



Während der Behandlung übt die Shiatsu-Praktikerin Myriam Merford gezielten Druck auf verschiedene Körperstellen ihrer Patientin aus.

Foto: bm

Sanfter Druck entspannt

■ Shiatsu verspricht Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

bm - ALTONA. Zunächst streicht die Therapeutin sanft über den Bauch ihrer Patientin, die bekleidet auf einer bequemen Matte auf dem Fußboden liegt. Dann dehnt sie vorsichtig deren Oberschenkel, lockert durch langsame Drehbewegungen Hüftgelenk und Knie und tastet die Wirbelsäule ab. Was hier betrieben wird? Shiatsu - eine Therapie, die Entspannung, Wohlbefinden, Krankheitsvorbeugung oder gar Heilung verspricht.

Vor rund 2.500 Jahren auf der Basis der chinesischen Heilkunde entwickelt, wird Shiatsu inzwischen auch in Deutschland erfolgreich praktiziert. Auch Myriam Merford, in Ottensen und Bahrenfeld tä-

tige Heilpraktikerin, hat damit gute Erfahrungen gemacht.

„Wie in der fernöstlichen Medizin üblich“, erklärt sie, „geht auch Shiatsu von einem ganzheitlichen Verständnis des Menschen aus sowie von der Annahme, dass seelisches und körperliches Wohlbefinden auf dem ausgeglichenen Fluss von Lebensenergie entlang so genannter körpereigener 'Meridiane' beruht.“ Ist dieser Fluss gestört - so die Theorie -, können als Folge unterschiedlichste Symptome wie Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen, Magenprobleme oder auch Angstzustände auftreten.

Um den Energiefluss anzuregen, übt der Shiatsu-Therapeut mit Fingern, Handtellern, Ellbogen, Füßen oder Knien gezielten Druck auf verschiedene Körperstellen des Patienten aus oder nimmt Dehnungen und Rotationen bestimmter Gelenke vor. Auf diese Weise wer-

den Verspannungen und seelische Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert.

Shiatsu versteht sich nicht als Konkurrenz zur klassisch-westlichen Medizin. Als Maßnahme zur Krankheitsvorbeugung, zur Begleitung chronischer Leiden und zur Förderung gesunder Körperprozesse, so Myriam Merford, könne ein solcher Ansatz jedoch wirksam und hilfreich sein.

Information

Adressen anerkannter Praktiker in Hamburg vermittelt die Geschäftsstelle der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD), Beerenweg 1d, 22761 Hamburg, ☎ 85 50 67 36, Fax 85 50 67 37, www.@shiatsu-gsd.de/ info@shiatsu-gsd.de.