

Inhalt

Seite 2 Was ist Shiatsu?

*Seite 4 Der Ursprung
von Shiatsu*

*Seite 5 Shiatsu und
seine chinesischen Wurzeln
Die Lebenskraft Chi*

*Seite 6 Die Philosophie
von Yin und Yang
Die Lehre von den fünf
Elementen*

*Seite 8 Über Vorsorge und
Früherfassung*

*Seite 10 Mögliche
Anwendungsgebiete
Der Behandlungsablauf*

*Seite 12
Die Forschungsergebnisse*

*Seite 14 Die Shiatsu
Gesellschaft Schweiz
(SGS)*

Seite 16 Impressum

Die EU-Kommission hat im Mai 1997 insgesamt acht Methoden der Komplementär-Medizin, darunter auch Shiatsu, anerkannt. Angesichts der Methodenvielfalt in der Komplementärmedizin ist diese Einstufung eine bemerkenswerte Würdigung der Professionalität und Wirksamkeit von Shiatsu. Mit dieser Bro-

schüre will die Shiatsu Gesellschaft Schweiz (SGS), als Berufsverband schweizerischer Shiatsu-TherapeutInnen über Shiatsu als Methode und Beruf informieren. – Im Herbst 1998 hat die SGS 470 praktizierende Mitglieder, die sich über die

ganze Schweiz und alle Sprachregionen verteilen. – Die Shiatsu-Ausbildung erstreckt sich über mindestens drei Jahre als Teilzeitstudium, d.h. berufsbegleitend. Sowohl Ausbildungsinhalt als auch -umfang werden von der SGS festgesetzt, überwacht und kontrolliert. Dasselbe gilt für die Fort- und Weiterbildung. Die SGS anerkennt nur Schulen, die den gesetzten professionellen Ansprüchen genügen.

Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine Massageform, die mit den Händen ausgeübt wird und keine weiteren Hilfsmittel oder Einrichtungen benötigt. Die Behandlung wird am bekleideten Körper ausgeführt und kann in der Regel jederzeit und überall praktiziert werden. Es ist möglich, Personen je nach ihrem Befinden liegend, sitzend oder stehend zu behandeln. – In der Behandlung wird mit Daumen, Händen, Ellbogen und Knien in fließenden Bewegungen sanfter Druck auf die Meridiane ausgeübt. Je nach Indikation werden weitere Techniken dazuge-

02 *nommen: Rotation der Gelenke, kneten, rollen,*

dehnen und vibrieren bestimmter Körperstellen. Damit werden Blockaden und Stauungen gelöst, schwache Stellen angeregt, die natürlichen Selbstheilungskräfte stimuliert, der Energiehaushalt harmonisiert und die körperlich-seelische Ausgeglichenheit gefördert. Jede Behandlung bedingt vorgängig eine energeti-

sche Analyse, die laufend fortgesetzt und in die Anwendung integriert wird. Wichtig dabei ist ein ruhiges und entspanntes Arbeiten.





Der Ursprung von Shiatsu

Das Wissen um das Meridian-System und die gezielte Arbeit mit Massage, um die Lebenskraft Chi zu stimulieren und Blockaden zu lösen, ist mehrere tausend Jahre alt. Gleichzeitig mit der chinesischen Medizin hat sich die Druck-Massage auch in Japan verbreitet. Unter Einbezug von Erkenntnissen aus der westlichen Medizin, Physiotherapie und Psychologie wurde sie zu einer zeitgemässen Behandlungsmethode weiterentwickelt – dem Shiatsu.

Shiatsu und Asiatische Heilkunde

Shiatsu und seine chinesischen Wurzeln

Shiatsu basiert auf dem Wissen und der Lebensweisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dabei handelt es sich um eine Wissenschaft und eine Heilkunst, die uns lehrt, wie der Mensch als Einheit und im Zusammenwirken von Körper - Geist - Seele zu sehen ist. Die TCM zeigt auf, wie sich das Entstehen von Gesundheit und Krankheit auf energetische Ursachen zurückführen lässt und wie verloren gegangene Gesundheit wieder erreicht werden kann. Die TCM ist ein rationales System, das auf einer jahrtausende alten Erfahrung in praktischer Anwendung aufbaut. Das älteste, immer wieder nachgeführte Medizin-Handbuch ist das noch heute gültige "Buch des Gelben Kaisers – Nei Jing". Als Basiswerk der Traditionellen Chinesischen Medizin entstand es vor etwa 2500 Jahren. Es bestehen jedoch zu verschiedenen Themen Schriften, die noch viel älter sind. Die Entwicklung der TCM und deren minutiöse Aufzeichnungen wurden nie unterbrochen. Dadurch ist die TCM heute die Erfahrungsmedizin par excellence. – Die für die TCM typische ganzheitliche Betrachtungsweise, die auch der Shiatsu-Behandlung zugrunde liegt, stützt sich hauptsächlich auf zwei Punkte: *Der Mensch bildet eine organische Einheit.* Die chinesische Heilkunde geht davon aus, dass die verschiedenen Teile des menschlichen Körpers miteinander organisch in Verbindung stehen. Die organischen Beziehungen werden über das Meridiansystem gesichert. Wenn ein Organ nicht mehr vollumfänglich

05 lich funktioniert, ist dies durch das Meridian-

system an der Körperoberfläche erkennbar. Umgekehrt gelangen Störungen an der Oberfläche auf diesem Weg ins Innere. - Aus den äusseren Erscheinungen lässt sich so auf das Geschehen im Körperinnern schliessen. *Der Mensch ist Teil der ihn umgebenden Natur.* Es ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin selbstverständlich, dass der Mensch alle zum Leben notwendigen Voraussetzungen aus der Natur erhält: Die Nahrungsmittel, die Luft zum Atmen, die Einflüsse der Jahreszeiten, denen der Mensch sich anpassen muss, wenn er günstige Lebensbedingungen haben will.

Die Einheit von Mensch und Natur

So können die Hitze des Sommers und die Kälte des Winters, die Wärme des Frühlings und die Kühle des Herbstes Krankheiten hervorrufen. Menschen mit diesem Bewusstsein wissen, dass sie sich durch ein angemessenes Verhalten vor schädigenden Umwelteinflüssen schützen können.

Die Lebenskraft Chi

Das zentrale Leitbild und gleichzeitig ein wesentlicher Unterschied zur westlichen Medizin, ist das Konzept der Lebenskraft – der Chi-Energie – die in allem Leben fließt. *Das Chi stammt aus drei Quellen: Vererbung / Atem / Nahrung.* Andere Kulturen nennen das Chi (Ki, Qi) Prana, Odem oder eben Lebenskraft. Das harmonische Fließen des Chi bedeutet Gesundheit. Wenn die Lebenskraft nicht in der richtigen Weise fließt, entstehen Unwohlsein, Unausgeglichenheit und schliesslich Krankheit. *Shiatsu-Therapie hat zur Aufgabe, Blockierungen des Chi in den Meridianen aufzulösen und damit die Harmonisierung des Energieflusses einzuleiten.*

Die Philosophie von Yin und Yang

Zwischen Himmel und Erde gibt es eine dauernde Bewegung, die nie aufhört und sich unablässig verändert. Wir bezeichnen die beiden Pole dieser Bewegung als Yin und Yang. In der Yin-Yang-Lehre drückt sich die Tatsache aus, dass alle Phänomene zwei gegensätzliche, sich ergänzende und gegenseitig bedingende Seiten enthalten: Tag und Nacht, Hitze und Kälte, Sonnenschein und Regen, Bewegung und Ruhe, etc. Nach chinesischer Tradition gehört alles, was sich bewegt, was nach oben steigt, was klar erkennbar ist, was aussen und aktiv ist, was kräftige Funktion und Bewegung zeigt, zum Yang. Alles, was sich ruhig verhält, was nach unten und innen geht, was trübe oder verborgen ist, was sich passiv zeigt und schwache Funktionen hat, gehört zum Yin. Auch die physiologischen Abläufe im menschlichen Körper werden von der chinesischen Medizin mit Hilfe der Yin-Yang-Lehre umfassend erklärt. In der Shiatsu-Therapie gilt das Gleichgewicht, d.h. Ausgleich und Harmonisierung der Polaritäten von Yin und Yang als grundlegendes Prinzip. Denn:

*Wenn Yang siegt, wird Yin krank;
wenn Yin siegt, wird Yang krank.*

Die Lehre von den fünf Elementen

Die Lehre von den fünf Elementen (auch Wandlungsphasen genannt) ist ein wesentlicher Bestandteil der TCM und der Meridianlehre. Die nach TCM verwendeten Elemente sind: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie stehen da als Symbole für die grundlegenden Stoffe aus denen die Welt besteht. Die fünf

Elemente stehen untereinander in einer zyklischen Beziehung. Mit dieser Lehre werden funktionelle Abläufe sowohl in der Natur als auch im menschlichen Leben erklärt. – Die menschlichen Organe sind ihrem Charakter und ihrer Rolle entsprechend einem Element sowie dem Yin-Yang-

Prinzip zugeordnet. Die TCM erklärt damit sowohl die physiologischen Beziehungen der inneren Organe untereinander, als auch deren pathologische Veränderungen. Gesundheit im menschlichen Körper ist demnach nur möglich, wenn zwischen den einzelnen Organen (Elementen) ein Zustand energetischen Gleichgewichtes vorhanden ist.

Dieses Gleichgewicht umfasst den Menschen und seine Organe als Ganzes, d.h. mit seinen körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen. Aus dieser Sicht hätte z.B. der Dickdarm als Funktionskreis die Aufgabe so-

wohl die physischen Exkremente auszuscheiden als auch den psychischen «Ballast» loszulassen. Auf der energetischen Ebene transportieren die Meridiane das Chi des jeweiligen Organs. Im Shiatsu wird das energetische Verhältnis zwischen den einzelnen Organen vor jeder Behandlung evaluiert. Das Ergebnis entscheidet über die zu behandelnden Meridiane, den Ablauf und die einzusetzenden Behandlungstechniken. Mit der Shiatsu-Behandlung werden auf einer organischen und seelischen Ebene Selbstheilungs- und Regulationskräfte angeregt und gestärkt.

Ganzheitliche Betrachtung Physiologischer Beziehungen



Über Vorsorge und Früherfassung

Um die Ursache eines Symptoms zu verstehen und die Energiefluss-Störung richtig zu interpretieren, hat die östliche Medizin ein umfangreiches Instrumentarium entwickelt. Dieses berücksichtigt umfassend, wie sich ein Mensch zum Ausdruck bringt: Klang der Stimme, Farbnuancen des Gesichts, vorherrschende Gemütsverfassung, Beschaffenheit der Haut, Gangart und Körperhaltung, Entwicklungsgeschichte, bevorzugte Geschmacksrichtungen, gute und schlechte Zeiten während des Tages, Schlafverhalten, Träume, Appetit, Ernährung, Tätigkeit von Blase und Darm, sexuelle Energie, Belastungen innerhalb und ausserhalb der Familie, Schärfe der Sinne, persönlichen Gewohnheiten, etc. Die Informationen

Umfassende Wahrnehmung führt zum Behandlungsweg

Diese Phase kann jahrelang dauern und mit wechselnden Symptomen auftreten, die durchaus schmerzhaft und belastend sind, oft aber als nicht krank in dem Sinne empfunden werden, dass die Arbeit völlig verunmöglicht wäre oder ein Spitalaufenthalt notwendig würde. Denken wir z.B. an Verstopfung, Durchfall,

werden eingeholt durch: Befragen, Anschauen, Berühren, Hören, Riechen, Puls- und Zungendiagnose. Die Vorboten einer krankmachenden Veränderung, das Unwohlsein, das Fühlen, dass etwas nicht mehr stimmt, wäre Anlass aktiv zu werden.



häufige oder andauernde Rückenschmerzen, Ein- und Durchschlafstörungen, Schweißausbrüche, vorzeitigen Haarausfall, Verspannungen, Kopfweg, Müdigkeit, Frösteln, kalte Hände und Füße, aber auch Phänomene wie Einsamkeitsgefüh-

le, Mutlosigkeit, Unlust, ständiger Kummer oder sich Sorgen machen, übersteigerte Aktivität, etc. Alle diese Symptome sind eigentliche Notsignale. Aus der Sicht der Shiatsu-TherapeutInnen bedeuten sie eine Störung im Chi-Fluss, auf die konkret reagiert werden kann.

Heilsame Berührung

Mögliche Anwendungsgebiete

In der östlichen Medizin hat die Massage einen sehr hohen Stellenwert. Durch das frühe Erkennen von Energie-Ungleichgewichten eignet sich Shiatsu vorzüglich bei diffusen, von mehreren Faktoren abhängigen Indikationen und in der Gesundheitsvorsorge. Shiatsu wird

in einem sehr umfassenden Bereich erfolgreich angewandt. Zum Beispiel: Bei allgemeinen akuten und chronischen Schmerzen, bei Schmerzen im Schultergürtel, Nacken, Rücken- und Lendenbereich, Verspannungen jeder Art, bei

Störungen des vegetativen Nervensystems, bei Stress, Nervosität und Schlafstörungen, bei Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungstraktes, bei Zyklusstörungen, bei Verstauchungen und Prellungen, bei psychischer Symptomatik, usw. Auch während der Schwangerschaft und im Klimakterium wirkt Shiatsu unterstützend. Shiatsu kann vorbeugend und zur Stärkung der Selbstheilungsprozesse im Generellen angewendet werden. Sein Einsatz ist kontraindiziert bei akuten entzündlichen Prozessen, bei Fieber oder wenn jemand nicht gerne berührt wird.

Der Behandlungsablauf

Während der Behandlung liegt der/die KlientIn bequem und bekleidet auf einer Matte am Boden. Je nach Befund ergibt sich ein anderer Behandlungsablauf. Die Arbeit verläuft ruhig und entspannt. Der sanfte Druck des/der BehandlerIn bezieht sich auf einen Meridian-Bereich oder ein Tsubo. Ein Tsubo ist ein Energiegefäß (Akupunktur-Punkt) auf den Meridianen. Es ist durch einen geringeren Hautwiderstand gekennzeichnet. In der Regel wird der

ganze Körper in die Behandlung einbezogen. Der ausgeübte Druck geschieht durch "Anlehnen" aus der Körpermitte (dem Hara) des/der TherapeutIn und nicht durch Muskelkraft. Dadurch können sich Spannungen lösen. Es entsteht ein harmonisches, zufriedenes und gelöstes Gefühl. Eine durchschnittliche Behandlung dauert rund eine

Stunde. Sie wird oft ergänzt durch ein Gespräch, sowie gegebenenfalls Anleitungen, zum Beispiel Atem- und Bewegungsübungen, Chi Gong, Ernährungshinweise. Shiatsu ist eine meditative Arbeit, geprägt von der



Stille und vom «In-sich-Hineinhorchen». Während der Behandlung wird deshalb kaum gesprochen. Es geht vielmehr darum, im Einklang mit allem energetischen Geschehen zu sein; Spannungen zu lösen, die Gegebenheiten – so wie sie im Moment sind – anzunehmen und mit ihnen zu arbeiten. *Im Shiatsu gilt es, ein tiefes, vertrauensvolles Gespräch ohne Worte zu führen, so dass die Behandlung zu einer wahrhaft berührenden Kunst wird.*

Die Forschungsergebnisse

In Zusammenhang mit Shiatsu-Massagen liegen in Europa nur wenige Forschungsergebnisse vor. Eine umfangreiche Untersuchung wurde 1997 in Grossbritannien durchgeführt. Der Auftraggeber war die Englische Shiatsu Gesellschaft. Die Fragestellung lautete: *Wer erhält Shiatsu-Behandlungen?* Insgesamt gingen 792 Fragebogen ein. Dabei stellte sich heraus, dass 72% Frauen, 26% Männer und 2% Kinder Shiatsu-Behandlungen erhielten. 87% der KlientInnen wiesen ein Alter zwischen 25 und 64 Jahren auf.

Hauptsächliche Symptome (Mehrfach-Nennungen möglich):

| | |
|--|-------------------|
| <i>Stress, Depression, Ängste</i> | <i>52,3 %</i> |
| <i>Nacken-/Schulterprobleme</i> | <i>48.3 %</i> |
| <i>Müdigkeit/fehlende Energie</i> | <i>38.2 %</i> |
| <i>Kreuzschmerzen, Rückenprobleme</i> | <i>31.2 %</i> |
| <i>Ein- und Durchschlafprobleme</i> | <i>22.4 %</i> |
| <i>Verdauungsprobleme</i> | <i>18.4 %</i> |
| <i>Kopfschmerzen</i> | <i>15.3 %</i> |
| <i>Atemprobleme, inkl. Asthma</i> | <i>13.6 %</i> |
| <i>Menstruation/Menopause/ hormonelle Probleme</i> | <i>12.0 %</i> |
| <i>Kreislauf-/Herzprobleme, Unfruchtbarkeit, Schwangerschaft, Arthritis, Hautprobleme, 12 Blutprobleme, etc.</i> | <i>Unter 10 %</i> |

In den USA untersucht das Touch Research Institut an der Universität von Miami/Florida, das weltweit einzige seiner Art, systematisch die Auswirkungen von den Massagetechniken. *Dabei sind folgende Resultate bemerkenswert:*

Unter dem Einfluss von Massagen / reduzierten sich die Stresssymptome / verbesserte sich die Arbeitsleistung (job performance) / sanken der Kortisol- und der Norepinephrin-Spiegel / erhöhte sich der Serotonin-Spiegel / nahmen, an HIV-Patienten, die natürlichen Killerzellen (NK-Lymphozyten) zu / verminderten sich die Depressionen / verbesserte sich das Ein- und Durchschlafvermögen / verringerten sich die Schmerzen / wurde der Puls ruhiger und ausgeglichener.



Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz (SGS)

Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz wirkt als Berufsverband für professionell praktizierende Shiatsu-TherapeutInnen. Er umfasst 1998 rund 470 Aktiv- und 70 Passivmitglieder. Zu seinen wichtigsten Zielen gehören /

Das Überwachen und Sichern der Qualität von Aus- und Weiterbildung / Einsatz für die Anerkennung und den Schutz von Shiatsu als eigenständigem Beruf / ständiger Kontakt mit Behörden, Ärzten, Krankenkassen, Shiatsu-Schulen und Öffentlichkeit / Einsitznahme in die Interessengemeinschaft für natürliche Methoden im Gesundheitsbereich, IGMG / Mitgliedschaft in der Europäischen Shiatsu Federation. Koordination mit der EU in Brüssel, welche Shiatsu als eigenständige Methode anerkennt / Informationen und Dienstleistungen für die Mitglieder. – Die Shiatsu-Ausbildung dauert mindestens 3 Jahre in Teilzeit, gefolgt von einem Praxisjahr mit einer Mindestzahl von dokumentierten Behandlungen. Bis zur Diplomierung muss mit einem Zeitaufwand von 1200 bis 2000 Stunden gerechnet werden. Die SGS prüft, überwacht und anerkennt Schulen, die ihre Anforderungen erfüllen. – Im Rahmen der Komplementär-Versicherung wird Shiatsu von den meisten Krankenkassen anerkannt und zu einem wesentlichen Teil mitfinanziert.

Die SGS versteht Shiatsu als wichtige Ergänzung der Methoden der klassischen Medizin. SGS-Mitglieder sind durch den Verhaltenscodex verpflichtet auf entsprechende ärztliche oder psychologische Fachkräfte zu verweisen, sofern dies angezeigt ist. Häufig werden KlientInnen durch Ärzte an Shiatsu-TherapeutInnen überwiesen, die Shiatsu als geeignete Methode für energetische Behandlungen betrachten.



*Dreissig Speichen treffen die Nabe /
Die Leere dazwischen macht das Rad.
Lehm formt der Töpfer zu Gefässen /
Die Leere darinnen macht das Gefäss.
Fenster und Türen bricht man in Mauern /
Die Leere damitten macht die Behausung.*

*Das Sichtbare bildet die Form eines Werkes.
Das Nicht-Sichtbare macht seinem Wert aus.*

*Laotse. Tao Te King
(Übersetzung von Walter Jerven)*

Copyright:

Shiatsu Gesellschaft Schweiz

1998

Redaktion:

Peter Itin, Basel,

Ruedi Zimmermann, Bern

Unter Mitwirkung von:

Friederike Denner, Basel

Dorothea Fricker, Basel

Fotografien:

Christian Vogt, Basel

Gestaltung:

Sandra Kunz, Basel

Susan Nash, Basel