

## Shiatsu: Japanisch. Traditionell. Zeitgemäß.

Der japanische Begriff Shiatsu (jap. 指圧) bedeutet wörtlich übersetzt „Fingerdruck“ und bezeichnet eine facettenreiche Behandlungsmethode mit langer Tradition und modernen Entwicklungen.

Shiatsu basiert auf der traditionellen Vorstellung, dass im Körper die allumfassende Lebensenergie Ki (jap. 気) zirkuliert. Generell spielt Ki für viele Japaner unbewusst eine wichtige Rolle. So findet es sich auch in vielen Begriffen der japanischen Sprache, z. B. „O-genki desuka?“ übersetzt „wie geht es Dir“ meint wörtlich „wie ist es um Dein Ki bestellt?“ Ki ist an allen körperlichen sowie geistig-seelischen Lebensvorgängen beteiligt. Dem alten japanischen Gesundheitsverständnis nach liegt bei Krankheit ein energetisches Ungleichgewicht vor. Durch eine Behandlung können Symptome verbessert oder am besten von vornherein durch ein ausgeglichenes, harmonisch fließendes Ki vermieden werden. Ziel einer Shiatsu-Behandlung ist, den natürlichen Ki-Fluss im Körper anzuregen und so Blockaden zu lösen oder vorzubeugen. Denn: Fließt Ki im Körper harmonisch, ist der Mensch gesund.

### Die geschichtliche Entwicklung

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Behandlungstechnik, die ihre Ursprünge sowohl in der alten ostasiatischen Medizin als auch in der modernen Manualtherapie des 20. Jahrhunderts hat.

Grundlegend für die Entwicklung des Shiatsu waren vor allem die alten japanischen Methoden Anma, Dō-In und diverse Judō-Übungen. Dō-In ist eine Atem- und Bewegungstechnik zur besseren Aufnahme von *Ki* aus der Atmosphäre. Anma hat seine Wurzeln in der traditionellen chinesischen Massage, wurde aber in Japan weiter variiert und verfeinert. Heute, wie schon früher, wird sie oftmals von sehbehinderten Personen ausgeübt. Denn durch die gestörte visuelle Wahrnehmung sind andere Sinne stärker ausgeprägt, wie z. B. das für diesen Beruf so wichtige Spüren und die Einfühlungsgabe. Typisch für das praktisch veranlagte Japan: die Ausbildung zu Akupunkteuren und Shiatsupraktikern wird heute noch als ideale Berufswahl für Blinde und Sehbehinderte gefördert.

Zu Beginn des 20. Jahrhundert kamen aus Amerika moderne Manuelle Therapien wie die Chiropraktik, die Osteopathie und die Spondylotherapie nach Japan. Sie wurden kombiniert mit den traditionellen, überlieferten Heilmethoden und zu einer eigenständigen Behandlungstechnik weiterentwickelt, dem heutigen Shiatsu. Im Unterschied zur westlichen „Massage“ wird der Klient nicht mit direktem Körperkontakt sondern bekleidet behandelt.

## **Shiatsu wird zum alternativmedizinischen Heilberuf**

Mit Einführung der europäischen Schulmedizin zum Ende des 19. Jahrhundert kam es in Japan zu einer Verwestlichung der japanischen Therapien wie Akupunktur, Moxa und auch der Anma-Massage. Vertreter der traditionellen Methoden sahen sich nun gefordert, die medizinische Wirksamkeit ihrer Techniken wissenschaftlich zu erklären und unter Beweis zu stellen. So blieb Anma zwar als Beruf erhalten, jedoch ohne medizinische Anerkennung und nur zum Zweck der Entspannung und Erholung.

1964 wurden Shiatsu, Anma und die westlichen Massage zu einem gesetzlich anerkannten, medizinischen Berufsbild zusammengefasst. Der staatlich lizenzierte Abschluss zum „Anma-Massage-Shiatsu-Meister“ kann heute in Japan an insgesamt 92 Schulen erworben werden, davon sind 71 Schulen für Sehbehinderte.

## **Merkmale einer original japanischen Shiatsu-Behandlung**

In einer original japanischen Shiatsu-Behandlung wird sehr viel Wert gelegt auf den fein nuancierten Fingerdruck und die situations- und klientenspezifisch abgestimmte Druckintensität. Es wird nicht ausschließlich meridianbezogen behandelt. Je nach Schule und Lehrmeister orientiert sich Shiatsu unabhängig von den Meridianen beispielsweise an der Körperhaltung und der Körperstruktur. Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zur Haltungskorrektur werden ergänzend vielfältige Mobilisierungsübungen eingesetzt.

Dieses staatlich anerkannte Shiatsu wurde über die USA und die englischsprachige Literatur nach Europa vermittelt und hat dabei verschiedene Modifikationen erfahren.

## **Shiatsu im tanasue: Eigenständig. Intensiv. Vielseitig.**

tanasue arbeitet mit den in Japan führenden, staatlich anerkannten Shiatsu-Ausbildungsinstituten zusammen, insbesondere mit dem renommierten Kyoto Butsugen Shinkyū Riryō-College. In unseren Shiatsu-Kursen lehren deutsche und japanische Dozenten.

Dieses Konzept bietet allen Interessierten in Deutschland viele Vorteile: im tanasue Shiatsu lernen, Experten aus Japan hautnah erleben, interkulturelle Erfahrungen sammeln und die eigene Behandlungspraxis mit wirkungsvollen Techniken und neuen methodischen Kombinationen bereichern.