



# Oldenburger Centrum für AlternativMedizin CAM-OL

## Zum Thema:

### “Meine Gedanken zu” Shiatsu

“Zum Thema” ist eine Reihe zusammenfassender Informationsschriften für Patienten zu Aspekten der Naturheilkunde und Alternativmedizin. Sie beschäftigt sich zum einen mit naturheilpraktischen Ansätzen zu bestimmten Symptomenkomplexen und Erkrankungen, zum anderen mit der Vorstellung bestimmter Therapien.





## Shiatsu ist

- ▶ auf Energiekonzepten beruhende, sanfte Körperarbeit, die ihre Basis im Meridiansystem der Traditionellen Chinesischen Medizin findet.
- ▶ eine ganzheitliche Methode zur Anregung und Harmonisierung des Energieflusses, wobei der Energiefluss des Klienten Auskunft über die ganz individuell benötigte Form der Anwendung gibt
- ▶ eine nonverbale Kommunikationsform zwischen dem aktuellen Energieniveau des Klienten und der Wahrnehmung des Shiatsu-Praktikers
- ▶ sanfter Druck entlang von sogenannten Meridianen und trägt tiefenwirksam zum körperlich-seelischen Ausgleich bei

Im Verständnis von Shiatsu ist „Qi“ die Lebensenergie, die in jedem menschlichen Körper frei fließt und unser Wohlbefinden beeinflusst. Kann sie nicht frei fließen oder stagniert sie, fühlen wir uns unwohl oder krank.

Shiatsu beeinflusst Energieblockaden, die durch innere und äußere Faktoren (Stress, Bewegungsmangel, Unausgeglichenheit, ungeklärte persönliche Krisen etc.) den freien Energiefluss behindern oder gar stagnieren lassen.



## Die Behandlung

Mit sanftem Druck entlang der Energiebahnen des Körpers (sogenannte Meridiane) mit den Handflächen, Daumen, Ellbogen oder Knien wird der Energiefluss angeregt und körperlich-seelische Ausgeglichenheit gefördert

Ergänzend kommen sanfte Dehnungen und lockernde Gelenkrotationen zum Einsatz.

Auf dem Boden liegend (als Unterlage dient der japanischen Tradition folgend ein Futon) wird der gesamte Körper berührt, der Klient trägt während der Sitzung bequeme, warme und nicht einengende Kleidung.

## Shiatsu unterstützt:

- ▶ in Beziehungs- und Lebenskrisen
- ▶ die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte
- ▶ medizinische Genesungsprozesse
- ▶ Stressabbau
- ▶ Entspannung
- ▶ Wohlbefinden
- ▶ Prophylaxe in vielerlei Hinsicht
- ▶ Selbstwahrnehmung

## Für wen ist Shiatsu?

Shiatsu ist für jeden Menschen geeignet. Alter, Herkunft, Konstitution spielen keine Rolle. Shiatsu ist eine sehr sanfte Form der Körperarbeit. Das Besondere an Shiatsu ist, sich ganz auf den Menschen und seinen aktuellen, sowohl allgemeinen als auch energetischen Zustand einzustellen.



Unter Anderem suchen Menschen Unterstützung durch Shiatsu, die:

- ▶ unter Stress und in der Folge auch unter Erschöpfung leiden
- ▶ sich von Burn-out bedroht fühlen oder bereits unter einem Burn-Out leiden
- ▶ sich in schwierigen Lebenssituationen befinden (Beziehungskrise, Lebenskrise,)
- ▶ große Veränderungen zu bewältigen haben
- ▶ die Begleitung einer medizinische Behandlung wünschen
- ▶ alte, nicht förderliche Verhaltensmustern ablegen wollen

*Ich freue mich auf Ihren Besuch!*

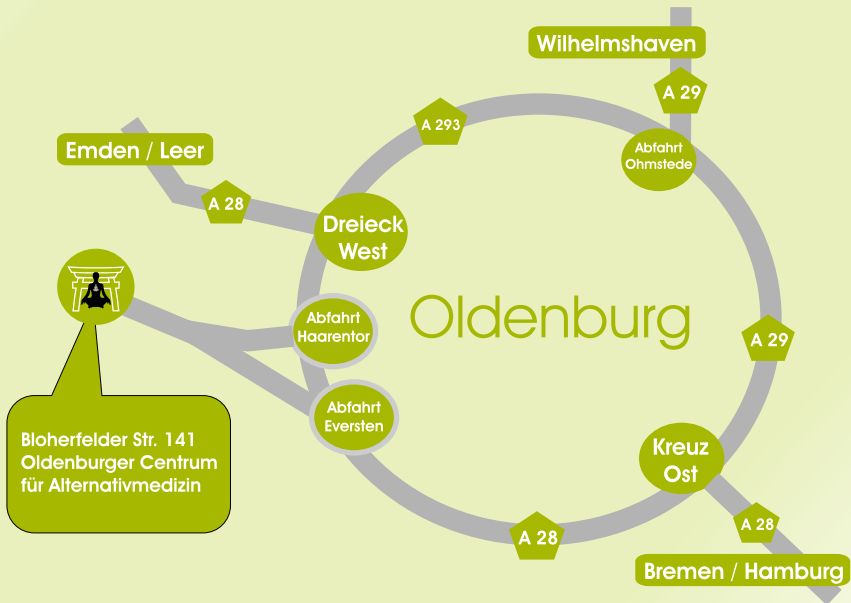


*Ihr Hartmut Stock*



## Leistungsspektrum Oldenburger Centrum für Alternativmedizin

- TCM Traditionelle Chinesische Medizin (Akupunktur, Moxa, Schröpfen, Arzneimitteltherapie)
- Jin Shin Jyutsu
- Psychotherapie
- Shiatsu
- Kunsttherapie
- Bioenergetische Analyse
- Hypnose
- Allgemeine Naturheilverfahren
- Bachblüten-Beratung
- Labordiagnostik
- Energetische Heilverfahren
- Qi Gong, Meditation
- Yoga
- Chinesische Ernährungslehre



Bloherfelder Straße 141  
26129 Oldenburg  
Tel. 0441 - 40 59 0979 - Fax 0441 - 40 59 0977  
Mail [info@cam-ol.de](mailto:info@cam-ol.de) - Web [www.cam-ol.de](http://www.cam-ol.de)