

Methodenidentifikation METID Shiatsu

1. KURZBESCHRIEB 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 und Yang, Kyo und Jitsu und an der Lehre der Fünf Wandlungsphasen, die alle dem fernöstlichen Verständnis einer einheitlichen dynamischen Ordnung als universelles Prinzip entspringen. Shiatsu wird zudem 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 können der Klientin/dem Klienten helfen, ihre/seine Selbstwahrnehmung zu entwickeln, an innerer und äusserer Flexibilität zu gewinnen, Erkenntnisse in den Alltag einzubringen und ihre/seine Gesundheit wiederzuerlangen und zu bewahren.

2. GESCHICHTE 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. Abweichungen von diesem Gleichgewicht können eine Störung des Energieflusses bewirken. Tritt dies stark oder wiederholt auf, wird die Selbstregulation beeinträchtigt, was zu einem energetischen Ungleichgewicht auf körperlicher, seelischer und/oder geistiger Ebene führen kann. Werden diese rechtzeitig beachtet, kann eine Wandlung in stärkere Beschwerden, Erkrankungen oder Lebenskrisen vermieden werden.

Auf diese Dynamik kann Shiatsu als eine Methode zur Stärkung der Selbstregulation, Förderung der Selbstwahrnehmung und Stärkung der Genesungskompetenz einwirken und es ermöglichen, die Lebensführung im Sinne der traditionellen östlichen Lebensauffassung ganz bewusst als gestaltende Kunst zu nutzen.

3. THERAPIE – WIRKUNGSWEISE UND ARBEITSTECHNIK

Im Erstgespräch werden die Gründe des Kommens, medizinische Diagnosen, bekannte Ressourcen 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 an den Fünf Wandlungsphasen, ist ein holistisches System und bezieht sich auf die körperlichen, seelisch-geistigen, sozialen und spirituellen Aspekte des Menschseins.

Die Shiatsu-Behandlung fördert die energetische und physische Harmonisierung des Organismus, indem sie, basierend auf einer methodenspezifischen Befunderhebung, gezielt auf die Meridiane und deren Lebensfunktionen einwirkt. Sie stärkt das Ki und stimuliert die selbstregulierenden Kräfte des Körpers. So können Ungleichgewichte frühzeitig ausgeglichen und schwereren Erkrankungen vorgebeugt werden. Im Organismus lösen sich Spannungen sowohl auf körperlicher wie auch auf seelischer und geistiger Ebene.

Während einer Shiatsu-Behandlung liegt die bekleidete Klientin/der bekleidete Klient in der Regel 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. Die Berührung des Körpers und der Meridiane mittels shiatuspezifischen Grund- und Spezialtechniken unterstützt und harmonisiert die Lebensfunktionen und die freie Bewegung des Ki im Sinne der Fünf Wandlungsphasen. Die körperliche, die seelische und die geistige Ebene können so integriert werden. 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 zu verankern und unterstützt die Selbstwahrnehmung, die Handlungsmotivation sowie die Handlungsfähigkeit nachhaltig im Sinne der fernöstlichen und modernen Gesundheitsförderungskonzepte. Es werden Alternativen im Rahmen der 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. 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 Anzahl und Periodizität der Sitzungen ist unterschiedlich und wird individuell entschieden. Teilweise ist auch 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 und keine medizinischen Diagnosen zu stellen.