

Vitalität im Alter

MIT HARA SHIATSU



*„Alt zu werden ist die
einzige Möglichkeit, ein langes
Leben zu führen“*

Daniel-François-Esprit Auber, 1782 - 1871, französischer Komponist

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Elisabeth Bachmann, Petra Stoll*

Betreut von: *Susanne Schiller*

Konzept und Gestaltung Broschüre: *Mike Mandl*

Copyright: 2019, *International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Frauen und Männer sind für uns gleich kostbar – der besseren Lesbarkeit wegen verzichten wir aber aufs Gendern.

Eines Tages ist jeder Mensch mit dem Thema des Alterns konfrontiert, nicht wahr? Was verbinden wir mit dem Begriff Alter? Im Gegensatz zu früher, ist heute alt sein ja fast zu einem Stigma in einer Welt des Jugendkults geworden. Unbestritten ist, das Leben ist ein transformierender Prozess. Nach vielen Jahren hier auf Erden wissen wir halbwegs, wie das Leben geht, aber dann fehlt es uns an Vitalität, Elan und Begeisterung. Obwohl wir als ältere Personen über viel Lebens,- und Berufserfahrung, Bildung, Familienanschluss, Bankkonto, Eigenheim, Versicherung sowie über eine Pension verfügen, fühlen wir uns plötzlich in einen Zustand des Mangels versetzt.

In jungen Jahren besaßen wir das alles nicht, dennoch schwelgten wir in einem Gefühl der Fülle. Das rührt daher, dass wir das Altern mit vielen negativen Faktoren assoziieren. Unattraktives Aussehen, Krankheiten, Unzufriedenheit, Trauer um die Jugendzeit, eingeschränkte Möglichkeiten und Mobilität, Abhängigkeit von anderen und vielem mehr.

Besonders in den Industrieländern wird versucht, den Körper durch äußere Maßnahmen - wie teure Kosmetika und Operationen - an ein jugendliches Ideal heranzuführen. Offensichtlich wird dadurch aber nur Reife vermieden, in körperlicher und zuweilen auch in geistiger Hinsicht.

In der energetischen Welt gilt der Grundsatz: worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, dorthin fließt unsere Energie.

Anders gesagt: Chi, die Lebensenergie ist dort, wo unsere Gedanken und Gefühle weilen. Alles nährt sich von unserer Aufmerksamkeit. Auch das, was wir eigentlich bekämpfen wollen. Die künstlich Gestrafften wirken weder wie eine alte, noch wie eine junge Person; eher wie eine eigenartige dritte Spezies. Selbst bei einem gelungenen Eingriff ist nur die Fassade geglättet, energetisch betrachtet hat sich der Körper nicht erneuert. In ihrem Inneren haben sie oftmals keine Schritte der Verjüngung vollzogen. Altlasten, in Form von unverdauten Erlebnissen, Widerständen usw. schleppen sie immer noch mit sich herum.

Aber warum wollen wir überhaupt jung bleiben? Wie gehen wir mit dem, was uns begegnet, um? Manches können wir nicht ändern. Jedoch ist Akzeptanz von dem, was ist, der erste Schritt zur Änderung, ja zur Heilung. In der Behandlung mit Shiatsu liegt das große Potenzial im Anerkennen des Ist-Zustandes.

Es geht nicht darum, wie wir jung bleiben können, sondern wie wir mit dem Alter umgehen!

Werden wir uns der Schätze bewusst, die auf uns warten, wenn wir an Jahren zugelegt haben! Wir besitzen Erfahrung und Weisheit. Erfahrung ist mit nichts vergleichbar, weder ist sie im Geschäft noch auf der Universität zu erstehen. Weisheit beispielsweise resultiert aus Erfahrung. Das Leben hat uns gelehrt: nichts ist selbstverständlich. Und das führt zu Dankbarkeit. Zudem erkennen wir immer mehr, dass es nicht so sehr darauf ankommt, WAS wir tun, sondern WIE wir es tun. Nur die Qualität ist von Bedeutung.

Laut Laura Carstensen, Altersforscherin an der Stanford University, verfügen ältere Menschen über ein reichhaltiges und differenziertes Gefühlsleben und sie sind gelassener gegenüber den Heraus-

forderungen und Rätseln des Lebens. Mit dem Alter werden wir immer besser. Wie guter Wein. Genießen sie diesen wunderbaren Abschnitt ihres Lebens. Frei nach dem Motto:

Man braucht sehr lange, um jung zu werden.

(Palo Picasso)

WIE VITALITÄT ENTSTEHT

Unsere Schulmedizin basiert auf wissenschaftlichen Methoden, es wird schon sehr lange im Bereich der Erhaltung unserer Jugend geforscht. Es gibt auf diesem Gebiet unzählige Medikationen für Körper und Geist zur Erhaltung der Lebensfähigkeit und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Vitalität ist jedoch mehr als nur die Fähigkeit zu Leistung und Aktivität. Ein vitaler Mensch zeigt ein harmonisches Zusammenspiel körperlicher, mentaler und seelischer Zustände, die sich in Wohlbefinden ausdrücken.

Shiatsu arbeitet mit dem energetischen System unseres Körpers

Stellen Sie sich die Energiebahnen, die Meridiane wie Straßen in ihrem Körper vor. Kommt es zu Stau, entsteht eine Blockade und unser System arbeitet nicht mehr wie es sollte.

Es fehlt der Fluss, so wie er zu finden ist, im stetigen Wechsel zwischen Ein,- und Ausatmung, Anspannung und Entspannung, Blutbewegung zum und vom Herzen weg. Shiatsu löst mit Druck diese Blockaden und Stauungen im System, bringt also quasi den Verkehr wieder zum Fließen und unterstützt so den vitalen Zustand. Shiatsu gibt dem Körper Ruhe und Ausgleich, so entsteht Wärme. Durch diese Wärme werden Schmerzen gelindert, die Durchblutung verbessert und Flexibilität in die Gelenke gebracht. Alles ist im Fluss und wird genährt. Vitalität ist also mehr als nur die Fähigkeit des Körpers, zu funktionieren.

LEBENSSTIL UND SHIATSU

Sie haben es also in der Hand. Und wir Shiatsu-Praktiker stehen Ihnen zur Seite. Wir betrachten jedes Wesen als eine Manifestation der wunderbaren Schöpfung. In der Shiatsu-Philosophie ist der Mensch eine Einheit, mit seinem Körper, seiner Psyche, seinem Potenzial, seinen Bedürfnissen und Beziehungen. Im Grunde sind verschiedenste Aspekte des Lebens eine Beziehung, diejenige zu sich selbst, zu anderen, zur Natur, zum Job, zum Geld, generell zur Welt. Wie sind diese Beziehungen beschaffen? Gibt es da kreative Wege zur Verbesserung?

Nun ist Shiatsu zwar Körperarbeit, da aber unsere Gedanken, Gefühle und Erlebnisse im zellulären Gedächtnis gespeichert sind, wirkt es somit auch auf die Psyche.

Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode, die den Energiehaushalt ins Gleichgewicht bringt und dadurch die Selbstregulation aktiviert.

Grundlage ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit ihrem Meridiansystem. Shiatsu wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Weltanschauung und Gesundheitslehre. Shiatsu versteht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist, dessen Leben von ständigen Wandlungsprozessen geprägt ist.

Eine große oder länger andauernde Abweichung vom Kräftegleichgewicht bewirkt eine Störung und hemmt die Selbstregulierungsmechanismen. Erste Anzeichen dafür sind zum Beispiel Schlafstörungen, Verspannungsschmerzen oder auch depressive Verstimmungen. Shiatsu entzieht diesen Befindlichkeitsstörungen den Nährboden und ist eine effiziente Methode zur Behandlung des Menschen, der unter solchen Störungen leidet.

Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren. Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst.

(Vladimir Iline)

ALTERUNGSPROZESS

Der Alterungsprozess beginnt nicht in einem bestimmten Lebensabschnitt. Wir altern bereits ab der Geburt und das Altern begleitet uns unser ganzes Leben. Unser Körper verändert sich unterschiedlich schnell in verschiedenen physiologischen Bereichen – das verändert und beeinträchtigt Körper und Körperfunktionen. Zudem altern Menschen unterschiedlich – manche sehen wesentlich jünger oder älter aus, manche sind vitaler und gesünder, trotz des gleichen chronologischen Alters, das ja doch nur eine Ziffer ist. Es sagt weder etwas über den Gesundheitszustand, noch über das äußere Erscheinungsbild aus. Das biologische Alter kann wiederum deutlich vom chronologischen Alter abweichen. Als Grund für das Altern wird eine Kombination aus genetischen Einflüssen, Zellveränderungen und Umweltfaktoren verantwortlich gemacht.

In den Genen ist festgelegt, wie alt wir werden können. Es kommt aber auf unser Verhalten an, ob wir die, durch die Gene bestimmte Lebensspanne auch ausschöpfen.

ZELLVERÄNDERUNGEN

Neueste Forschungen können das Altern sehr genau definieren. Es betrifft die einzelnen Zellen, von denen wir etwa eine Billion besitzen, die wie Teile eines Orchesters zusammenarbeiten. In den Zellen befinden sich die Chromosomen (mitsamt dem Erbmateriale), an deren Ende die Telomere sind. Diese können wir uns als kleine Kappen vorstellen, die verhindern, dass die Chromosomen zerfasern. Im Laufe des Lebens verkürzen sich diese Telomere und je kürzer sie sind, desto schlechter ist der Gesundheitszustand und desto niedriger ist die Lebenserwartung.

Die Körperzellen verlieren die Fähigkeit zu Wachstum und Vermehrung.

Das Risiko entsteht, dass sich die Zellen und das Erbgut verändern und ihre Leistungsfähigkeit abnimmt. Dafür sind unter anderem die sogenannten freien Radikale (Stoffwechselprodukte, die im Körper gebildet werden) verantwortlich.

Die gute Nachricht ist: Es existieren verschiedene Möglichkeiten, diesen Prozess hinaus zu zögern bzw. sogar rückgängig zu machen. Und das hat außerdem einen Effekt auf die nachfolgende Generation durch Vererbung. Zu diesen Möglichkeiten zählen gesunde Nahrung, ausreichend Schlaf, moderates körperliches Training, sozialer Zusammenhalt, resilientes Denken (die Einstellung, einem herausfordernden Umstand positiv zu begegnen) sowie Mind-Body-Techniken wie Yoga, Qi-Gong und Meditation.

Shiatsu bewegt und regeneriert das Energiesystem im Körper, und so können wir davon ausgehen, dass es sich ebenso positiv auf die Telomere auswirkt.



ERNÄHRUNG IN DER TRADITIONELL CHINESISCHEN MEDIZIN

Bewusste Ernährung wirkt sich unmittelbar auf unseren Energiehaushalt und unser Wohlbefinden aus. Die Ernährung nach den Fünf Elementen hat ihre Wurzeln in der chinesischen Ernährungslehre. Lebensmittel werden aufgrund ihrer thermischen Wirkung im Körper, ihres Geschmacks und ihres Qi-Gehalts beurteilt. Heutzutage gibt es sehr viele Informationen über gesunde Ernährung. Jedoch bedeutet gesund nicht immer automatisch optimal für den Körper. Jeder Mensch benötigt eine, für sich individuell passende Nahrung.

Bedauerlicherweise ist es heutzutage oft in Vergessenheit geraten, wie man sich auch gemäß der Jahreszeit ernährt. Im Gegensatz zu thermisch kühlenden Lebensmitteln im Sommer (Rohkost, Salate, Joghurt, Säfte) ist es im Winter angesagt, gekochte und warme Speisen wie Suppen, Eintöpfe usw. zu essen. Zudem verzehren ältere Menschen erfahrungsgemäß zu viele einfache Kohlehydrate wie Nudeln, Kartoffeln, Brot und Zucker, was aber nicht zur

Bildung von körperlicher Substanz beiträgt. Pflanzliches und tierisches Eiweiß erhöhen die Körperkraft und damit natürlich auch in hohem Maße die Vitalität.

YIN UND YANG IM GLEICHGEWICHT

Das Symbol für Yin und Yang ist in den letzten Jahrzehnten auch in der westlichen Welt ein Begriff geworden. Es stellt den Zyklus der Veränderungen dar und beschreibt die gegensätzlichen Kräfte und Zustände, die im Körper herrschen.

Im Alter wird das Yin, die Essenz und die Substanz im Körper schwächer.

Daraus folgt auch eine Schwächung des Yang, eine Schwächung der Aktivität und Vitalkraft. Für den älter werdenden Menschen bedeutet dies, dass sowohl Körpersäfte und Substanz (Yin) als auch Kraft (Yang) weniger werden. Daher ist eine Ernährung im Alter notwendig, die sowohl die Körpersäfte als auch die Körperkräfte nährt und bewahrt. Es gibt viele Lebensmittel, die das Nieren-Qi und die Nierenessenz gut

unterstützen. Zu ihnen zählen alle vollwertigen Getreidesorten, gekochtes, dunkelgrünes Blattgemüse, schwarze Sojabohnen, schwarzer Sesam, schwarze Pilze, Walnüsse, Kastanien, Fisch, Shrimps, Seetang, Lamm, Ente und Ginseng.

VITALITÄT DURCH YIN-AUFBAUENDE LEBENSMITTEL

Auch hierzu hat die Natur eine Vielzahl an Möglichkeiten im Angebot, wie zum Beispiel Rindfleisch, Kalbfleisch, Hülsenfrüchte, Kichererbsen, Butter, Eier, Milch, langgekochte Kraftsuppen aus biologischem Gemüse, vor allem Karotten. Miso, Algen, Sojasauce, Nüsse, Samen und Kompotte mit Datteln, Rosinen und Feigen ergänzen eine gesunde Mahlzeit. „Iss morgens wie ein Kaiser“ – das gilt auch in der TCM. Ein warmes, gekochtes Frühstück stärkt überdies die Verdauungskraft und das Immunsystem. Gekochte Mahlzeiten generell unterstützen den Körper ausreichend, um sich mit Energie zu versorgen

Eine energieliefernde Ernährung ist also die Basis unserer Vitalität.

Aus der 5 Elemente-Küche: Getreide-Porridge mit Obst

Zutaten: Getreideflocken, Wasser oder Getreidedrink (Hafermilch, Mandelmilch...), Rosinen, Kokosflocken, Kardamom (verdauungsfördernd), Ahornsirup, Salz, echte Vanille, Äpfel, Birnen oder Beeren, ein paar Nüsse

Zubereitung: Einen Becher Getreideflocken in der doppelten Menge Wasser und/ oder Getreidedrink aufkochen, mit gemahlenem Kardamom ca. 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. (eventuell Flüssigkeit zugießen). Rosinen und 1 EL Kokosflocken dazugeben und mit einer Prise Salz und Vanille würzen. Einen geschnittenen Apfel oder eine Birne die letzten 5 Minuten mitköcheln. Nüsse begeben und mit Ahornsirup süßen.

ENERGIEQUELLE BEWEGUNG

Natur erleben, wandern und Sport treiben helfen dem Körper, sich wohl zu fühlen und Kraft zu tanken. Das geht aus einer Studie der Forsa-Umfrage, im Auftrag der Initiative „7 Jahre länger“, hervor. 3/4 der 70- bis 74-Jährigen treiben Sport, erst bei den über 75-Jährigen lässt die Menge der Bewegung etwas nach.



Dennoch sind zwei Drittel von ihnen mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv. Zählen sie sich dazu, denn wer rastet, der rostet! Unser Körper ist dafür geschaffen, sich zu bewegen, sonst hätten wir keine Muskeln und keinen Bewegungsapparat. Alleine im Gesicht besitzen wir über 50 Muskeln, bewegen sie diese, indem sie oft lachen! Bewegen wir uns nicht, verhärten sich die Muskeln und es entstehen Spannungszustände, vor allem im Nackenbereich und der Wirbelsäule

Das kann zu Kopf-, Schulter- sowie Rückenbeschwerden führen. Die Bewegungsfähigkeit lässt nach, wird langsamer und daraus resultiert, dass Gelenke nicht mehr im vollen Umfang benutzt werden können. So entstehen Ablagerungen in den Gelenken, sogenannte Arthrosen. Jetzt sagen Sie vielleicht: „Das weiß ich doch bereits, aber ich fühle mich zu schwach auf den Beinen und kann mich nicht mehr so wie früher bewegen“.

SHIATSU UNTERSTÜTZT SIE AUF DEM WEG ZU EINER VERÄNDERUNG

Der Druck bei der Shiatsubehandlung auf das Gewebe entspannt die Muskulatur. Die Behandlung des Meridiansystems gleicht Spannungsunterschiede aus, dadurch werden

minderversorgte Gebiete neu belebt und gestärkt. Kraftreserven, die Körper gebunkert sind, werden so mobilisiert. Rotationen durchbluten die Stauzonen rund um die Gelenke, machen den Bewegungsapparat geschmeidig und verringern Steifigkeiten. Durch Druck mit den Fingern, Händen, Ellbogen und Knien werden also Stagnationen gelöst, Energie wird in Bewegung gebracht und dadurch steigern sich Vitalität und Wohlbefinden. Die Intensität der Berührung wird an die Bedürfnisse des Menschen angepasst. Mit verschiedenen Dehnungen, Schaukelbewegungen und Rotationen wird der Körper aktiviert und mobilisiert. Diese Mobilisation der unterschiedlichen Körperbereiche und auch die Bewusstmachung der Körperzustände leiten Veränderungsprozesse ein und aktivieren Qi, unsere Lebenskraft.

Shiatsu macht beweglich, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht

Shiatsu wirkt ausgleichend, beruhigend oder auch belebend. Diese achtsame Berührung führt zu einer tiefen Entspannung in uns. Man kann sich anvertrauen, sich öffnen, sich berühren lassen – gestaute Energien fließen wieder.

In diesem vertrauensvollen Kontakt entfaltet sich die besondere Qualität von Shiatsu. Grundsätzlich unterscheidet sich Shiatsu für ältere Menschen nicht vom herkömmlichen Shiatsu. Es können prinzipiell alle Techniken angewandt werden.

Der Fokus in der Behandlung bei älteren Menschen liegt allerdings fast immer im Nähren und Aufbauen, um Mangel- oder Schwächezustände auszugleichen. Wir können das Altern nicht aufhalten, doch können wir viel dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Ein höheres Lebensalter muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass man an Lebensqualität einbüßt. Mit Shiatsu erreicht man eine Einflussnahme auf die Bereiche, die entscheidend die Lebensqualität und somit das gesamte Wohlbefinden mitbestimmen. Denn die Beweglichkeit des physischen Körpers verändert immer auch den emotionalen und mentalen Zustand. Und Prozesse der Regeneration können beginnen.

ENERGIEQUELLE ENTSPANNUNG

Auf psychische oder physische Belastungen reagiert unser Körper mit Stress. Er wird in Alarmbereitschaft versetzt. Die Leistungsbereitschaft wird kurzfristig erhöht. Adrenalin wird

ausgeschüttet. Wenn die „Gefahrensituation“ vorbei ist, wird das Adrenalin abgebaut, der Körper entspannt sich und die Körperfunktionen normalisieren sich. Wenn diese Stresssituationen nur selten auftreten, sind sie nicht gesundheitsschädlich. Die andauernde Belastung hingegen wirkt sich ungünstig auf unseren Organismus aus.

Jeder Mensch empfindet Stress anders, die körperlichen Vorgänge im Körper sind jedoch immer dieselben.

Die Folgen auf den Körper sind Herzklopfen, schnellere und flachere Atmung, Anspannung in der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur, Schweißausbrüche, innere Unruhe und Nervosität. Längerfristig kann auch das Immunsystem geschwächt werden, die Anfälligkeit für Infekte wie Erkältungen steigt, der Verdauungstrakt macht Probleme. Chronisch erhöhter Blutdruck als Folge der Dauerbelastung gilt zudem als Risikofaktor für Herzinfarkte. Der permanent erhöhte Stresshormonspiegel wirkt sich auch auf den Stoffwechsel aus, die Blutzucker- und Cholesterinwerte steigen. Muskelverspannungen können langfristig Kopf- und Rückenschmerzen verursachen.

Die speziellen Griffe und Techniken bei Shiatsu bringen das Zentralnervensystem dazu, den Parasympathikus („Entspanner“) zu aktivieren und den Sympathikus („Stresser“) dazu, sich auszuruhen.

Tiefenwirksame Entspannung erlangt der Körper, wenn man ihn in einen Zustand versetzt, bei dem die Grundspannung, der Tonus in der Stütz Muskulatur abnimmt.

Shiatsu bedient sich dabei des Meridiansystems, das die Fähigkeit besitzt, auf das vegetative System einzuwirken. Dadurch kann der Körper loslassen und vollständig entspannen. Shiatsu hilft Ihnen, Ihren Körper zur Ruhe zu bringen. In Stresssituationen können Sie dann auch alleine besser diesen Zustand hervorrufen.

BERÜHRUNG IST EIN GRUNDBEDÜRFNIS

In einer berührungsarmen Welt, in der wir zwar oft über ein Display streichen, sonst aber aus sozialer Korrektheit auf Abstand achten, ist diese Art der Massage wie Nahrung für unsere Seele. Unseren Körper zu spüren, unsere Körperlichkeit überhaupt wahrzunehmen, spielt eine

wichtige Rolle für unsere psychische Gesundheit. Die Haut ist unser größtes und ältestes Sinnesorgan. Besonders ältere Menschen klagen oft über zu wenig Berührung. Aufzeichnungen aus dem alten Ägypten, China, Japan und arabischen Raum bezeichnen Massage sogar als Heilmittel. Die Berührung bei der Shiatsubehandlung ist respektvoll und will eigentlich nichts. Sie lässt geschehen.

Es wird beHANDelt, im wahrsten Sinne des Wortes. Dadurch sind wir wieder mit unserem Geist, unseren Gefühlen und unserem Körper verbunden. Ob über die Behandlung das Körper/Geist-System beruhigt oder tonisiert wird, hängt sowohl vom körperlichen als auch vom mentalen Zustand der Klientin/ des Klienten ab. Der Kopf wird frei, das Herz wird leicht. Shiatsu eröffnet neue Möglichkeiten, zu den eigenen inneren Kräften zu gelangen.

Es ist eine wunderbare Chance, sich selbst zu spüren, zu sich zu kommen und in der Geborgenheit und Ruhe der Behandlung zu entspannen. Somit wirkt sich Shiatsu immer positiv auf Atmung, Herzfrequenz, Blutdruck, Verdauung, Stoffwechsel und Muskeltonus aus.



VITALITÄT UND DIE FÜNF ELEMENTE

Die Lehre der fünf Elemente leitet sich aus Naturbeobachtungen ab. Sie beschreibt einerseits alle Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt und andererseits auch innerhalb eines Organismus. Alles, was eine ähnliche Energie hat, wird dem gleichen Element zugeordnet – einerlei ob Jahreszeiten, Geschmacksrichtungen, Emotionen, klimatische Einflüsse, Farben oder Organe. Die einzelnen Lebensabschnitte werden ebenso dem 5-Elemente-Zyklus zugeordnet und damit auch Ziele und Aufgaben, Stärken und Schwächen der einzelnen Phasen charakterisiert.

DAS ELEMENT ERDE

Dieses Element symbolisiert unsere Mitte. Auch im Abendland schätzen wir die „goldene Mitte“. Es bedeutet Harmonie mit sich, der Umwelt und allen anderen. Menschen mit einer guten Erde zeichnen sich durch eine zufriedene Lebenshaltung aus.

Die Erde steht für das Ruhen im eigenen Zentrum, in unserem Zuhause.

Sie steht für das Sinnbild des Ausgleichs von Yin und Yang. Im Lebensverlauf des Menschen ist diese Zeit verbunden mit Reife. Es ist die Zeit des mittleren Erwachsenenalters, auch die Mitte des Lebens, Zeit für das Erwachsen werden und auch die Zeit, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und Vergangenes ruhen zu lassen. Mit der Erde verbinden wir Selbstverwirklichung, Stabilität, Ruhe und Sicherheit. Der Charakter des Erdelements zeigt sich in der Jahreszeit des Spätsommers. Diese Zeit wird wegen ihrer harmonisierenden Wirkung auch für kranke und alte Menschen als sehr angenehm empfunden. Ist man im Hier und Jetzt, tut man das Beste für sein Erdelement. Erleben und genießen Sie!

Fragen für das Erdelement:

- *Kann ich mich gut nähren? Körperlich, seelisch, geistig, spirituell?*
- *Liebe ich mich selbst, bin ich mir selbst eine gute Mama, ein guter Papa?*
- *Wie kann ich es mir gemütlich machen?*
- *Kann ich genießen, habe ich Appetit aufs Leben?*

Disharmonien im Erdelement:

Der Stoffwechsel wird langsam, die Verdauung träge, das Essen setzt leichter an und man benötigt mehr Regenerationsphasen. Muskelmasse schwindet und der Fettanteil im Gewebe erhöht sich – alles Zeichen, dass sich die körperlichen Reaktionen im Alter verändern. Unterschiedliche Störungen, die in der östlichen Medizin eine Gemeinsamkeit besitzen, werden einem Element zugeordnet, wie zum Beispiel hier die Symptome der Verschleimung, Übelkeit, Aufstoßen, Gastritis, Hämorrhoiden, Blähungen, Krampfadern, Nervenschmerzen, sich Sorgen machen und grübeln.

In Shiatsu kann durch die Behandlung der Meridiane Magen und Milz Ausgleich im System geschaffen werden. Allerdings kommt der Ernährung bei diesen Problemstellungen des Erdelements ganz besondere Bedeutung zu. Durch die Änderung der Nahrungsauswahl kann ganz stark Einfluss auf diese Beschwerdebilder genommen werden.

Nach der Traditionell Chinesischen Medizin hat jedes Organ zwei Stunden am Tag, in denen es am besten funktioniert, die sogenannte „Hochzeit“ und genau 12 Stunden später hat es seine „Tiefzeit“, in der es am schlechtesten arbeitet. Sie ist also ein wichtiges Hilfsmittel, um

zu verstehen, zu welcher Uhrzeit ein Organ besonders gut seiner Arbeit nachkommen kann oder mit seiner eigenen Regeneration beschäftigt ist. Mit dieser Information kann man somit gezielt die Funktionalität der Organe beeinflussen und weiß Bescheid, wann der Körper gut verdauen, gut ausscheiden kann oder ruhen sollte.

Von 7 bis 9 Uhr (Magen) ist die beste Zeit für die Nahrungsaufnahme. Die Verdauung arbeitet auf Hochtouren. Von 9 bis 11 Uhr ist Zeit der Milz. Sie sorgt für ein harmonisches Gleichgewicht und die Verstoffwechslung kann beginnen. Da der Körper sich nun in seinem Leistungshoch befindet, kann man sich daher in dieser Zeit besonders gut konzentrieren und auch fokussieren. Ein idealer Zeitpunkt für wichtige Aufgaben und Prüfungen.

Aktivierung des Milzmeridians (Erdelement - Yin):

Breitbeinig auf dem Boden stehen. In die Knie gehen und leicht nach außen beugen, jedoch nicht über die Zehenspitzen hinaus. Die Arme vor dem Körper ineinander legen. Das Becken senken und den Beckenboden aktivieren. Gedanklich eine Linie ziehen, jeweils von der Innenseite des Fußes beginnend an der großen Zehe, weiter an der Innenseite des Beines, sodann an der

Außenseite des Rumpfes hinauf bis zur Achselhöhle. Diese Stellung einige Atemzüge halten.

Aktivierung des Magenmeridians (Erdelement - Yang):

Zwischen den Fersen auf dem Boden sitzen, eventuell auf einem Kissen. Langsam nach hinten lehnen und sich auf den Unterarmen abstützen. Wenn möglich, den Körper am Boden ablegen. Dabei die eigenen Grenzen beachten. Ein zusätzliches, großes Kissen kann zur Unterstützung der Lendenwirbelsäule dienen. Einige Atemzüge verweilen und die Spannung in den Oberschenkeln wahrnehmen.

DAS ELEMENT METALL

Das Metall, das kleine Yin, steht für den Herbst. In dieser Zeit wird gesammelt, analysiert, verdichtet - eine Zeit, in der die Trennung von Wichtigem und Unwichtigen sowie das Loslassen eine große Rolle spielt.

*Es ist die Lebensphase
des reifen
Erwachsenenalters,
der „Herbst des Lebens“.*

Die vorhandene Lebenserfahrung ermöglicht eine Trennung von Dingen, die nicht wichtig sind. Vielleicht sogar bereits in Vorbereitung für die Zukunft – was will man in den nächsten Lebensabschnitt mitnehmen?

Fragen für das Metallelement:

- *Atme ich das Leben in vollen Zügen ein - bediene ich mich an der Fülle des Qi im Universum, das uns zur Verfügung steht?*
- *Kann ich grundsätzlich JA zum Leben sagen?*
- *Lasse ich das Alte gehen, damit sich das Neue in meinem Leben zeigen kann?*
- *Trage ich mir selbst oder anderen immer noch etwas nach?*
- *Vergebe ich? Im Akt des Vergebens wird Schuld getilgt und macht sowohl den anderen als auch uns frei.*
- *Spüre ich Grenzen und setze ich rechtzeitig Grenzen? Ein Nein zum anderen ist ein Ja zu mir.*

Disharmonien im Metallelement:

Beschwerden an Schulter und Ellbogen, Kurzatmigkeit, Schnupfen, Verstopfung, Durchfall, Hautprobleme, Kummer und Trauer. Um diese und andere Beschwerden des Metallelements zu behandeln, schenken wir Shiatsu praktikerInnen dem Lungen- und Dickdarmmeridian unsere Aufmerksamkeit.

Der Spruch „Der Tod sitzt im Darm“ weist zurecht darauf hin, wie wichtig dieses Organ ist. In ihm befinden sich mehr Nervenzellen als im Gehirn, deshalb spricht man auch vom „Bauchgehirn“. Außerdem stellte die Wissenschaft fest, dass der Darm und das Gehirn miteinander kommunizieren.

Die Hoch-Zeit der Lunge ist zwischen 3 bis 5 Uhr. Die Lunge bereitet sich in dieser Zeit auf den neuen Tag vor. Sie ist für die Aufnahme von neuem Qi aus der Luft zuständig und versorgt den Körper mit ausreichend Energie für den Tag. Der Dickdarm arbeitet zwischen 5 und 7 Uhr morgens besonders intensiv. Diese Zeit eignet sich dazu, den Darm zu entleeren, um so den Körper zu reinigen.

Die Atmung ist die Verbindung des Menschen mit dem Kosmos. Babys atmen automatisch in den Bauch, doch mit zunehmendem Alter verändern wir unsere Atemtechnik und wir atmen vermehrt in den Brustbereich. Dadurch fließt weniger Sauerstoff durch unseren Körper und wir spannen uns an. Meist konzentrieren wir uns auf das Einatmen und denken eher daran, tief Luft zu holen. Aber nur durch Ausatmung schaffen wir Raum für neuen Atem. Wir bekommen mehr Sauerstoff und frische Energie. Vie-

le Menschen tun sich mit dem Ausatmen schwer. Atmen wir aus, entsteht die Einatmung von alleine, da wir es nur ein paar Minuten ohne Sauerstoff aushalten. Shiatsu kann helfen, mehr energetischen Raum in zu enge Körperstrukturen zu bringen und Druck aus einengenden Bereichen im Oberkörper zu nehmen. Eine Behandlung unterstützt und befreit spürbar von emotionalen Stauungen im Brustbereich und wärmt Hände und Herz.

Aktivierung des Lungenmeridians (Metallelement - Yin):

Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit, die Knie sind nicht durchgestreckt, sondern locker. Die gestreckten Arme mit den Handflächen nach unten und bis auf Schulterhöhe nach vorne heben. Mit beiden Armen energisch zur Seite schwingen, während der ganze Körper dieser Drehbewegung folgt. Dann wieder zur Mitte kommen und die Bewegung auf der anderen Seite ausführen. Mehrmals wiederholen.

Aktivierung des Dickdarmmeridians (Metallelement - Yang):

Am Boden stehen, die Füße hüftbreit auseinander. Die Arme vor der Brust kreuzen und die Handflächen auf den Schultern ablegen. Während des Einatmens die Arme in eine Position bringen, als würde

man einen Bogen spannen, dabei den einen Arm zur Seite strecken. Die Augen und der Oberkörper folgen der Hand. Bei der Ausatmung die Arme wieder überkreuzt zur Brust führen und die Schulter umfassen. Die Bewegung zur anderen Seite ausführen.

DAS ELEMENT WASSER

Das Wasser (großes Yin) repräsentiert den Winter. Die Natur zeigt uns die richtige Reaktion in dieser Phase vor, nämlich den Rückzug - es gilt, die Aktivitäten zu reduzieren, um Kräfte zu sammeln. Dies trifft natürlich auch für den Menschen zu. Im hohen Alter nehmen die physischen Kräfte ab, auch wenn man sich noch sehr aktiv fühlt, wird man in dieser Phase des Lebens langsamer und ruhiger.

Im Wasserelement zeigt sich die Vitalität eines Menschen ganz konkret in der Essenz der Nieren.

Die Niere ist in der TCM der Speicher unserer Essenz. Mit „Niere“ meint man hier nicht nur die anatomische Existenz der Nieren. Die Nierenessenz (Jing) und das Nieren-Qi werden vererbt und von den Eltern an die Kinder weitergegeben. Daher werden sie auch als „pränatal“ bezeichnet.

Jeder Mensch bekommt eine gewisse Menge an Nieren-Qi und Nierenessenz mit. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ob man viel mitbekommen hat, zeigt sich zum Beispiel auch in der Lebens- und Widerstandskraft. Es ist normal, dass im Laufe des Lebens diese Essenz abnimmt, denn je älter man wird, desto mehr verbraucht man davon. Deshalb ist es wichtig, sorgsam damit umzugehen. Man kann mit einem maßvollen Lebensstil selbst bestimmen, wieviel davon verbraucht wird.

In allen Kulturen gibt es Bezeichnungen für diese unsichtbare Kraft, die von Lebendigkeit zeugt. In China „Chi“, in Japan „Qi“, in Indien „Prana“, auf Hawaii „Mana“, im alten Griechenland „Pneuma“, später in Westeuropa „Fluidum“ (aus dem Lateinischen, bedeutet „das Fließende“). Ende der dreißiger Jahre benannte Wilhelm Reich diese, in allen Lebewesen und im Universum vorkommende Energie „Orgon“.

Fragen für das Wasserelement:

- *Wer bin ich wirklich?*
- *Lebe ich mein Potenzial? Mache ich mein Ding?*
- *Was will ich wirklich?*

Disharmonien im Wasserelement:

Abmagerung, Schlafstörungen, Erschöpfung, Kreuzschmerzen, ständig kalte Füße und Hände, Probleme mit den Zähnen, Haar- ausfall, Probleme mit den Ohren, Gedächtnis,- und Aufmerksamkeits- schwäche, unbegründete Ängste. In solchen Fällen richten wir Shiatsu- praktikerInnen unseren Fokus auf Ihren Nieren- und Blasenmeridian. Wenn Kälte im System vorherrscht, können wir mit Hilfe der Moxatherapie Wärme gezielt in den Körper leiten und auch Schwächezustände in einzelnen Meridianen behandeln.

Wir werden Sie bitten, Ihren Körper generell warm zu halten und Sie über Ihren Schlaf und das Verhältnis zwischen Belastung und Regeneration befragen. Von 15 bis 17 Uhr ist die Blase, ein wichtiges Entgiftungsorgan, in ihrer Hoch-Zeit. Auch das Langzeitgedächtnis hat dann seine Hochphase. Blutdruck und Kreislauf erreichen noch einmal ein Maximum. Von 17 bis 19 Uhr ist Nierenzeit - der Körper sollte nun zur Ruhe zu kommen. Es ist die ideale Zeit für ein leichtes Abendessen, denn der Magen hat in den darauffolgenden zwei Stunden sein Energietief.

Aktivierung des Nierenmeridians (Wasserelement - Yin):

Im Schneidersitz am Boden sitzen, die Fußsohlen berühren einander, die Füße sind nahe dem Becken. Die Arme umfassen von innen die Knöchel und die Handflächen den Rist. Den Oberkörper aufrichten. Beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne, so weit wie möglich zu den Zehen bewegen. Die Stellung einige Atemzüge lang halten.

Aktivierung des Blasenmeridians (Wasserelement - Yang):

Mit dem Rücken auf den Boden liegen, die Beine schließen. Mit Hilfe der Hände in den Hüften die Beine und den Po anheben und in die „Kerze“ kommen. Die Beine sollten senkrecht in die Höhe zeigen (Schulterstand). Kurz so verharren. Dann die gestreckten Beine langsam nach hinten absenken und möglichst die Füße hinter dem Kopf zu Boden bringen und ablegen (Pflugstellung). Langsam die Beine wieder zur Ausgangsposition bringen. Nach dem Lösen der Übung kurz ruhen.

DAS ELEMENT FEUER

Das Feuerelement (großes Yang) zeigt sich im Sommer, in der Blüte. Es ist die Zeit der großen Freude, die Zeit von Kraft und Überfluss. Der junge Erwachsene und der Körper befinden sich auf dem Höhepunkt der Energie, die sich sehr stark in Begeisterungsfähigkeit ausdrückt.

*Das Element Feuer
begehrt nach Liebe,
Zuwendung und emotio-
naler Wärme, ansonsten
wird es starr und kalt.*

Wenn die Feuer-Energie frei fließt, sind wir in der glücklichen Lage, uns über alle Dinge zu freuen, umarmen die Welt, sind offen für das Leben und unsere Mitmenschen.

Fragen für das Feuerelement:

- *Lasse ich mich inspirieren? Was inspiriert mich?*
- *Was begeistert mich?*
- *Wie steht es mit der Verbindung zu meinem Herzen?*
- *Lasse ich mein Herz sprechen?*
- *Womit könnte ich mir eine Freude machen?*
- *Habe ich genug Leichtigkeit im Leben?*

Disharmonien im Feuerelement:

Einschlafproblemen, ängstlicher Unruhe, Schreckhaftigkeit, Hitzebeschwerden wie Kreislaufprobleme, Schwitzen, Abneigung gegen Hitze, Hitzewallungen, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Herzrasen, gedrückte Stimmung. In der Shiatsu-Praxis behandelt die/der PraktikerIn die Meridiane, die mit dem Element Feuer in Verbindung stehen und öffnet über die Hände und den Nacken die Zugänge zum energetischen Bereich des Herzens. Die Hoch-Zeit der Organe des Feuerelementes sind zwischen 11 und 13 Uhr (Herz) und zwischen 13 bis 15 Uhr (Dünndarm). Zu Mittag ist nach der Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin „Herzens-Zeit“. Energien zu tanken, mit anderen zu plaudern, zu lachen, ein gemeinsames Mittagessen einnehmen - das Feuer im Herzen sorgt dafür, dass wir Freude am Leben haben.

In der Dünndarm-Zeit befindet sich unser Körper im Mittagstief, Blut wird für die Verdauung benötigt, der Blutdruck sinkt. Das ist auch die ideale Zeit, ein Mittagsschläfchen zu machen, um den Leistungsabfall zu überbrücken. Jetzt ist auch der richtige Zeitpunkt für eine Tasse Tee oder Kaffee. Unser „Bauchgehirn“ im Dünndarm hilft uns dabei, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen



und wir verarbeiten und reflektieren die bisher gesammelten Tageseindrücke. In der Herzkonstriktor-Zeit (der Herzbeutel fungiert wie ein Beschützer des Herzens) von 19 - 21 Uhr sollen wir das Herz wärmen und uns um unsere Seele kümmern mit Dingen, die wir gerne machen. Die aktive Zeit des Dreifach-Erwärmers ist von 21 - 23 Uhr. Das Immunsystem ist nun besonders aktiv. Es ist eine gute Zeit, um den Tag harmonisch zu beenden.

Aktivierung des Herzmeridians (Feuerelement - Yin):

Aufrecht stehen, die Füße fest verwurzelt, die Knie locker. Die Hände übereinander auf die Mitte der Brust legen. Kurz verweilen. Einatmen und die Arme langsam seitlich ausbreiten wie Flügel. Nicht ganz durchstrecken. Kurz halten. Langsam und bewusst die Arme schließen und die Hände dabei wieder auf die Brust legen.

Aktivierung des Dünndarmmeridians (Feuerelement - Yang):

Auf den Fersen sitzen. Die Hände hinter dem Rücken verschränken und beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne beugen, möglichst die Stirn zum Boden bringen. Beim Einatmen die gestreckten Arme senkrecht nach oben bringen. Die Spannung halten. Beim Ausatmen

die Arme wieder hinter dem Rücken verschränken. Wiederholen sie 5 mal.

Aktivierung des Herzbeutelmeridians (Feuerelement - Yin):

Den Schneidersitz am Boden einnehmen, die Fußsohlen berühren einander. Die Arme umfassen von außen die Fersen. Der Rücken ist aufrecht. Den Oberkörper beim Ausatmen vorbeugen und die Stirn zu den Fersen bringen. Beim Einatmen den Körper langsam aufrichten.

Aktivierung des Dreifach-Erwärmermeridians (Feuerelement - Yang):

Am Boden sitzen, die Beine ausstrecken. Die Hände hinter dem Körper auf den Boden bringen, die Fingerspitzen zeigen vom Körper weg. Das Becken heben, sodass der Körper eine gerade Linie bildet und die Position mehrere Atemzüge lang halten. Stellung lösen, auf den Boden legen und entspannen.

DAS ELEMENT HOLZ

Das Holz (kleines Yang) steht für die Kraft des Frühlings, es strotzt nur so vor neuen Ideen und deren Umsetzung. Es ist die Lebensphase des Heranwachsens. Der Frühling im Leben eines Menschen ist die Kindheit und Jugend.

Kinder wollen sich in alle Richtungen ausbreiten, brauchen aber Grenzen durch ihre Eltern (Metall kontrolliert Holz), sonst herrscht Chaos und Anarchie. Sie leben ihre Kreativität aus und sind oft ungestüm und wild, wenn sie auf Entdeckungsreise gehen. Sie werden selbständig und entwickeln sich zu einem jungen Erwachsenen.

Emotionen und Leber sind eng miteinander verbunden.

Auch in unserer Kultur kennen wir den Spruch: „Was ist dir über die Leber gelaufen“? - Kann das Qi im Meridian Leber frei fließen, dann ist das auch eine gute Voraussetzung für ein freies Fließen von Emotionen. Sonst entsteht aus dem Stau Aggression. Und wenn die Holzenergie frei fließen kann, sind auch unsere Gelenke beweglich, Muskeln und Sehnen flexibel. Sind wir ausgeglichen, zeigt sich das unter anderem in der Gelassenheit, mit der wir mit Anspannungen und Druck umgehen und im ruhigen Beherrschen unserer Kräfte.

Fragen für das Holzelement:

- Erlaube ich mir, auch im fortgeschrittenen Alter noch Visionen zu haben?
- Wie steht es mit der Umsetzung? Habe ich einen Plan?
- Was wollte ich schon immer tun und habe es nicht getan? Menschen, die dem Tod nahe sind, bereuen nicht, was sie getan, sondern was sie versäumt haben.
- Möchte ich meinen Traum nachholen?

Disharmonien im Holzelement:

Migräne, Gelenkschmerzen, Anlaufschmerzen am Morgen, Gicht (betrifft auch das Erdelement), Arthrose (betrifft auch das Erdelement), Verspannungen, Unterversorgung der Muskeln, Augenprobleme, Hüft- und Schulterprobleme, Ärger und Wut. Durch die Behandlung der Meridiane Leber und Gallenblase bewegt Shiatsu das Qi durch den Körper.

Unterstützend wirken die Anwendung von Ingwerkompressen und die Behandlung von Stauungen durch das Setzen von Schröpfgläsern, zum Beispiel im Schulter-Nackengebiet. Die besonders aktive Zeit der Organe des Holzelementes ist zwischen 23 und 1 Uhr (Gallenblase) und zwischen 1 und 3 Uhr (Leber).

Der Körper braucht in dieser Zeit Ruhe, denn die Vitalfunktionen wie Blutdruck, Herzfrequenz und Temperatur werden gesenkt. Unsere Leber entgiftet nun auf Hochtouren. Die Leber kann sich nur im Liegen regenerieren, daher ist es auch sehr wichtig, zu dieser Zeit ungestört zu schlafen.

Rund zwei Drittel der über 65-Jährigen haben mit einem erhöhten Blutdruck zu kämpfen. Das Zustandsbild Blutdruck wird durch die Behandlung des Meridians der Leber positiv beeinflusst. Shiatsu wirkt sich zudem stark auf den emotionalen Zustand eines Menschen aus. Das kann hilfreich sein, unterdrückte Wut loszulassen.

Aktivierung des Lebermeridians (Holzelement - Yin):

Auf den Rücken legen, die Knie aufstellen und die Fersen zum Gesäß bringen. Die Knöchel mit den Händen umfassen oder die Arme neben dem Körper ablegen. Die Fußsohlen spüren den Boden. Einatmen und das Becken leicht anheben, beim Ausatmen das Becken wieder absenken. Diese Übung zehn Mal wiederholen. Zum Abschluss das Becken so weit wie möglich anheben und die Becken- und Bauchmuskulatur dabei anspannen. Einige Atemzüge in dieser Stellung verharren und das Becken wieder zum Boden senken.

Aktivierung des Gallenblasenmeridians (Holzelement - Yang):

Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie locker lassen, die Schultern entspannen. Die Arme nach oben strecken, während die Handflächen zueinander zeigen. Den Körper so weit wie möglich zur Seite beugen und dabei ausatmen. Das Gesicht schaut nach vorne. Noch mehr in die Dehnung hineingehen. Einatmen und den Körper in die Grundstellung bringen. Wiederholung der Übung auf der anderen Seite.

**SHIATSU WIRKT AUF
ÄLTERE MENSCHEN
UND FÖRDERT VITALITÄT**

*„Je mehr Körperenergie
wir besitzen, desto
gesünder und wider-
standsfähiger sind wir.“*

„Viele chronische Krankheiten entstehen durch einen falschen Umgang mit dem Körper. Was wir brauchen, sind keine wundersamen Therapien, sondern eine korrekte Gebrauchsweisung für den Körper.“
Alex Wu, TCM-Experte, Autor: „Wie der Körper sich selbst heilt“)

Ja, für alles Mögliche gibt es eine Gebrauchsanweisung. So auch für unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Die Gebrauchsanweisungen sind die Naturgesetze. Sie bestimmen unser Leben, indem sie die Spielregeln vorgeben. Vitalität ist das Ergebnis, wenn nach einer intensiven Auseinandersetzung mit Zuständen und deren Ursache Änderungen eingeleitet und gelebt werden. Ganz individuell und ganzheitlich werden Sie mit Shiatsu auf diesem Weg begleitet. Charisma ist nicht nur angeboren, es kann auch durch die richtige Lebensführung entstehen.

Durch Shiatsu wohnen wir wieder mehr in unserem Körper und der umherschwirrende Geist findet einen Anker. Sowohl die Präsenz im Körper als auch der ruhige Geist verleihen uns ein Wohlgefühl und Stärke. Besonders strahlend wirken Menschen, die aus den Schwierigkeiten des Lebens gelernt haben, Lösungen gesucht und Probleme überwunden haben.

Sie gehen vital gestärkt in die Zukunft, weil Sie die schlechten Lebens- und Körpererfahrungen mit Neuen und Guten überschreiben.

*Shiatsu verbindet Sie mit ihrem authentischen Ich,
Sie erkennen und erlernen, was Ihnen guttut
und so können Sie neuen Impulsen folgen.*



Hara Shiatsu Praktiker absolvieren eine fundierte dreijährige Ausbildung inklusive klinischer Praktika in verschiedenen Fachbereichen. Das Resultat ist eine hohe Lösungskompetenz mit viel praktischem Erfahrungsschatz. Hara Shiatsu Praktiker können Sie sehr gut bei verschiedensten Problemstellungen begleiten. Auf unserer Website finden Sie sicher einen Praktiker in ihrer Nähe:

www.hara-shiatsu.com/praktikerinnen-verzeichnis

Die Verfasserinnen dieser Diplomarbeit haben sich auf das Thema Vitalität im Alter spezialisiert und sind daher hervorragende Ansprechpartner.



ELISABETH BACHMANN

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich neben meiner beruflichen Tätigkeit im Rechnungswesen mit Techniken zum Stressabbau, Entspannung und Kraftschöpfung durch alternative Heilmethoden, Ernährung, Sport und Yoga. Die Idee der Kombination dieses Wissens für die Arbeit mit Menschen hat in mir den Wunsch geweckt, Shiatsu Praktikerin zu werden. Diesen Traum habe ich mir mit der Ausbildung an der International Academy for Hara Shiatsu in Wien erfüllt. Der Lehrgang hat mich sehr begeistert und die aktive Arbeit und Begleitung der Klientinnen und Klienten in den absolvierten Praktika hat mein Herz erfüllt. Im Reha- Praktikum konnte ich Erfahrung im Umgang mit Beschwerdebilder des Bewegungsapparates sammeln und Krebspatienten nach ihrer Strahlentherapie begleiten. Im Burn On Praktikum erlernte ich neue Techniken zur Unterstützung der Psyche. Das Praktikum für gynäkologische Beschwerdebilder eröffnete mir Erfahrungen in der Körperarbeit mit Schwangeren und Frauen in der Lebensmitte. Besonders jedoch hat mich die Arbeit mit dem Thema Vitalität begeistert. Denn Wohlbefinden und Lebensqualität ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Es ist ein wunderbares Gefühl mit Menschen zu arbeiten. Mit den ganzheitlichen und individuellen Behandlungstechniken von Hara Shiatsu kann ich meinen KlientInnen wieder ein Stück Lebensqualität und Wohlbefinden zurückzugeben.



Jahrgang 1968. Einerseits unzufrieden mit meinem Job in der Privatwirtschaft, ruhelos, immer auf der Suche nach Neuem; andererseits fasziniert von der östlichen Energielehre, der Ernährung nach der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und etwas Sinnvolles machen zu wollen. Dann kam ich plötzlich mit Shiatsu in Berührung und bereits nach der ersten Behandlung habe ich gewusst: „Das will ich auch können!“ und seitdem hat mich die Begeisterung nicht mehr losgelassen. 2016 begann ich die Ausbildung an der Hara Shiatsu Schule in Wien. Shiatsu ist meine Berufung - ich arbeite gerne mit meinen Händen und habe Freude daran, Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen begleiten zu dürfen. „Älter werden ist, wie auf einen Berg steigen; je höher man kommt, umso mehr Kräfte sind verbraucht; aber umso weiter sieht man.“ (Ingmar Bergman)



*„Where the
magic happens!“*



Mariahilfer Straße 115
1060 Wien
☎ +43 1 595 48 48
✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com

Jubiläumsausgabe 30 Jahre WEGE

100 Seiten WEGE-Geschichte,
Highlights, WEG-Begleiter...

Österreichs größte, unabhängige Zeitschrift für • Lebensart • Gesundheit • Beziehungen



Bestellungen & Infos auf www.wege.at/bestellen
per mail: redaktion@wege.at oder Tel. +43 (0)7676 / 7017