

Shiatsu-Massage: Das sollten Sie über die entspannende Behandlung wissen

Körper und Geist mit einer Shiatsu-Massage verwöhnen – wie die traditionelle Heilmethode aus Japan funktioniert und bei welchen Beschwerden sie eingesetzt wird, erfahren Sie hier.

Bei Shiatsu steht die ganzheitliche Gesundheit des Menschen an erster Stelle. Doch wie funktioniert eigentlich eine Shiatsu-Massage, bei welchen Beschwerden hilft sie und gibt es Einschränkungen, die vor einer Behandlung besprochen werden sollten? Die wichtigsten Informationen sind hier übersichtlich für Sie zusammengefasst.

Eines sollte vorweg erwähnt werden: Der Begriff „Shiatsu-Massage“ ist eigentlich nicht ganz korrekt, da Experten Shiatsu in aller Regel nicht als typische Massage für Faszien und Co. sehen, sondern damit vorrangig Arbeit an Körper, Energien und Psyche verbinden. Trotzdem gibt es auch viele Wellness-Angebote, die mit dem Begriff werben, was für Nicht-Kenner etwas irreführend sein kann. An dieser Stelle erhalten Sie daher einen Überblick über die ganzheitliche Heilmethode, bei der die Körperarbeit eine wesentliche Rolle spielt.

Woher stammt Shiatsu und was zeichnet die Technik aus?

Shiatsu kommt ursprünglich aus Japan, und der Begriff bedeutet wörtlich übersetzt „Fingerdruck“. Die Wurzeln des Shiatsu liegen zudem in der traditionellen chinesischen Medizin – die Behandlungsform ist sozusagen eine Variation der chinesischen Akupressur.

Bei der Technik stehen die in der traditionellen japanischen und chinesischen Therapie wichtigen Energieleitbahnen des Körpers im Vordergrund. Diese sind unsichtbar, aber können im Laufe der Behandlung so beeinflusst werden, dass sich Energieblockaden lösen.

„Somit arbeitet Shiatsu mit Meridianen, manchmal auch meridianfrei mit dem Verständnis der Elemente beziehungsweise Wandlungsphasen sowie dem Zusammenspiel von Yin und Yang“, erklärt Shiatsu-Expertin Birte Ernestus-Holtkamp gegenüber PraxisVita. „Ein Grundgedanke im Shiatsu ist das Gleichgewicht, das den Menschen gesund und vital hält – sowohl auf körperlicher, als auf emotionaler und energetischer Ebene.“

Welche Wirkung hat Shiatsu auf den Körper?

Bei diesen Problemen kann Shiatsu deshalb unterstützend eingreifen:

- innere Unruhe und Anspannung
- Abgeschlagenheit
- Stress
- Rückenschmerzen

- muskuläre Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Autoimmunerkrankungen (Asthma, Allergien, etc.)
- Depression und Burnout
- eingeschränkte Mobilität
- Antriebslosigkeit

Körperlich kann Shiatsu sehr entspannend wirken. Birte Ernestus-Holtkamp erlebt häufiger, dass Klienten danach das Gefühl haben, als hätten sie geschlafen, ohne wirklich geschlafen zu haben. „Neben der körperlichen kommt es ebenso zu einer innerlichen, emotionalen Entspannung. Da Shiatsu mit dem ganzen Menschen in Kontakt geht, um einen Ausgleich zu ermöglichen, ist es ebenso möglich, mehr Vitalität, mehr Energie, Beweglichkeit oder Freude zu erlangen. Entweder sofort, oder in den nachfolgenden Stunden.“ Durch die Arbeit mit den Meridianen und sogenannten Organenergien zeigt Shiatsu der Expertin zufolge aber auch noch einen bis zwei Tage später seine Wirkung. Damit kann die Technik für einen spürbaren Wandel für Körper und Geist sorgen.

Wie sieht eine Shiatsu-Behandlung aus?

Beim Shiatsu liegen Klienten bekleidet auf einem Futon auf dem Boden. Bei Personen, die Probleme haben, auf den Boden zu gelangen, kann die Behandlung aber auch auf einer geeigneten Behandlungsliege oder auf einem Behandlungsstuhl ausgeübt werden. Erfahrene Praktiker nutzen für die Behandlung Techniken zur Gewichtsverlagerung sowie achtsame und, wie Birte Ernestus-Holtkamp betont, durch Offenheit geprägte Berührungen: Diese werden meist mit dem Daumen, aber auch mit anderen Fingern, mal mit dem Ellenbogen oder dem Knie durchgeführt. „Shiatsu kann durchaus sehr wirkungsvoll sein, wenn die Berührung physisch an der Oberfläche bleibt, ein Bereich am Körper lediglich gehalten wird. Es geht im Shiatsu nicht um eine bestimmte Tiefe im Gewebe, sondern um eine Berührung, die tief bei dem Menschen ankommt, Blockaden löst und so den Körper sowie den Geist, Gedanken und Emotionen beim Ausgleich unterstützt.“

Das macht eine gute Behandlung aus

„Gut ist eine Shiatsu-Behandlung, wenn der Mensch sich berührt, gesehen, gemeint fühlt“, weiß die Expertin. „Eine Drucktiefe, eine physische Intensität ist hierbei nicht allein ausschlaggebend. Wichtig ist, dass Klienten wieder mehr mit sich selber in Kontakt kommen, mit ihren Kapazitäten und Stärken in Berührung kommen und so Lösungs- und Entfaltungswege finden.“ Dabei sei erst einmal nebensächlich, ob auf einer körperlichen Ebene mehr Beweglichkeit und Freiheit erzielt wird, oder ob es um einen leichteren Umgang mit emotionalen Prozessen geht. „Häufig hängt dies

zusammen. Shiatsu als Form der Körperarbeit ist auch bei psychischen und emotionalen, geistigen Beschwerden eine wertvolle Unterstützung.“

Shiatsu-Massage: Worauf achten?

Bei der von vielen als Shiatsu-Massage bezeichneten Behandlung steht die achtsame Berührung im Vordergrund. Trotzdem kann es sinnvoll sein, wenn zuvor ein Gespräch über gesundheitliche Besonderheiten stattfindet. „Für eine wertvolle Behandlung ist es gut, wenn der Klient vorher eventuelle Einschränkungen nennt“, betont Birte Ernestus-Holtkamp. „Ansonsten kann Shiatsu bei allen Beschwerden angewendet werden.“ Vermieden werden sollte allerdings der direkte Kontakt mit frischen offenen Wunden, damit es nicht zu Schmerzen oder gar Infektionen kommt. Zudem gehen erfahrene und sensible Behandelnde auch auf die Wünsche und Vorbehalte zu Berührungen ein – „so wie es Shiatsu vorgibt“.

Shiatsu: Kosten können unter Umständen erstattet werden

Wenn Sie Interesse an einer Shiatsu-Massage haben, können Sie die Kosten unter Umständen auch von der Krankenkasse erstattet bekommen. Einige (wenngleich auch nicht alle) Kassen unterstützen die traditionelle Heilmethode, wenn sie professionell durchgeführt wird – ein Nachfragen könnte sich also lohnen.

Quelle:

Birte Ernestus-Holtkamp, Leiterin der Schule für Shiatsu Hamburg
(<https://www.shiatsu-erleben-hamburg.com/>)