> <li>⑩ ich fühle mich ausgeglichener, zuversichtlicher und habe mehr Selbstvertrauen</li> <li>⑩ ich habe mehr Mut, weniger Hemmungen</li> <li>⑩ der Schulter geht es besser, ich kann sie besser bewegen</li> <li>⑩ ich mache regelmäßig Übungen gegen Stress, damit ich mit Stress besser umgehen kann</li> <li>⑩ ich habe an meinen alten Ängsten gearbeitet und konnte sie auflösen</li> <li>⑩ ich fühle mich viel mehr mit mir selber verbunden, als dass es früher der Fall war</li> <li>⑩ ich kann jetzt mehr erkennen, was die Ursachen meiner Beschwerden sind, woher sie kommen</li> <li>⑩ ich kann jetzt öfter mal Nein sagen und mehr meine eigenen Grenzen ziehen</li> <li>⑩ der Menstruationszyklus hat sich eingependelt, ich habe weniger Schmerzen</li> <li>⑩ der verspannte Rücken fühlt sich lockerer an</li> <li>⑩ ich komme mit weniger Medikamenten aus</li> <li>⑩ Shiatsu hat mir während der Schwangerschaft Kraft gegeben*</li> </ul>

\*Shiatsu ersetzt weder Frauenärztin, Hebamme noch Geburtsvorbereitungskurs, sondern entlastet und ergänzt diese.

## Shiatsu – wirkungsvolle Unterstützung zur Schulmedizin

- 1). Bei Befinden des Klienten in einer **Psychotherapie** mit einem qualifizierten Therapeuten kann nach der Shiatsu-Behandlung die Wirkung auf die Emotionen bewusster wahrgenommen und damit in den Therapiesitzungen thematisiert werden.
- 2). Im **Klinikalltag** lindert Shiatsu deutlich stunden- bis tagelang die Schmerzen (betrifft auch die Atmung). Die Dosis der Schmerzmittel kann herabgesetzt werden.
- 3). Innerhalb der Reha verbessert sich die Mobilität der Klienten messbar d.h. u.a. die Erweiterung des Beugewinkels des Beines/Kniegelenks nach Unfällen, so dass eine **Physiotherapie** früher einsetzen kann. So wird ein schnellerer Heilungsverlauf nach Brüchen und Verletzungen beobachtet.
- 4). Nach ca.10 Behandlungen fällt es Kindern in **heilpädagogischen** Zentren (hier werden verhaltensgestörte Kinder behandelt) leichter, sich auf andere Therapieformen einzulassen. Durch die Berührung mit Shiatsu wird nonverbal die emotionale Sperre geöffnet, so dass Psychologen und andere Therapeuten einen leichteren Zugang zu den Kindern finden.

- 5). **Krebskranken** Menschen ist der Zugang zu sich selbst (durch die Erkrankung) vielfach verloren gegangen. Die absichtslose unterstützende und achtsame Berührung in der Shiatsu-Sitzung ermöglicht ihm über Entspannung und Harmonisierung einen neuen Zugang zum eigenen Körper.

## **Gesundheitsförderung – mehr als Vorbeugung**

Darin besteht wahrscheinlich die wichtigste Aufgabe in der Shiatsu-Praxis. Was tun mit Menschen, die zwar im Alltag noch „funktionieren“, aber den Bezug zu Ihrem Tun verloren haben ?

Die Mutter mit Kleinkindern, die sich nicht mehr freuen kann. Der erfolgreiche Geschäftsmann, der mit Sinnlosigkeit konfrontiert ist. Wendepunkte im Leben von Menschen, wie Pubertät, Menopause, Scheidung, Todesfall, berufliche Veränderung, führen häufig zu einer Desorientierung und zu einem Stillstand.

Diese Menschen sind nicht krank ! **Sie haben Mühe, einen Bezug zu ihrem Körper, zu ihren Gefühlen zu finden – und dieser Zustand kann auf Dauer krank machen.**

Immer wieder wird erlebt, dass bereits die erste Shiatsu-Sitzung sie aus ihrer Lethargie weckt. Sie vergessen den Vorher-Nachher-Effekt nicht. Sie können unterscheiden zwischen blockierter und fließender Energie. Und sie nutzen die neu gewonnenen Kräfte für eine Neuorientierung.

**Vom Standpunkt der östlichen Medizin ergibt sich die Wirksamkeit von Shiatsu bei Beschwerden direkt aus der Wiederherstellung des Energieflusses in den Meridianen und somit im Menschen.**