

Shiatsu ist das System einer natürlichen, sanften und ganzheitlichen Heilkunst, der das Verständnis traditioneller östlicher Lebenskunde zugrunde liegt. Es arbeitet mit den Strömen der universalen Lebensenergie (japanisch: Ki), die nach diesem Konzept im Körper des Menschen zirkuliert. Das harmonische Fließen dieser Lebensenergie ist demnach Ausdruck körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit des Menschen.

Geschichte

Der Begriff "Shiatsu", japanisch "Finger-Druck", wurde vor etwa 100 Jahren in Japan geprägt, wenngleich die Methode in der Tradition jahrtausendealter fernöstlicher Behandlungsweisen wurzelt. Die Ursprünge reichen zurück bis ins alte China vor unserer Zeitrechnung, wo Übungs- und Behandlungssysteme zur Gesunderhaltung Teil der Volksmedizin waren.

Ab dem 10. Jahrhundert n. Chr. fanden die Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin mit ihrer Lehre von Yin und Yang und den Energieleitbahnen des Körpers (Meridiane) zunehmend auch in Japan Verbreitung. Sie prägten dort seitdem manuelle Behandlungs- und Massagemethoden wie Do-In oder Anma, die mit Vibrationen sowie Drücken bestimmter Körperpunkte arbeiteten.

Nachdem zu Beginn des 20. Jahrhunderts Anma-Massagen in Verruf gekommen und Restriktionen unterlegen waren, formten traditionelle Behandler den neuen Begriff "Shiatsu", um ihrer Kunst wieder Geltung als ernsthafte manuelle Behandlungsmethode zu verschaffen. Shiatsu ist seit den fünfziger Jahren in Japan offiziell als Therapieform anerkannt.

Zu dieser Zeit hatte sich ein Shiatsu-Stil (Namikoshi-Methode) herausgebildet und verbreitet, der stark von den Erkenntnissen der westlichen Medizin und Physiologie geprägt war. Später entwickelte sich parallel dazu ein Shiatsu (Masunaga-Methode, auch als Zen-Shiatsu bezeichnet), das wieder die traditionellen östlichen philosophischen und medizinischen Prinzipien in den Vordergrund stellte, diese zusätzlich mit moderner westlicher Physiologie und Psychologie in Verbindung brachte. Diese Shiatsu-Richtung genießt heute große Verbreitung, vor allem in Europa.

Shiatsu wurde im Westen seit den siebziger Jahren zunehmend bekannt. Es wurde von Japanern zunächst vornehmlich in den USA unterrichtet, in Europa dann in größerem Stil seit den frühen achtziger Jahren.

In Deutschland wurde 1992 die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD) als Dachverband gegründet. Ihr gehören heute etwa knapp 800 Mitglieder an. Seit 1994 besteht die Europäische Shiatsu Föderation (ESF) als Zusammenschluss der europäischen nationalen Shiatsu-Verbände.

Begründer

Shiatsu ist eine gewachsene und seit Jahrhunderten tradierte Methode.

Unter den wichtigen Vertretern der neueren Zeit, die für die Verbreitung und Entwicklung des Shiatsu in seiner heutigen Form von Bedeutung waren, ist zum einen Tokujiro Namikoshi zu nennen, der seit den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts sein Shiatsu in Japan und nach dem Zweiten Weltkrieg auch in den USA unterrichtete. Seinen Bemühungen ist die offizielle Anerkennung von Shiatsu als eigenständige Therapiemethode zuzuschreiben.

Der wohl bedeutendste Name, was die Auswirkungen auf das heute vor allem im Westen verbreitete Shiatsu betrifft, ist sicherlich Shizuto Masunaga. Sein Einfluss ist kaum zu überschätzen. Er hatte in Japan seine eigene Schule gegründet, dort langjährig gewirkt, bevor auch er in den siebziger Jahren in den USA zu lehren begann. Ein Großteil der heute international namhaften Shiatsu-Lehrer lernten bei ihm oder seinen Schülern.

Masunagas Vermittlung eines Shiatsu, das auf dem ganzheitlichen Verständnis östlicher Philosophie und Lebenskunde basiert und von der Zen-Tradition inspiriert ist, kam den Bedürfnissen der Menschen unserer Zeit sehr entgegen.

Gerade im Westen fand es großen Anklang und weite Verbreitung, die bis heute noch nicht abgeschlossen sein dürfte.

Methode bzw. Idee und Erklärung der Wirkung

Shiatsu ist das System einer natürlichen, sanften und ganzheitlichen Heilkunst, der das Verständnis traditioneller östlicher Lebenskunde zugrunde liegt. Es arbeitet mit den Strömen der universalen Lebensenergie (japanisch: Ki), die nach diesem Konzept im Körper des Menschen zirkuliert. Das harmonische Fließen dieser Lebensenergie ist demnach Ausdruck körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit des Menschen.

Einfluss nehmen auf das Ki kann der Shiatsu-Behandler speziell über die sogenannten Meridiane, wie die Leitbahnen der Lebensenergie in der Traditionellen Fernöstlichen Medizin bezeichnet werden. Diese durchziehen in einem weitverzweigten Netz den ganzen Körper und sind an dessen Oberfläche erreichbar.

Shiatsu arbeitet damit, den Energiefluss in den Meridianen anzuregen, zu harmonisieren und auszugleichen, so dass sich Staus und Blockaden in diesem Fluss ggf. auflösen bzw. Mangelbereiche wieder füllen können. Hierbei finden einige charakteristische Techniken Anwendung. So übt der Behandler unter Einsatz seines Körpergewichtes sanften, tiefwirkenden Druck aus, den er mittels Handballen, Daumen, Fingern, aber auch Ellbogen, Unterarmen, Knien und Füßen überträgt. Dehnungen, sowie Lockerungen und Mobilisationen von Gelenken und einzelnen Körperbereichen sind weitere wichtige Elemente in einer Behandlung.

Jenseits dieser methodisch-technischen Beschreibung bedeutet Shiatsu in seinem ganzen Spektrum jedoch noch mehr. Shiatsu beinhaltet eine Geisteshaltung. Es stellt ein Prinzip dar: das Prinzip einer achtsamen Begegnung zwischen zwei Menschen, zwischen behandelnder und behandelter Person.

Beeinflusst von der Zen-Philosophie des Ostens ist Shiatsu seinem Wesen nach absichtslos und offen. Das heißt, es fordert kein vorgefasstes Behandlungskonzept, schreibt kein Ziel vor, das es zwingend zu erreichen gilt. Es achtet vielmehr die Einzigartigkeit eines Menschen und respektiert seine ihm eigene Ausprägung, so auch die Weise, wie er sich körperlich manifestiert und repräsentiert.

Shiatsu vertraut in die Weisheit eines Körpers und der darin wohnenden Lebenskraft Ki, die von sich aus bestrebt ist, sich ihren Weg zu bahnen.

Shiatsu geben heißt demnach, sich in eine gewissermaßen "passive" Rolle zu begeben, sich "leer" zu machen wie in einer Meditation und sich führen zu lassen - vom Körper eines Menschen. So entsteht eine Kommunikation zwischen empfangender und Shiatsu gebender Person, wobei letztere die Zuhörende und Antwortende ist, indem sie die Behandlung entsprechend fließen lässt, in ihrer Richtung, ihrer Intensität stets der Einladung des Körpers und seiner speziellen Muster folgend.

Shiatsu wahrt damit Grenzen, es passt sich an, es begleitet, unterstützt. Es ist frei von Bewertung und voller Achtung und Respekt für den jeweiligen Zustand, den es vorfindet. Es setzt auf die Integrität und das Potential des Individuums, genau das an Veränderung, an

Heilung zuzulassen, was dieser Mensch gerade braucht, wofür er gerade bereit ist. Es regt die Selbstheilung eines Menschen im ureigensten Sinne an. Insofern ist Heilung über Shiatsu immer Selbstheilung und Heilung der Ursache, der Ganzheit des Menschen.

Anwendungsbereiche

Shiatsu findet überall da Anwendung, wo es um körperliches, seelisches und geistiges Wohlergehen geht, dem Ausdruck eines harmonischen Energieflusses im Menschen. Blockaden dieses Flusses äußern sich typischerweise in Form von Verspannungen, Steifheiten, schmerzenden Bereichen im Körper, oder zeigen sich darin, dass sich der Mensch seelisch-emotional nicht im Gleichgewicht fühlt.

So wird Shiatsu beispielsweise eingesetzt bei Rückenschmerzen, Schulter-/Nackenschmerzen und Kopfschmerzen ebenso wie bei Kreislaufstörungen, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsproblemen - also in den vielfältigen Bereichen funktionaler Störungen des Organismus. Aber auch bei Symptomaten wie chronischem Energiemangel, Erschöpfungszuständen, Nervosität, Schlafstörungen oder innerer Unruhe kann es sehr wirksam sein.

Shiatsu leistet heute gerade auf dem Gebiet der Gesundheitsvorsorge einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität. Es ist überall dort angezeigt, wo es von Bedeutung ist, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und das Immunsystem zu stärken. Bei schweren oder chronischen Erkrankungen hat sich Shiatsu als hilfreiche unterstützende Begleitung anderer Therapien erwiesen. Es wurde mittlerweile im Rahmen der EU in die Liste der komplementärmedizinischen Methoden aufgenommen.

In einer Zeit hoher Anforderungen an den Menschen, z.B. im Beruf, gewinnt Shiatsu zusätzliche Bedeutung. Aufgrund seiner herausragenden Qualität, Ausgleich und Entspannung zu schaffen und mentale Balance zu fördern, hat sich Shiatsu als vorzügliche Methode zum Abbau von Stress erwiesen. Seine spannungslösende, regenerierende, aber auch geistig klärende und vitalisierende Wirkung machen es zur idealen Anwendung im beruflichen Alltag, beispielsweise als mobiler Entspannungsservice in der Büropause, bei Tagungen, auf Messen und dergleichen. In neuerer Zeit, bieten sich für Shiatsu vermehrt Einsatzmöglichkeiten im gesundheitsorientierten Wellness-Bereich. Das verwundert nicht, werden ihm doch außerordentliche Verwöhnqualitäten nachgesagt. Eine gute Shiatsu-Massage ist zweifelsohne ein sinnlicher Genuss und verspricht dem Erholungssuchenden lebendiges Körpergefühl und Energietanken auf die angenehmste Weise.

Durchführung

Shiatsu ist in der Regel eine Ganzkörperbehandlung und wird traditionell auf Matten am Boden praktiziert. Die behandelte Person sollte ausreichend warm und bequem bekleidet sein, so dass sie im Laufe der Behandlung nicht auskühlt und andererseits genug Bewegungsfreiheit, beispielsweise für Mobilisationen der großen Gelenke besteht. Neuerdings wird Shiatsu auch alternativ, etwa auf der Liege oder am mobilen Behandlungsstuhl eingesetzt. Entscheidend ist, dass Arbeitsprinzip und Idee übertragen werden.

Der äußerliche Rahmen, in dem eine Shiatsu-Behandlung stattfindet, sollte zu Wohlbefinden und Entspannung beitragen. Angenehme, atmosphärisch schön gestaltete und behagliche Räumlichkeiten laden ein, "Körper und Seele baumeln" zu lassen – eine hervorragende Voraussetzung zur Freisetzung innerer Heilenergien.

Die Dauer einer therapeutischen Behandlung beträgt gewöhnlich eine Stunde. Aber auch kürzere Entspannungsanwendungen, z.B. 20-minütige mobile Einsätze in der Büropause machen - unter anderen Vorzeichen - Sinn.

Eine Serie von mehreren Behandlungen, etwa im wöchentlichen oder 14-tägigen Abstand ist üblich und hat sich bzgl. eines nachhaltigen Effektes bewährt. Die Empfänglichkeit des Körpers für die Behandlungsenergie kann sich so aufbauen und verstärken.

Risiken/Kritik

Shiatsu, wie es bei uns im Westen praktiziert wird, gilt in seiner Eigenschaft als überaus sanfte manuelle Heilweise als sehr risikoarme Methode. Ein gut ausgebildeter Behandler, der nach dem Prinzip und dem Geist des Shiatsu achtsam und präsent, in Kontakt mit der empfangenden Person seine Behandlung fließen lässt, wird in der Lage sein, das, was seine Arbeit auslöst, aufzufangen und zu begleiten.

Wie bei allen ganzheitlichen Heilmethoden, die körperliche und geistig-seelische Prozesse konstruktiv fördern, kann mitunter auch im Shiatsu eine Erstverstärkung etwaiger Symptome beobachtet werden – oft ein Zeichen bzw. manchmal die Voraussetzung für eine folgende nachhaltige Besserung des Gesamtzustandes.

Bestimmte Bereiche und Punkte des Körpers, die beispielsweise in der Schwangerschaft oder bei bestimmten körperlichen Einschränkungen nicht behandelt werden sollen, wird der ausgebildete Therapeut, der die allgemeinen und speziellen Kontraindikationen kennt, natürlich beachten. Ein Vorgespräch wird dies üblicherweise abklären.

Empfehlung/Eignung

Shiatsu, das den Fluss der Lebensenergie im Menschen unterstützt, hilft auf diesem Weg, Krankheiten und Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Es ist jedem zu empfehlen, der seine Gesundheit und sein allgemeines Wohlbefinden von Grund auf fördern und die Quellen seiner Energie und Kraft erschließen will.

Shiatsu ist für Personen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution geeignet. Es gehört zu den besonderen Qualitäten des Shiatsu-Behandlers, sich einzufühlen und flexibel auf einen Menschen und dessen Befindlichkeit einzustellen.

Die Arbeit mit Shiatsu wird insbesondere von vielen geschätzt, die ihr Körperbewusstsein verfeinern und sensibilisieren möchten, die sich wieder mehr spüren und mit ihrer Mitte in Kontakt kommen wollen.

Im Sinne einer ganzheitlichen Therapie fördert und unterstützt Shiatsu die persönlichen Entwicklungs- und Wachstumsprozesse des Menschen.

So ist es für jeden interessant, der erfahren will, was es heißt, im Fluss des Lebens zu sein, Stagnationen – in allen Formen – aufzulösen und zu überwinden und der damit einen Weg gehen will hin zu Bewusstheit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Die Kunst des Shiatsu können sich - unterhalb eines therapeutischen Anspruchs - sehr wohl auch Laien zunutze machen und als Ausgleichs- und Entspannungsmassage selbst anwenden. Immerhin entstammt es der Tradition der Volksmedizin. Die Arbeitsgrundsätze sind leicht erfahrbar, und jeder achtsame und offene Mensch kann sie sich aneignen. Es gibt heute Shiatsu-Schulen und sogar offene Shiatsu-Gruppen, in denen Interessierte einfache, für den Haus- und Familiengebrauch geeignete Techniken lernen und üben können, mit dem Anspruch, etwas für Leib und Seele und das eigene Wohlbefinden zu tun. Die Qualitäten, die daraus resultieren, dass sich Menschen über achtsame Berührung begegnen, verdienen es, in unserer Welt verbreitet zu werden!