

Nach der Sitzung, so beschreibt es Michaela Scholz jedes Mal, fühle sie sich leicht, entspannt und vor allem: richtig erholt. Für Katrin Schröder sind solche Reaktionen eine tolle Bestätigung. Und die bekommt sie beinahe täglich. Die Berlinerin arbeitet seit mehreren Jahren als anerkannte Shiatsu-Praktikerin und betreibt eine eigene Praxis. Ihr Erfolgsgeheimnis: sanfte Berührungen – verteilt über den gesamten Körper.

Ins Deutsche übersetzt bedeutet »Shiatsu« in etwa so viel wie »Druck mit dem Daumen«. Von Druck kann bei dieser Behandlungsform allerdings kaum die Rede sein. Vielmehr zeichnet sich die japanische Therapieform, die zahlreiche Elemente der traditionellen chinesischen Medizin aufweist, durch ein sehr gezieltes und äußerst dezentes Vorgehen aus. »Ich arbeite ausschließlich mit der Verlagerung meines Körpergewichts. Dadurch gleichen die Berührungen eher einem Anlehnen«, erläutert Katrin Schröder.

#### »Qi« muss fließen

Diese Berührungen zielen immer auf ein lokales Problem, vernachlässigen aber nicht das große Ganze. Ein zentraler Bestandteil der Behandlung ist die ganzheitliche Betrachtungsweise von Körper und Geist. »Wenn ein Klient mit Schulterschmerzen zu mir kommt, behandle ich nicht nur diese Region«, so die Expertin. Denn unter Umständen könnte dafür eine Stauung des »Qi« an den Füßen verantwortlich sein. Der Begriff »Qi« stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und bezeichnet die Lebensenergie, die auf zwölf unterschiedlichen Bahnen zirkuliert – auf den »Meridianen«. Die verteilen sich vom Scheitel bis zur Sohle über den gesamten Körper.

Aus diesem Grund startet jede neue Anwendung mit



Foto: Jutta Klee/Corbis, Foto (S. 2): Pascal Broeze/Onokyo/Corbis

# 指压 Shiatsu:

## Die stimulierte Entspannung

**Befreit durchatmen, Sorgen über Bord werfen, zu neuen Kräften kommen – das alles verspricht »Shiatsu«. Die japanische Behandlungsmethode arbeitet mit sanften Berührungen. Die sollen die »Lebensenergien« fließen lassen, Muskelanspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.**

## Internet

 [www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de)

Auf der Internetseite der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland finden Sie zertifizierte Praktiker in Ihrer Nähe.

einem allgemeinen Kennenlernen. Schröder: »Zunächst benötige ich umfassende Informationen über die Lebenssituation des Patienten. So gewinne ich einen Eindruck davon, welche Ursachen für die Störungen der Lebensenergie verantwortlich sein könnten.«

Ziel der Behandlung ist, den Fluss des »Qi« neu auszubalancieren. Das kann sich entweder stauen oder zu schnell fließen. Und genau das kann zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen: Die Befunde reichen von Rücken-,

**»Zunächst benötige ich umfassende Informationen. Erst dann kann ich mir ein Bild davon machen, an welchen Körperstellen Störungen des »Qi« vorliegen könnten.«**

Nacken- oder Schulterschmerzen über Muskelanspannungen bis hin zu Magenproblemen. Mit Shiatsu kann verhindert werden, dass aus gelegentlichen Verspannungen oder aus einem Gefühl des ständigen Gehetztseins eine chronische Krankheit entsteht. Durch punktuellen Druck mit den Fingerkuppen oder großflächigere Kontakte mit Ellbogen oder Knien wird dem Patienten das Gefühl vermittelt, gedehnt zu werden. Schröder: »So lassen sich beispielsweise Blockaden auflösen.« Diese Berührungen wirken auf den gesamten

Organismus. Beispielweise werden dadurch Kreislauf oder Lymphfluss angeregt.

Ausgesprochen wichtig ist, dass der Klient sich auf die Berührungen einlässt. Gerade dieser Aspekt ist maßgeblich für den Erfolg. Übrigens: Die Anwendungen finden immer im Liegen und voll bekleidet statt. Eine durchschnittliche Sitzung dauert 45 bis 60 Minuten und kostet zwischen 50 und 80 Euro.

## Junge Anwendungsart

Die Behandlungsform blickt in Europa auf eine relativ junge Geschichte zurück. Vor knapp 40 Jahren kam sie

über die USA auf den »alten Kontinent«. Manche Übungen eignen sich sogar zur Nachahmung in den eigenen vier Wänden. Beispielsweise die

»Leber-Meridians«. Die erreichen Sie, wenn Sie sich aus dem Schneidersitz langsam nach vorne beugen und in dieser Position einige Sekunden verharren. So dehnen Sie den Meridian und sorgen dafür, dass sich die Ursachen für eine Störung des gleichmäßigen und gesunden Fluss der »Qi« in Wohlgefallen auflösen. [sdi]

## Ihr plus

Lassen Sie sich doch mal wieder »fallen« und erleben Sie die Shiatsu-Entspannung. Wir verlosen **4 x 2 Gutscheine für Shiatsu-Anwendungen** in den Europäischen Shiatsu Instituten (ESI) in Berlin, Heidelberg und München. Das ESI ist europaweit das einzig anerkannte Ausbildungsinstitut. Um zu gewinnen, beantworten Sie die Frage: **Wie heißen die Bahnen, auf denen das »Qi« zirkuliert?** Schreiben Sie die Antwort unter der Kennnummer **310 A1** auf die plus-Karte und senden Sie sie bis zum **31. August 2010** an uns. Viel Glück!



Foto: Jutta Klee/Corbis



Foto: Luca Tettam/Corbis

Typische Behandlungssituationen: Der Klient liegt auf einer speziellen Matte und die Therapeutin setzt für die Berührungen ihr Körpergewicht ein.



Foto: Sydney Shaffer/Corbis