

Shiatsu (jap. 指圧, shi = Finger, atsu = Druck) ist eine in **Japan** entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen **chinesischen Massage** (**Tuina**) hervorgegangen ist. Am Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Japan verschiedene Formen der energetischen Körperarbeit und manuellen Behandlungsmethoden kombiniert und unter dem Namen Shiatsu vereint, um sich von den reinen Entspannungsmassagen abzugrenzen. Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“, die Behandlung umfasst jedoch weit mehr: Zur Berührung wird der ganze **Körper** eingesetzt. Dabei arbeitet der Behandelnde weniger mit Muskelkraft als mit seinem Körpergewicht und versucht, während der Behandlung eine energetische Beziehung zum Klienten herzustellen (Energie hier im Sinne von **Qi**). Vom Behandelnden ist Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit gefragt.

Grundlagen [\[Bearbeiten\]](#)

Shiatsu basiert auf den Vorstellungen der Traditionellen Fernöstlichen Medizin, insbesondere dem in der TCM entwickelten **Meridiansystem** (System von Energieleitbahnen) und dem System der Fünf Wandlungsphasen (**Fünf Elemente**). Im Unterschied zu **Akupunktur** und **Akupressur** werden im Shiatsu nicht nur einzelne Punkte am Körper stimuliert. Es wird hingegen entlang der verbindenden Meridiane behandelt. Allerdings gibt es auch die Möglichkeit, Shiatsu meridianfrei auszuüben, was jedoch nicht bedeutet, dass Masunagas Meridiansystem keine Bedeutung mehr hat, sondern dass der Behandler sich weniger ausschließlich von den energetischen Linien der Meridiane leiten lässt und die eigene Achtsamkeit und Wahrnehmung, die aktuelle Befindlichkeit der Klienten sowie deren körperlichen Ausdruck in seine Behandlung einbezieht. Außerdem umfasst Shiatsu auch eine Vielzahl an Mobilisierungsübungen für den Körper.

Ziele [\[Bearbeiten\]](#)

Das Ziel von Shiatsu ist es, durch die Berührung des Körpers das physische, emotionale und **geistige** Wohlbefinden zu fördern und Möglichkeiten der Entfaltung und Entwicklung aufzuzeigen.