

SHIATSU

Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt "Fingerdruck", doch wird Shiatsu zusätzlich auch mit Händen, Ellbogen und Knien ausgeführt. Das reine Drücken wird ergänzt durch Dehnungen und Rotationen oder schlicht durch Halten bestimmter Körperstellen. Dadurch werden Blockaden gelöst, schwache Stellen angeregt, die körpereigenen Kräfte gestärkt und der Energiehaushalt harmonisiert. Dies kann als Entspannung, Minderung oder Verschwinden von Beschwerden erlebt werden. Shiatsu unterstützt Menschen, ihrem Körper und ihrer Lebensweise gegenüber achtsamer zu werden und im ganzheitlichen Sinn gesund zu bleiben. Shiatsu findet in bequemen Kleidern auf einer Matte am Boden statt.

Es fordert von den Praktizierenden neben der Technik eine respektvolle Achtsamkeit sich selbst und dem Gast gegenüber.

Erst im Zuhören, Annehmen und Raumgeben entfaltet sich die besondere Qualität des Shiatsu's als heilsame Berührung.