

DIE PANDEMIE HAT KÖRPERLICHE KONTAKTE LIMITIERT

# Shiatsu-Berührungen in Zeiten von Corona

Soziale Kontakte stärken unser Wohlbefinden. Ein Handschlag, ein Klopfen auf die Schulter oder eine Umarmung haben großen Einfluss auf unser Gemüt. Berührt zu werden, gehört zum Leben dazu.

## ANGST & STRESS

Die Corona-Pandemie hat jedoch all dies aus dem Alltag vieler Menschen verbannt: Angst vor einer Infektion, Existenzängste, aber auch

### Druck mit den Fingern

- ✓ „Shi“ heißt Finger, „Atsu“ bedeutet Druck.
- ✓ Shiatsu-Praktiker berühren ihre Klienten mit den Fingerspitzen, aber auch mit Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen.
- ✓ Seit 1999 ist Shiatsu in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt, für den eine dreijährige Ausbildung absolviert werden muss.

Stress aufgrund sozialer Isolation oder angespannter Verhältnisse innerhalb von Familien, Wohngemeinschaften oder in Partnerschaften sind die Folgen.

Alexandra Gelny, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS). Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen



**ACHTSAM** | Shiatsu-Praktiker versuchen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

ISTOCK BY GETTY IMAGES

Gerade dann ist es wichtig zuzuhören, auf Bedürfnisse einzugehen und das Vertrauen in die Berührung herzustellen. Hier kann Shiatsu helfen. „Shiatsu-Praktiker sind Experten für achtsame und respektvolle Berührung in einer sicheren Umgebung“, sagt

chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. „Shi“ bedeutet Finger und „Atsu“ Druck – im Sinne achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen oder Füßen ausgeübt wird. Shiatsu versteht sich als Förderer der Selbstheilungskräfte des Organismus.