

Methodenidentifikation METID Shiatsu

1. KURZBESCHREIB DER METHODE

Shiatsu ist eine aus Japan stammende, in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankerte Therapie. Sie versteht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist und als Teil der Natur und des Makrokosmos. Shiatsu orientiert sich u.a. an den Prinzipien von Wu Wei, Yin & Yang, Kyo & Jitsu und an der Lehre der Fünf Wandlungsphasen, die alle dem fernöstlichen Verständnis über die einheitliche dynamische Ordnung als universelles Prinzip entspringen. Shiatsu wird auch von modernen westlichen Erkenntnissen zur Gesundheitsförderung beeinflusst, die sich ebenfalls an einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen orientieren.

Ziel der Behandlung ist es, den natürlichen, harmonischen Energiefluss anzuregen, die Selbstregulierungskräfte zu fördern und die Lebenskraft zu unterstützen, wodurch die Klientin/der Klient wieder in ihr/sein dynamisches und selbstregulatives Gleichgewicht kommt. Prozesszentriertes Shiatsu und das begleitende Gespräch helfen der Klientin/dem Klienten, an innerer und äusserer Flexibilität zu gewinnen, Erkenntnisse in den Alltag einzubringen und ihre/seine Gesundheit wiederzuerlangen und zu bewahren.

2. HINTERGRUND UND PHILOSOPHIE

Der japanische Begriff „Shiatsu“ heisst wörtlich übersetzt „Finger-Druck“ und meint, mit dem Tastsinn dem Phänomen des Energieflusses im Körper zu folgen und gegebenenfalls neue Möglichkeiten anzubieten. Shiatsu wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre. Es integriert frühe Formen von Körperbehandlungen und Elemente der westlichen Gesundheitsförderung und Lebensführung. Shiatsu ist in Japan als eigenständiger Gesundheitsberuf offiziell anerkannt und hat sich seit Ende der Siebzigerjahre in Europa und darüber hinaus weltweit verbreitet und als Methode weiterentwickelt. Shiatsu unterstützt Menschen mit Beschwerden, Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen und Erkrankungen, sowie Menschen in der Rehabilitation.

Gemäss den Erkenntnissen der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehren ist der Mensch eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Sein Leben ist von ständigen Wandlungsprozessen geprägt. Er bewahrt seine Gesundheit dadurch, dass er im Einklang mit sich, seiner Umgebung, der Natur und dem Universum lebt. Eine grosse oder länger andauernde Abweichung von diesem Gleichgewicht kann eine Störung des Energieflusses bewirken und die Selbstregulation beeinträchtigen, was zu einem energetischen Ungleichgewicht auf körperlicher, seelischer und/oder geistiger Ebene führen kann. Wird dies rechtzeitig erkannt und reguliert, kann eine Wandlung in stärkere Beschwerden, Erkrankungen oder Lebenskrisen vermieden werden.

In diese Dynamik greift Shiatsu als eine effiziente Methode zur Stärkung der Selbstregulation, Förderung der Selbstwahrnehmung und Stärkung der Genesungskompetenz ein und ermöglicht, die

Lebensführung im Sinne der traditionellen östlichen Lebensauffassung ganz bewusst als gestaltende Kunst zu nutzen.

3. THERAPIE – WIRKUNGSWEISE - ARBEITSTECHNIK

Im Erstgespräch werden die Gründe des Kommens, sowie die Behandlungsausrichtungen besprochen. Eine energetische Befunderhebung basierend auf Gespräch, Beobachtung und Berühren der energetischen Zonen geht der Behandlung voraus, um das Ziel und den Verlauf der Behandlung zu bestimmen. Die Befunderhebung orientiert sich nach den Fünf Wandlungsphasen, ist ein holistisches System und bezieht sich nicht nur auf die körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen, sondern auf alle Aspekte des Menschseins.

Die Shiatsu-Behandlung fördert die energetische und physische Harmonisierung des Organismus über die shiatsu-spezifische Behandlung der Meridiane und ihrer Lebensfunktionen, aufgrund der methodenspezifischen Befunderhebung. Sie stärkt das Ki, indem die selbstregulierenden Kräfte des Körpers stimuliert werden. Diese erlauben es, Ungleichgewichte frühzeitig auszugleichen und schwereren Erkrankungen vorzubeugen. Im Organismus lösen sich Spannungen sowohl auf körperlicher, wie auch auf seelischer und geistiger Ebene.

Während einer Shiatsu-Behandlung liegt die Klientin/der Klient in der Regel bekleidet auf einem Futon auf dem Boden. Je nach Situation ist das Arbeiten auch im Sitzen oder auf einer Liege angezeigt. Die Behandlung erfolgt in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen und dem Atemrhythmus. Über die Berührung des Körpers und der Meridiane mittels shiatsu-spezifischen Grund- und Spezialtechniken werden die Lebensfunktionen und die freie Bewegung des Ki im Sinne der Fünf Wandlungsphasen unterstützt und harmonisiert. Die körperliche, seelische und geistige Ebene werden so integriert. Während der Behandlung kann die Klientin/der Klient durch das tiefe und zentrierte Berührtwerden körperlich und geistig entspannen und eine tiefe innere Ruhe, Öffnung und Weite spüren.

Das begleitende Gespräch trägt dazu bei, gesundheitsfördernde Muster zu entwickeln und verankern und unterstützt die Selbstwahrnehmung, die Handlungsmotivation sowie die Handlungsfähigkeit nachhaltig im Sinne der fernöstlichen und modernen Gesundheitsförderungskonzepte. Es werden Alternativen zur allgemeinen Lebensführung entwickelt (Ernährung, Atem- und Körperübungen, Lebensgestaltung). Die Bereitschaft, diese im Alltag umzusetzen, wird durch Shiatsu und das begleitende Gespräch unterstützt.

Auf diese Weise wird im Shiatsu aktiv, individuell und abgestimmt auf die Klientin/den Klienten ein Perspektivenwechsel eingeleitet. Shiatsu wird zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation und Begegnung und die Behandlung zur Kommunikation durch Berührung. Die Klientin/der Klient bestimmt dabei das Geschehen massgeblich mit und die KomplementärTherapeutin/der KomplementärTherapeut der Methode Shiatsu begleitet diese/ diesen in ihren/seinen Veränderungs- und Wachstumsprozessen.

Die Zahl und Periodizität der Sitzungen ist unterschiedlich und wird individuell entschieden. Oft ist ein regelmässiger Behandlungsrhythmus über eine längere Zeitperiode angezeigt, um Prozesse zu

unterstützen und nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Der Behandlungsverlauf und die Wirkung, sowie der Prozess der Klientin/des Klienten werden erfasst, überprüft und reflektiert. Möglichkeiten und Auswirkungen werden eingeschätzt. Dazu werden periodisch Evaluationen und Standortbestimmungen zum Therapie-Verlauf durchgeführt.

4. GRENZEN DER METHODENAUSÜBUNG

Bei fachkundiger Ausübung von Shiatsu bestehen keine Risiken.

KomplementärTherapeutinnen und KomplementärTherapeuten der Methode Shiatsu sind sich bewusst, dass ihre Arbeit schul- und alternativmedizinische Behandlungen unterstützen kann, sie jedoch nicht ersetzt. Sie verpflichten sich, andere Behandlungen weder zu unterbrechen, noch zu modifizieren, ihren Klientinnen/ihren Klienten zu empfehlen, bei Beschwerdebildern entsprechende Fachpersonen aufzusuchen, keine invasiven Techniken anzuwenden, keine medizinischen Diagnosen zu stellen und keine psychischen oder medizinischen Notfälle aufzunehmen.