



# Shiatsu-Newsletter

Januar 2012

Praxis für Shiatsu  
Ari Byland  
Zollrain 4  
5000 Aarau  
Tel.: 078 878 79 10  
[ari@aarau-shiatsu.ch](mailto:ari@aarau-shiatsu.ch)  
<http://aarau-shiatsu.ch>

## Shiatsu

Es gibt Momente im Leben da läuft einfach alles. Zumindest fühlt es sich so an. Projekte bei der Arbeit gehen vorwärts, das Zusammenleben mit Mitmenschen ist problemlos, lange gehegte Wünsche gehen in Erfüllung. Schaut man genauer hin, merkt man, dass die früheren Probleme und Sorgen sich nicht einfach aufgelöst haben, trotzdem aber erscheint einem alles einfacher. Es läuft rund.

Natürlich gibt es auch die anderen Momente: Obwohl doch eigentlich alles gut wäre, kommt man einfach nicht vom Fleck. Projekte und Ideen stagnieren oder scheinbar grundlos gerät man ständig in Konflikte. Vielleicht macht sich eine latente Unzufriedenheit breit, obwohl man doch alles hat. Oder körperliche Beschwerden zeigen sich wieder zunehmend. Es fehlt an Vitalität und einem grundsätzlichen Gefühl von Zufriedenheit.

Beides hast Du bestimmt schon erlebt. Vielleicht bist Du gerade jetzt in der einen oder anderen Phase? Die erste ist eine Phase, in der Dein Ki im Fluss ist. In der anderen Phase stagniert es, ist irgendwo blockiert und kann sich nicht harmonisch bewegen. Natürlich hat das einen Grund, dazu gleich mehr.

Zuerst ein Hinweis in eigener Sache: Seit dieser Woche hat unsere Praxis eine neue Website. <http://aarau-shiatsu.ch>

Als wir vor einigen Wochen zu dritt in der Praxis über den Inhalt der Website diskutierten, realisierten wir einmal mehr, aus wie verschiedenen Perspektiven Shiatsu und der Zweck einer Shiatsu-Behandlung betrachtet werden kann.

Die Grundlage bildet das Konzept von Ki: Alles ist Energie (in unterschiedlicher Dichte). Der Mensch und seine Umwelt, Gedanken und Gefühle genau so wie Wetter und Ereignisse.

Der Mensch als System befindet sich in ständigem Austausch mit seinem Umfeld das auf ihn wirkt und ihn beeinflusst. Diese Einflüsse sind, eben, im Prinzip Energie unterschiedlicher Dichte. Sei es, ob wir etwas essen, uns mit Mitmenschen austauschen, einem bestimmten Beruf nachgehen oder dem Wetter ausgesetzt sind: Ständig versucht unser System, sich an diese Einflüsse anzupassen und diese zu integrieren um das eigene System stabil zu halten.



Diese Adaption und Integration findet dabei auf unterschiedlichen Ebenen statt, welche untereinander verbunden sind:

- energetische Ebene
- emotionale Ebene
- mentale Ebene
- physische Ebene

Praxis für Shiatsu  
Ari Byland  
Zollrain 4  
5000 Aarau  
Tel.: 078 878 79 10  
[ari@aarau-shiatsu.ch](mailto:ari@aarau-shiatsu.ch)  
<http://aarau-shiatsu.ch>

Gelingt die Integration, haben wir uns ein klein wenig verändert, ohne jedoch unser inneres Gleichgewicht (auf diesen vier Ebenen) verloren zu haben. Dies äussert sich dann beispielsweise durch Agilität, effektives und zielgerichtetes Handeln im Alltag, innere Klarheit, Zufriedenheit oder Ausgeglichenheit. Vor allem aber ist in unserem System kein bleibender Stress entstanden der Stagnation verursacht.

Gelingt uns diese Integration aber nicht, entsteht in unserem System Stress wodurch dessen Instabilität zunimmt. Dies äussert sich dann beispielsweise durch Anspannung, das Gefühl, an Ort zu treten, ständige Konflikte mit Mitmenschen, emotionale Unausgeglichenheit oder physische Symptome und Krankheiten. Dabei zeigen sich körperliche Symptome in folge einer misslungenen Integration tendenziell später als solche auf energetischer Ebene. Gewissermassen setzt sich ein Stressfaktor also im System fest und „sinkt tiefer“ bzw. manifestiert sich in zunehmend dichter Materie (wobei es von dieser Regel immer auch Ausnahmen gibt!).

## Was nun?

Im Shiatsu stehen uns verschiedene Ebenen zur „Intervention“ zur Verfügung:

- Mit sehr konkreten Techniken können akute physische Symptome gelindert werden (z.B. Kopf-/Rückenschmerzen, Nackenbeschwerden, Erkältungen, etc.)
- Durch die Entspannung in einer Shiatsu-Behandlung werden ganz allgemein Anspannungen gelöst und wird die Regeneration gefördert. Dadurch stellt sich ein Gefühl von Ausgeglichenheit ein. Man fühlt sich „ganz“.
- Mit dem Schaffen von Raum und Bewegung im physischen und energetischen Körper werden die Selbstharmonisierungs- und Selbstheilungskräfte des Klienten aktiviert und kann ein früherer Stressfaktor nachträglich integriert werden.
- Durch die Befreiung von in Anspannung gebundenem Ki kann dieses vermehrt zur aktiven Gestaltung des eigenen Lebens genutzt werden. Wird diese Gestaltung kontinuierlich genutzt, hat sie zur Konsequenz, dass die Klientin zunehmend weniger in „stressige“ Situationen gerät.



## Das heisst:

Die Motivation für Personen, ins Shiatsu zu kommen können sehr unterschiedlich sein. Immer wieder werde ich gefragt: „Ich habe ja keine körperlichen Beschwerden, kann ich trotzdem ins Shiatsu kommen?“. Natürlich!

Shiatsu ist keine Schulmedizin und hat insofern nicht zwingend zum Ziel, schon bestehende Symptome zu lindern. Im Gegenteil: Der Klient soll befähigt werden, sich seinen Möglichkeiten bewusst zu werden sein Leben zu gestalten. Gelingt es uns, das uns entsprechende Leben zu Leben, werden sich gewisse Stresssymptome (und dadurch auch körperliche Leiden) viel weniger zeigen.

Und das eingangs erwähnte Gefühl von „alles läuft rund“ dagegen wird sich vermehrt zeigen. Was nicht heisst, dass es uns immer gut gehen wird ohne Krisen und Sorgen. Aber unsere Einstellung diesen gegenüber, wie auch unser Engagement wird sich ändern.

Wer nun jemanden kennt, der Shiatsu (auch ohne körperliche Beschwerden) unbedingt einmal ausprobieren sollte: Pro vermittelte Behandlung gibt es bis Ende Februar Fr. 20.– Rabatt auf die nächste Behandlung à 60 Minuten.

Neu biete ich auch wieder Kurzbehandlungen à 25 Minuten an. Diese eignen sich beispielsweise sehr gut bei akuten Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden oder sich anbahnenden Erkältungen.

Für Eure Fragen oder Terminanfragen stehe ich Euch gerne per Mail ([ari@aarau-shiatsu.ch](mailto:ari@aarau-shiatsu.ch)) oder Telefon (078 878 79 10) zur Verfügung.

Praxis für Shiatsu  
Ari Byland  
Zollrain 4  
5000 Aarau  
Tel.: 078 878 79 10  
[ari@aarau-shiatsu.ch](mailto:ari@aarau-shiatsu.ch)  
<http://aarau-shiatsu.ch>



## Ari Byland, dipl. Shiatsu-Therapeut SGS/ISS



**Mail:** [ari@aarau-shiatsu.ch](mailto:ari@aarau-shiatsu.ch)

**Telefon:** 078 878 79 10

**Praxistage:** Montag - Donnerstag

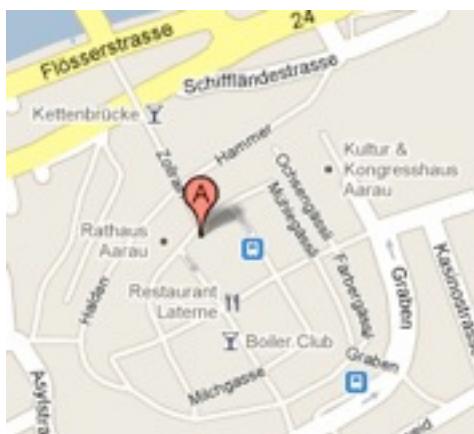
Praktiziert regelmässig Qigong, Meditation und Aikido und befasst sich intensiv mit Ernährungslehre (siehe auch <http://qingdan.ch>). Er arbeitet neben seiner Tätigkeit in der Praxis als Koch im Restaurant Liz & Chrege in Aarau.

Während und vor der Ausbildung zum Shiatsu-Therapeuten an der Internationalen Shiatsu Schule (ISS) in Kiental (BE) arbeitete er als Wirtschaftsinformatiker FH bei verschiedenen Banken.

Die Ausbildung zum Shiatsu-Therapeuten an der ISS in Kiental umfasst rund 1'000 Unterrichtsstunden. Während der Ausbildung besuchte er verschiedene Weiterbildungen bei Saul Goodman (USA).

### Praxis

Die Praxis befindet sich Mitten in der Altstadt von Aarau mit Blick auf Alpenzeiger und Kettenbrücke. Das Parkhaus ‚Kettenbrücke‘ und die Bushaltestelle ‚Rathaus‘ befinden sich in der Nähe.



Um die Behandlung gut wirken zu lassen, **bitte bequeme Kleider mitbringen.**

**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.

Praxis für Shiatsu  
Ari Byland  
Zollrain 4  
5000 Aarau  
Tel.: 078 878 79 10  
[ari@aarau-shiatsu.ch](mailto:ari@aarau-shiatsu.ch)  
<http://aarau-shiatsu.ch>