

Das Wohlbefinden mit Shiatsu steigern.



Wer kennt sie nicht, Befindlichkeitsstörungen wie Kopfweg, Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit oder Verdauungsstörungen. Ärztliche Abklärung gibt Klarheit darüber, ob eine Erkrankung vorliegt oder nicht. Ist dies nicht der Fall sind Funktionsstörungen dieser Art dennoch lästig, beeinträchtigen das Wohlbefinden und weisen auf eine Unstimmigkeit hin. Shiatsu kann hier dank achtsamer Berührung, Dehnungen, sanften Gelenksrotationen und vielen anderen Techniken eine wertvolle Hilfe darstellen!

Shiatsu ist eine ganzheitliche Form der Körperarbeit, die auf fernöstlichen Heilmethoden und den Erkenntnissen der westlichen Medizin basiert. Wörtlich übersetzt bedeutet shiatsu Fingerdruck. Bei einer Shiatsubehandlung wird der bekleidete Körper mittels Handballen- oder Daumendruck entlang

der Meridiane berührt. Die individuell auf die Person abgestimmte Behandlung wird auf einer Matte am Boden ausgeführt. Es wird die körperliche, mentale aber auch emotionale Situation der Person berücksichtigt. Shiatsu dient der Gesundheitsvorsorge, trägt zur Entspannung

bei, stärkt das Immunsystem und bringt Klarheit und Ruhe ins Denken und Fühlen. Während einer Shiatsubehandlung schenkt man seinem Körper Aufmerksamkeit und Zuwendung. In einem tiefen und wohltuenden Entspannungszustand können die Botschaften des Körpers, die oft in Form von Unwohlsein oder Schmerzen mitgeteilt werden, wahrgenommen und verstanden werden. Diese Körperwahrnehmung stellt die Basis dar um wieder in die Eigenverantwortung zu kommen und die vielzitierten Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dies kann bedeuten mehr Bewegung ins Leben zu integrieren, gymnastische Übungen zu machen, auf eine gesunde Ernährung mit hochwertigen Lebensmitteln zu achten, schlechte Gewohnheiten abzulegen, soziale Kontakte zu pflegen und vieles mehr. Was zu tun ist, weiß man im tiefsten Inneren zumeist selber.

Darüber hinaus eignet sich Shiatsu auch für Personengruppen mit speziellen Anliegen und Bedürfnissen, wie Kinder, Personen in der Rehabilitation oder Sportlerinnen und Sportler. Auch bei frauenspezifischen Themen wie Menstruations- oder Wechselbeschwerden kann Shiatsu unterstützen.

Neben der klassischen Shiatsu-Behandlung, die man von einer ausgebildeten Shiatsu-Praktikerin oder einem Praktiker erhält, gibt es auch die Möglichkeit sich selber mit sehr einfachen Techniken (klopfen, streichen, etc.) Gutes zu tun und die Gesundheit zu fördern. In der Koronarturngruppe Graz, welche ich jede zweite Woche betreue, integrieren wir zu Beginn und am Ende Übungen dieser Art. Nach einem bewegten Hauptteil, bestehend aus vielfältigen Übungen und Spielen, die der Mobilisation und der Kräftigung dienen, stellt die kurze, paarweise durchgeführte Rückenmassage am Ende stets einen willkommenen Abschluss dar und zaubert den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Lächeln ins Gesicht.

Für mich persönlich ist Shiatsu eine wunderbare und angenehme Form der Entspannung und Vorsorge!

*Christina Koch-Haring
diplomierte Shiatsu-Praktikerin;
Dr. der Sportwissenschaften*

Achtung Herzverbandmitglieder!

Ab Ende März 2019 bietet der Steirische Herzverband seinen Mitgliedern ein besonderes Shiatsu-Angebot! Herzverbandmitglieder können in den Räumlichkeiten des Steirischen Herzverbandes am Jakominiplatz in Graz zum Sonderpreis von 40 Euro eine 50-minütige Shiatsu-Behandlung bei Christina Koch-Haring in Anspruch nehmen. **Terminvereinbarungen bitte direkt unter der Nummer 0650 5168844.**

Tipps: Für die erste Behandlung empfiehlt es sich eineinhalb Stunden Zeit einzuplanen. Außerdem ist es günstig, wenn die letzte große Mahlzeit vor der Behandlung ca. zwei Stunden zurückliegt und warme, lockere Kleidung getragen wird!

