

Informationen über
Hara Shiatsu



Renate Reichard



Hara Shiatsu

Shiatsu setzt sich im Japanischen aus zwei Begriffen zusammen. „Shi“ steht für Finger, „atsu“ bedeutet Druck. Die sprichwörtliche Übersetzung „Fingerdruck“ beschreibt die tatsächliche Arbeitsweise jedoch nur annähernd. Bei Shiatsu wird nicht nur mit den Fingern, sondern auch mit dem Handballen, dem Ellenbogen und dem Knie Druck auf den Körper ausgeübt. Das Ziel von Shiatsu ist das ungehinderte Fließen von Energie zu ermöglichen.

Was ist Shiatsu?

Shiatsu gilt in Japan und in China als populärste Form der medizinischen Therapie. Die Wurzeln von Shiatsu reichen weit zurück bis ins China der Zeit um 530 v. Chr. als Boddidharma das Tao-yin entwickelte. Ein Übungssystem aus verschiedenen Druckpunkt- und Massagetechniken, das sich rasch in Südostasien und Korea ausbreitete.

Im Laufe des 10. Jahrhunderts n. Chr. verbanden sich die Anma-Vibrationsmassage, die mit den Handtellern ausgeführt wird, und das Tao-yin zu einem System, das entfernt an die heutigen Techniken von Shiatsu erinnert. Nachdem der japanische Fingerdruckmeister Tokujiro Namikoshi 1925 ein Institut für Shiatsu-Therapie und 1944 die japanische Shiatsu-Schule gegründet hatte, war der Weg zur offiziellen Anerkennung durch die japanische Regierung bereitet.

Shizuto Masunaga, Begründer des Iokai Shiatsu Centre, führte in Folge philosophische und medizinische Prinzipien der östlichen Medizin in die Shiatsu-Lehre ein und schuf die Form des Meridian-Shiatsu. Tomas Nelissen, der viereinhalb Jahre in Japan studierte entwickelte vor ca. 18 Jahren aus Masunagas Technik den Hara Shiatsu Stil, bei dem alle Bewegungen aus dem Hara heraus entstehen.

Im Gegensatz zu bewegenden Druckformen wird bei Hara Shiatsu ein großflächiger Druck durch das Körpergewicht des Shiatsu Praktikers erzeugt.

Hara

Hara bezeichnet die tragende Mitte des Menschen, aus der alle Bewegungen nach außen dringen.

Die zwölf Hauptmeridiane wurzeln im Hara (Unterbauch), das sich in zwölf entsprechende Organzonen unterteilen lässt: Herz, Herzbeutel, Milz, Nieren, Blase, Gallenblase, Leber, Dünndarm, Dickdarm, Magen, Dreifach-Erwärmer, Lunge.

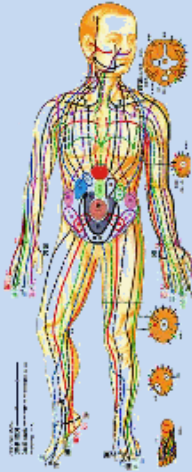
Beim Abtasten versucht ein erfahrener Hara Shiatsu Praktiker, die Reaktion der Meridianzonen zu erspüren und mehrmals zu überprüfen. Dabei werden folgende Reaktionen berücksichtigt:

Wie passt sich das Hara dem Druck an?

Zeichnet sich ein gleich bleibendes, festes Muster ab? Oder reagieren Teile des Hara eher flexibel?

Die Ursache vieler körperlicher, geistiger und seelischer Störungen lässt sich aus dem Zustand des Hara ableiten.

Meridiane



Der gesamte menschliche Entwicklungsprozess von der Kindheit bis zum Erwachsenen drückt sich im Zustand der Meridiane aus. Die Meridiane durchziehen den menschlichen Körper wie ein feines Netz, durch das die Lebensenergie (Ki) fließt. Das Konzept der miteinander verbundenen Energiebahnen wird in der traditionellen östlichen Medizin als Jing Luo bezeichnet. Dieses Netzwerk versorgt alle Organe und Gewebe mit Ki und spiegelt die physische und psychische Realität des Menschen wider. Der Zustand der Meridiane – ein Übermaß oder ein

Mangel an Ki – kann durch Abtasten und Dehnungen festgestellt werden.

Ki

Ki stellt die universelle Energie ohne Anfang und ohne Ende dar, auf der alle Phänomene basieren.

Im Körper drückt sich Ki in allen Bewegungen aus: der Atmung, dem Herzschlag, den Kontraktionen der Muskeln, dem Pulsschlag, dem Fluss des Blutes. In jedem Lebensvorgang und jeder organischen Funktion kommt Ki zum Ausdruck. Durch Ki entsteht Bewegung und Ruhe, Ausdehnung und Spannung. Wenn wir einatmen, nehmen wir universelles Ki auf, um es mit dem körpereigenen Ki zu verbinden. Ist dieser Austausch gestört, treten Beschwerden auf.

Mit den Händen begreifen

Die Hände sind das wichtigste Werkzeug des Hara Shiatsu Praktikers, mit denen er den Körper des Patienten angreift und begreift.

In der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und anderen ganzheitlichen Behandlungsmethoden wie Hara Shiatsu beginnt die Behandlung bereits im Moment der Diagnose. In Augenblick, in dem ein Hara Shiatsu Praktiker, Haltung, Stimme, Hautfarbe und Körpergeruch wahrnimmt, ihn anfasst und mit ihm redet, setzt bereits die Behandlung ein. Eine fundierte Diagnose erfordert von einem Hara Shiatsu Praktiker, sich auf einen anderen Menschen einzulassen, um ihn zu erkennen.



und

dem

Die Wirkungsweise

Wer es bisher gewohnt war, Schmerzen unmittelbar „vor Ort“ zu bekämpfen, macht bei Shiatsu vollkommen neue Erfahrungen: die Druckpunkte liegen häufig weit entfernt von den spürbaren Symptomen. So werden beispielsweise bei Kopfschmerzen Druckpunkte an den Händen und Füßen stimuliert. Shiatsu wird vorwiegend auf dem Boden (Matte) in traditionellen Körperhaltungen, im direkten Hautkontakt oder durch indirekte Berührung (bekleidet) und ohne Hilfsmittel ausgeführt. Der Druck wird senkrecht, stabil aus der Körpermitte und durch Einsatz des Körpergewichtes ausgeübt.

Anwendungsgebiete von Shiatsu



allen Ebenen unterstützen.

Shiatsu schafft weder Wunder, noch ist es ein Allheilmittel. Die Stärke liegt in der Krankheitsvorbeugung. Die Anregung der Abwehrkräfte macht es möglich, dass sich viele Probleme sprichwörtlich von selbst erledigen. Bei vielen Erkrankungen kann Shiatsu eine vollständige Behandlungsmethode sein, bei anderen wiederum eine medizinische bzw. psychotherapeutische Behandlung auf



Kopfschmerzen, Verspannungen, Stress und Nervosität, Schlafstörungen, Müdigkeit und Energiemangel, Verdauungsprobleme, Störungen des vegetativen Nervensystems, Menstruations-, Schwangerschaftsprobleme und Wechselbeschwerden lassen sich sehr gut mit Shiatsu behandeln.

Aber auch Krankheiten des Bewegungsapparates (Verstauchungen, Verrenkungen, Kreuzschmerzen und Arthritis) sowie Probleme des Kreislaufes, der Atmungsorgane und des Urogenitalsystems (Blasenentzündung, Prostata) bekommt man sehr gut in den Griff. Wer seine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessern möchte, kann ebenfalls auf die besondere Wirkung von Shiatsu vertrauen.

Krankheit als Signal

Oft ist Krankheit ein Signal unseres Körpers, die Lebensweise zu überdenken bzw. Denk- und Verhaltensmuster zu korrigieren. Mit der geistigen Vorstellungskraft können wir viel für das Gleichgewicht des Tagesablaufes tun. Wenn unsere Gedanken im Einklang sind, ist die zurückgewonnene Energie ein großer Antrieb und stärkt unser Immunsystem. Shiatsu ermöglicht es, sich selber zu fühlen und die eigenen Heilungskräfte wahrzunehmen. Bei Shiatsu geht es nicht um das Behandeln von Symptomen, sondern darum, dass das natürliche Funktionieren des Körpers wiederhergestellt und das innere Gleichgewicht wiedergewonnen wird.



RENATE REICHARD

Geboren 19.04.1965 in St. Pölten

Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin

Ausbildung:
Hara Shiatsu Institut, Wien
Tomas Nelissen, 2000-2003
Spitalspraktika (Geriatric, Kinder, Psychiatric),
Macrobiothische Ernährung und Hausapotheke
Schöpfen, Moxa

Cranio-Sacral-Balancing Praktikerin

Ausbildung:
Dr. Joelle A. Kubisch
Weiterbildung Bernard Quef
1998-2002
Weiterbildung Rudolf Merkel
Leiter Osteopathieschule Zürich
2007

Yoga/Yogatherapie

Romana Endmaier
Dr. Elisabeth Jetschgo-Schwarz
Rudolf Rogauz
Dr. Günter Niessen und Ganesh Mohan

Yoga und Sport

Ausbildungszentrum
Bergler, Graz

Ayurveda

Ayurvedische Heilkunde, Dr. David Frawley
Vedic Center Berlin



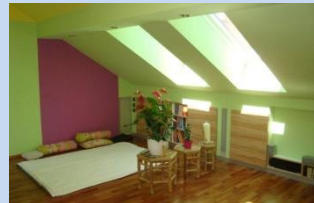
Termine nach Vereinbarung

0 676 / 711 55 88

renate@menschundraum.at
www.menschundraum.at

Praxis:

Turnwiesen 4/2
4490 St. Florian



Renate Reichard Mensch und Raum

Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin, Cranio-Sacral-Praktikerin
Yoga, Therapeutischer Yoga
Praxis: 4490 St. Florian, Turnwiesen 4/2, 0 676 / 711 55 88

www.menschundraum.at, info@menschundraum.at

