



# Shiatsu - Mehr Raum

Informationen und Wissenswertes

Praxis für Shiatsu

Ari Byland & Dominik Berger

Zollrain 4

5000 Aarau

[info@aarau-shiatsu.ch](mailto:info@aarau-shiatsu.ch)

<http://aarau-shiatsu.ch>

## Ursprung

Shiatsu wurzelt in der traditionellen chinesischen Philosophie und Gesundheitslehre. Es handelt sich um eine Lebensweisheit die uns lehrt, wie der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele zu verstehen ist. **Sie zeigt auf, dass Gesundheit dann gegeben ist, wenn der Mensch mit sich, der Umwelt und den ständigen Veränderungen im Einklang ist.**

Das Konzept der Lebenskraft (Chi, Ki oder Qi) die in allem Leben fliesst, ist zentral im Shiatsu. Wenn Ki ins Stocken gerät oder stagniert, können Unwohlsein, Unausgeglichenheit und schliesslich Krankheit entstehen. Chronische und zyklisch wiederkehrende Beschwerden, z.B. Rücken- und Nackenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, vegetative Störungen wie Verdauungs-beschwerden und Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsschwierigkeiten, Hyperaktivität, Menstruations- und Schwangerschaftsbeschwerden weisen auf ein energetisches Ungleichgewicht hin, auf das mit Shiatsu rechtzeitig und angemessen reagiert werden kann.

## Wirkungsweise

Shiatsu eignet sich für Menschen aller Altersstufen und kann vielfältig eingesetzt werden, z.B. als Unterstützung bei körperlichen und/oder seelischen Belastungen, in Lebenskrisen, Stress-Situationen und bei Trauma, bei Krankheit und nach Unfall zur Unterstützung des Genesungsprozesses, zur allgemeinen Förderung des Wohlbefindens und zur Unterstützung der Selbstwahrnehmung.

**Mit Shiatsu werden die gesunden Kräfte im Menschen auf einer körperlichen, seelischen und geistigen Ebene angesprochen, unterstützt und gestärkt.**

Während und nach der Behandlung erfahren KlientInnen eine tiefe Entspannung und ein "sich-ganz-fühlen". Dieses kann mit Empfindungen von umfassender Belebtheit, Leichtigkeit, Weite, Ruhe, Wärme, Offenheit, Klarheit usw. verbunden sein.



## Indikationen

Therapeutisches Shiatsu ist bei vielen Indikationen wirksam und unterstützend. Dies zeigt eine Übersicht über Forschungs-Daten zu Shiatsu. So sind zu nennen:

- Angst
- Asthma
- Burnout
- Erschöpfung und Energielosigkeit
- Gelenkprobleme
- Kinderspezifische Probleme
- Kopfschmerzen
- Lebenskrisen
- Nacken- und Schulterschmerzen und -probleme
- Nervöse Beschwerden
- Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Schwangerschaft
- Stress
- Traumafolgen
- Verdauungsstörungen, vegetative Beschwerden
- Verspannungsschmerzen

Praxis für Shiatsu  
Ari Byland & Dominik Berger  
Zollrain 4  
5000 Aarau  
[info@aarau-shiatsu.ch](mailto:info@aarau-shiatsu.ch)  
<http://aarau-shiatsu.ch>

Diese Liste ist beispielhaft und nicht vollständig. Bei Beschwerden und Krankheiten ist zudem eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

## Behandlungsablauf

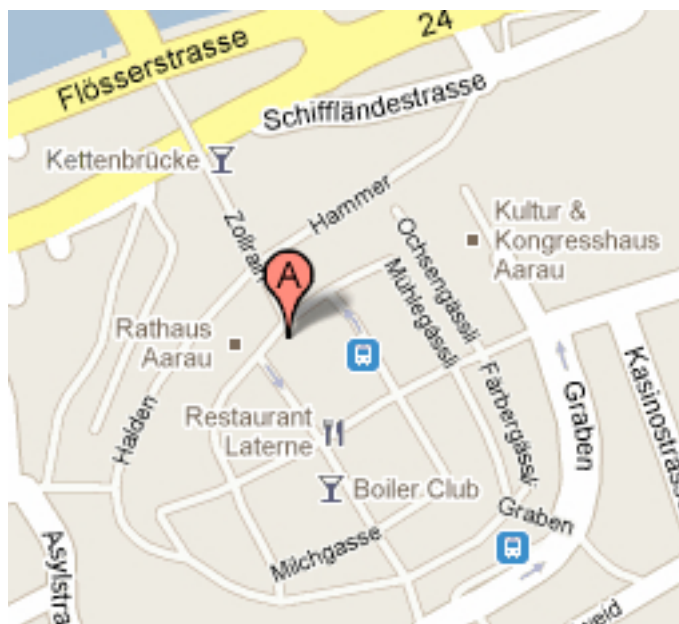
Während der Behandlung liegt die behandelte Person in **bequemen Kleidern** (idealerweise aus Naturfasern) auf einem Futon auf dem Boden. Je nach Situation ist das Arbeiten auch im Sitzen oder auf einer Liege angezeigt. Aus dem energetischen Befund ergibt sich der individuelle Behandlungsverlauf.

Die Behandlung wird an die aktuelle Situation der KlientInnen angepasst und erfolgt in Stille. Dies erlaubt den KlientInnen „in-sich-hineinzuhorchen“ und den TherapeutInnen, in aufmerksamer Verbindung mit dem Geschehen zu sein. **Shiatsu wird so zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation ohne Worte und die Behandlung zur „berührenden Kunst“**. Durch die therapeutische Begleitung über eine bestimmte Periode verändern sich Energie-, Lebens- und Verhaltensmuster, so dass es den KlientInnen gelingt, ihre Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig und selbstverantwortlich zu verbessern.



## Praxis

Die Praxis befindet sich Mitten in der Altstadt von Aarau mit Blick auf Alpenzeiger und Kettenbrücke. Parkplätze und Bushaltestelle befinden sich in der Nähe.



Praxis für Shiatsu  
Ari Byland & Dominik Berger  
Zollrain 4  
5000 Aarau  
[info@aarau-shiatsu.ch](mailto:info@aarau-shiatsu.ch)  
<http://aarau-shiatsu.ch>

Um die Behandlung gut wirken zu lassen, **bringen Sie bequeme Kleider mit.**

**Idealerweise geben Sie sich nach der Behandlung etwas Zeit, bevor Sie in Ihren Alltag zurückkehren.** Dies ermöglicht dem Körper und Geist, die Erfahrungen aus der Behandlung gut verarbeiten und integrieren zu können.

Kann ein Termin nicht wahrgenommen werden, bitten wir um Mitteilung bis spätestens 24 Stunden vorher.