

SHIATSU

Shiatsu ist eine moderne ganzheitliche Massagetechnik. Sie stammt aus Japan und kam in den 50er Jahren nach Europa. In Japan dient Shiatsu der Gesunderhaltung und ist eine anerkannte Heilmethode.

Die Übersetzung von Shiatsu bedeutet Fingerdruckmassage. Durch achtsame Berührung entlang der Meridiane (Energiebahnen am ganzen Körper) wird die Balance im Fluß der Lebenskraft (im Folgenden Ki genannt) wiederhergestellt.

Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, Blockaden gelöst. Durch den freien Fluß der Lebenskraft entsteht körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Eine gute Möglichkeit die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten, ist neben gesunder Ernährung ausreichende Entspannung und Bewegung. Shiatsu sorgt für Entspannung.

In Asien wird der Mensch als Einheit von Körper, Seele und Geist gesehen und Behandlung findet traditionell auf einer Matte am Boden statt. Dabei ist der Mensch bekleidet. Shiatsu verbindet uralte Massagegriffe mit Akupressurtechniken und dem Wissen der traditionellen Medizin des Fernen Ostens. Die sanften und tief wirkenden Techniken ermöglichen eine regenerierende Erholung und Vitalisierung. Die Behandlung findet traditionell auf einer Matte am Boden statt. Dabei ist Entkleiden nicht notwendig.

Durch regelmäßige Anwendung von Shiatsu werden Sie gesünder und kräftiger. Dadurch können Sie den Anforderungen des täglichen Lebens gelassener und ausgeglichener entgegentreten. Die Lebensfreude steigt. Auch eine einmalige Behandlung ist schon eine Wohltat.

