

## Was ist shiatsu?

Shiatsu stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und entwickelt sich dann in Japan.

Shiatsu dient der **Erholung** und **Regeneration**. Es stimuliert das autonome Nervensystem.

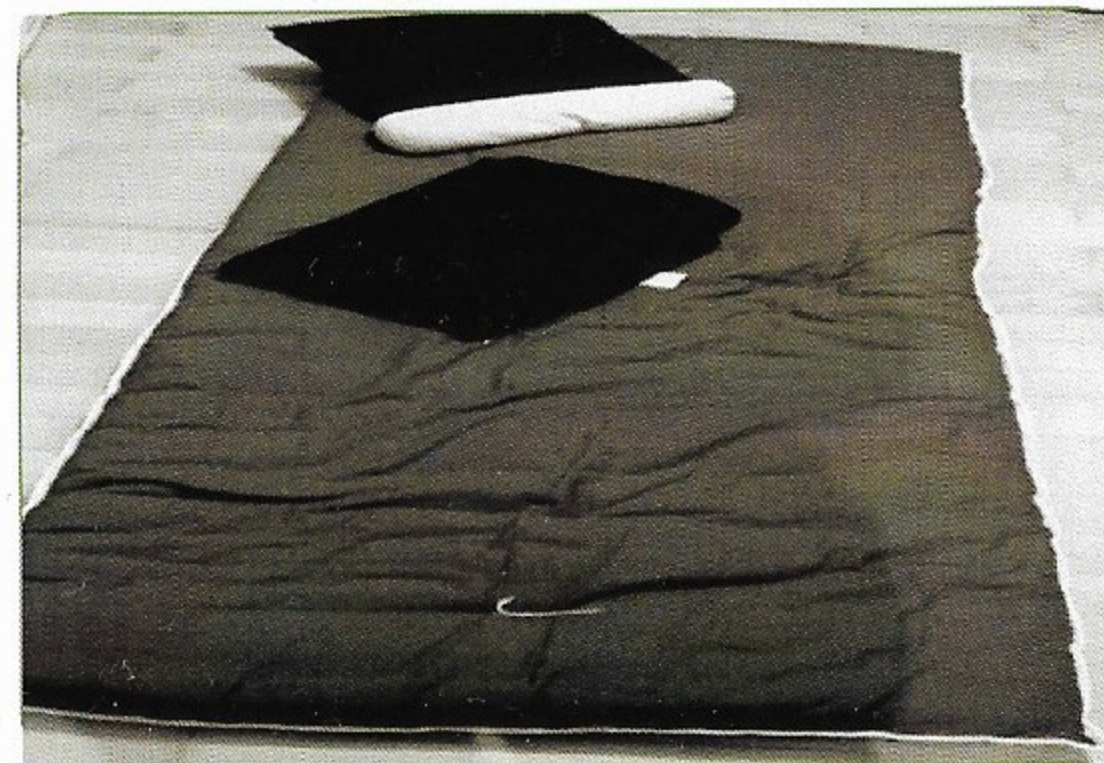
**Anspannung** und **Entspannung** bilden eine harmonische Einheit, wenn sie im rechten Verhältnis zueinander stehen. Durch dieses Gleichgewicht werden körperliche Bewegungen **stressfrei**.

Das selbständige Erkennen und Vermeiden von Ursachen, die dieses Gleichgewicht stören können, trägt zur Erhaltung der neu gewonnenen **Harmonie** bei.

Die positiven Auswirkungen der Shiatsu-Massage auf der körperlichen Ebene bewirken auch eine Veränderung auf der **Gefühlsebene**. **Emotionale Stabilität** und innere **Gelassenheit** werden gefördert.

## Entspannungs-Shiatsu wirkt:

- auf Kopf und Gesicht; wie Gymnastik auf den Körper, die Haut lernt sich aus eigener Kraft zu aktivieren;
- auf die Muskulatur und das Bindegewebe, indem es Verspannungen löst und Schmerzen lindert;
- auf die Bio-Energie: durch Anregung und Ausgleich. Auflösen von Energiestaus, Speicherung von Energie



## So funktioniert es:

- die shiatsu Massage wird auf einem Fouton auf dem Boden praktiziert.
- Es wirkt nicht auf der nackten Haut, deswegen braucht man bequem Jogginghosen oder Leggings und t-Shirt
- Es wird kein Massage Öl benutzt
- Es dauert ein stunde

## Wirkung der Shiatsu

Das Kneten, Streichen und Drücken des weichen Körpergewebes, und hauptsächlich der Muskeln, mit den Händen

Stimuliert die Nervenenden und löst Nervenimpulse aus, die im zentralen Nervensystem in Entspannungssignale umgewandelt und an die Muskeln zurückgesendet werden;

Hilft durch die verbesserte Durchblutung beim Abtransport von Giften und Stoffwechsel-schlacken aus dem Gewebe;

verringert Streß durch die Entkrampfung der Muskeln;

beugt Verletzungen vor.

