



Berliner Schule für Zen Shiatsu

Art of Touching

Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode. Sie basiert auf den Grundgedanken der fernöstlichen Heilkunde und denen des Zen Buddhismus.

Die Grundannahme der fernöstlichen Medizin ist die Existenz einer Lebensenergie im Menschen, welche in den Energiekanälen, den Meridianen, fließt.

Alles Unwohlsein rührt von dem gehinderten, blockierten Fluss der Lebensenergie her. Entsprechend führt der freie Fluss des Ki, wie die Lebensenergie auf japanisch heißt, zu mehr Wohlsein und Vitalität.

Diesen freien Fluss zu unterstützen, ist das Ziel im Shiatsu. Dabei bedienen wir uns der natürlichen Werkzeuge unseres Körpers: Hände, Daumen, Ellenbogen und Knie, mit denen sanfter Druck entlang der Meridiane, gleichsam Linien auf dem Körper, gegeben wird. Der Name "Shiatsu", zu deutsch Finger-Druck, rührt also von der Technik der Methode her. Shiatsu zeichnet sich durch ruhige fließende Bewegungen aus, die von den Praktizierenden ohne Mühe ausgeführt werden.

Shiatsu wird auch als "die Kunst der achtsamen Berührung" bezeichnet. Sie ist geprägt durch eine besondere innere Haltung des Respektes und der Aufmerksamkeit gegenüber den KlientInnen. Shiatsu geschieht in einer meditativen Atmosphäre, die es ermöglicht, sich und anderen offen zu begegnen.

Was ist Zen Shiatsu?

Mit dem Begriff "Zen Shiatsu" ist der Shiatsu-Stil nach Shizuto Masunaga gemeint, der im Westen am meisten verbreitet ist. In seinem Heimatland Japan war Masunaga Shiatsu-Therapeut und Professor der westlichen Psychologie. Er hat für das Shiatsu eine eigene Theorie entwickelt, in dem er die für Shiatsu nur teilweise anwendbare Theorie der Akupunktur mit der modernen Psychologie und Physiologie, mit seinen Erfahrungen in unzähligen Shiatsu-Behandlungen und mit philosophischen Gedanken des Zen Buddhismus verband. So hat er eine sehr spannende und für das Shiatsu schlüssige Theorie entworfen, die Hand in Hand mit der Praxis einhergeht. Bekannt ist er für das von ihm erweiterte Meridiansystem.



Ohashi, geboren 1944, ist immer noch aktiv in der Verbreitung von Shiatsu auf dem gesamten Globus!

