

Ratgeber

Muskelschmerz

Ausgabe 1.0, 31.03.2021

Shiatsu

Wann hilft Shiatsu?

- Bei Schmerzen
- Bei Erschöpfung/Fatigue
- Bei Chronische Müdigkeit

Nutzen

- Balance der körperlichen und seelischen Funktionen
- Wiederherstellen der Harmonie von Körper und Geist

Umsetzung

Shiatsu ist eine sehr sanfte Massagetechnik, eine passive Therapie und somit keine Selbstmanagement-Methode.

Die Shiatsu-Behandlung wurde in Japan unter dem Einfluss der traditionellen chinesischen Medizin entwickelt. Sie basiert auf der Vorstellung der Lebensenergie Ki (identisch mit Qi auf Chinesisch), die auf verschiedene Arten gestört sein kann. Das Ungleichgewicht des Ki wird durch therapeutische Stimulation an genau definierten Punkten, Reflexzonen oder entlang der Leitbahnen (Meridiane) ausgeglichen, durch Druck mit den Daumen (Shi a tsu) oder Händen und durch Palpation. *Palpation bezeichnet die Untersuchung des Körpers durch Betasten bzw. Benutzen des Tastsinns.*

Weitere Infos

Shiatsu-Therapieleistungen sind nicht KVG-pflichtig und werden somit von der Grundversicherung nicht übernommen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse und Zusatzversicherung über eine allfällige Kostenbeteiligung.

Therapeutensuche:

<https://shiatsuverband.ch/suche-nach-therapeutinnen-und-therapeuten/>

Video:

Hier finden Sie ein Video von Shiatsu Gesellschaft Schweiz (5 Minuten): <https://vimeo.com/365036047>

Quellen

<https://shiatsuverband.ch>

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk

hello@altea-netzwerk.ch

www.altea-netzwerk.ch