



# Shiatsu.

Berührung, die bewegt.



**Shiatsu ist  
energetische  
Körperarbeit.**



## Ein Weg zu Gesundheit und Wohlergehen

Von Japan aus hat sich Shiatsu in den letzten 30 Jahren im Westen verbreitet und eigenständig weiter entwickelt. Die achtsame Körperarbeit wird in verschiedenen Zusammenhängen ausgeübt – z.B. in der Gesundheitsförderung, in der Heilkunde oder im Wellnessbereich. Der Zuspruch wächst, denn das Gesundheitsbewusstsein steigt. Shiatsu regt an, selbst-bewusst und selbst-verantwortlich zu leben. Für viele Menschen ein wichtiger Weg zu Gesundheit und Wohlergehen.

Shiatsu hat in viele Bereiche Einzug gehalten:

- Gesundheitspraxen und Gesundheitszentren
- Einrichtungen der Erwachsenenbildung
- Kliniken und Hospize
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Schulen und Kindertagesstätten
- Wellness-Einrichtungen
- Therapeutische Praxen

Shiatsu...

- dient der Entspannung und wirkt gegen Alltagsstress
- fördert das Wohlbefinden
- unterstützt die Gesunderhaltung am Arbeitsplatz
- regt die Selbstheilungskräfte an
- kann bei vielen Beschwerden und Symptomen eine Hilfe sein
- unterstützt Veränderungsprozesse
- wirkt ausgleichend in Krisen

## Die Shiatsu-Berührung

**Die Berührung im Shiatsu entsteht durch achtsamen Kontakt und sanftes Lehnen.**

**KlientInnen erleben dies als heilsamen Druck. Eine respektvolle Grundhaltung sowie Präsenz und Gelassenheit prägen die Arbeit der Shiatsu-PraktikerInnen.**

**Die Berührung geschieht mit Händen und im Gespräch. Shiatsu wird am bekleideten Körper angewendet.**

**Shiatsu regt die  
Lebensenergie an  
und fördert unsere  
Gesundheit.**



### **Shiatsu: einzigartig und individuell**

#### **Energie willkommen heißen**

Die Lebenskraft anregen, Körper und Seele balancieren, den Fluss der Energie erspüren... Dafür gibt es einen wirksamen Weg: Zuwendung und Berührung. Shiatsu berührt achtsam und respektvoll, tief und einfühlsam. Die Begegnung im Shiatsu ist partnerschaftlich: im Hier und Jetzt entsteht zwischen BehandlerIn und KlientIn ein Zusammenspiel, ein einfühlsamer Dialog. Sich hierbei ganz auf diesen Menschen und seine energetische Bewegung einzustellen: Das ist die besondere Kunst des Shiatsu. Energie wird gespürt, willkommen geheißen, besänftigt, ange-regt und verteilt. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die augenblicklichen Bedürfnisse der KlientInnen. Shiatsu arbeitet mit dem, was sich zeigt. Dadurch wird jede Behandlung zum Unikat, sie ist individuell und einzigartig.

#### **Innere Räume öffnen**

Shiatsu wirkt ausgleichend, beruhigend oder auch belebend. Es entspannt und regt die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele an. Shiatsu-Berührungen wirken in der Tiefe: Das Herz wird leichter und der Kopf freier. Die Wirkung von Shiatsu wird unterschiedlich erlebt. Manche nehmen wahr, wie sich innere Räume öffnen oder erwärmen. Andere fühlen sich beweglicher. Shiatsu eröffnet Wege zu den eigenen inneren Kräften. Es unterstützt Menschen in der Frage „Wo will ich hin?“ Shiatsu ist ein wunderbarer Weg, sich in der Geborgenheit und Ruhe der Behandlung selbst zu spüren und zu sich zu kommen. Die besondere Qualität der Shiatsu-Berührung gibt Menschen Halt. Sie fühlen sich getragen.

#### **Das eigene Leben verstehen**

Gesund-Sein bedeutet, das eigene Leben verstehen, annehmen und gestalten zu können, es als sinnvoll zu erleben. Shiatsu unterstützt Menschen mit psychischen und körperlichen Problemen, in schwierigen Lebensphasen und erleichtert ihnen den Übergang von einem Lebensabschnitt zum nächsten.

#### **Der Kern von Shiatsu**

**Die Lebensenergie durch  
achtsame, tiefgehende  
Berührungen wahrnehmen,  
anregen, wirken lassen.**



## Die Shiatsu-Praxis

Shiatsu wird in verschiedenen Anwendungsfeldern mit unterschiedlichen Schwerpunkten ausgeübt:

- **Gesundheitspraxis**  
Shiatsu fördert Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsvermögen. Ebenso unterstützt es Menschen in Veränderungsprozessen und initiiert Wachstum. Shiatsu ist ein Weg zu einer gelassenen, aktiven und gesunden Lebensgestaltung.
- **Bildungsarbeit**  
Shiatsu ist gelebte Lebenskunde. Wissen und Erfahrung, Übungen und Anwendungen werden in Aus- und Weiterbildungen, Supervision und Laiengruppen vermittelt, angeleitet und begleitet.
- **Therapeutische Praxis**  
Shiatsu hilft bei der Bewältigung psychischer und physischer Krisen. Auf der Basis ihres heilkundlichen, medizinischen und psychotherapeutischen Wissens behandeln ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen ihre PatientInnen mit Shiatsu.
- **Lebenshilfe**  
Shiatsu hilft in einschränkenden Lebenssituationen. Es unterstützt Menschen darin, sich, ihren Körper und ihre Lebenssituation zu tragen und anzunehmen.
- **Spirituelle Dimension**  
Shiatsu bringt Menschen mit dem Fluss der Lebensenergie in Kontakt. In Verbindung mit dieser universellen Energie können sich Menschen als Teil eines größeren Ganzen erleben und verstehen lernen.

**Shiatsu ist**  
verwurzelt in der  
fernöstlichen Philosophie,  
Heil- und Lebenskunde.







**GSD** Gesellschaft für Shiatsu  
in Deutschland

Die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V. (GSD) wurde 1992 als Berufs- und Interessenverband gegründet. Mit mehr als 1.000 Mitgliedern vertritt sie Shiatsu in Deutschland. Die GSD sorgt für ein hohes Qualitätsniveau in Praxis und Ausbildung. Hierfür wurden eigene Qualitätsstandards und Anerkennungskriterien eingeführt, die kontinuierlich weiterentwickelt werden.

Die GSD definiert Shiatsu als eigenständiges System energetischer Körperarbeit und Lebenskunde zur Förderung und Begleitung von Menschen. Sie will mit Shiatsu dazu beitragen, dass Gesundheitsförderung und Lebensbegleitung als eine wesentliche Säule der deutschen Gesundheitspolitik anerkannt und gefördert werden.

GESELLSCHAFT FÜR SHIATSU IN DEUTSCHLAND E.V.

Eimsbütteler Str. 53-55  
D 22769 Hamburg  
Telefon 040 - 85 50 67 36  
Fax 040 - 85 50 67 37  
info@shiatsu-gsd.de  
www.shiatsu-gsd.de