

## **Shiatsu-Expertin gibt Tipps, um „Post-Lockdown-Syndrom“ entgegenzuwirken „Familien müssen sich wieder mehr berühren“**

**Wien, 11. Jänner 2022 – Nähe, Berührung und sozialer Kontakt haben in den letzten zwei Jahren eine negative Konnotation erhalten – mit den bekannten Folgen für Körper, Geist und Seele. „Umso wichtiger ist es gerade jetzt, innerhalb der Kernfamilien der Berührungsarmut bewusst entgegenzuwirken“, so die Sprecherin des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu (ÖDS), Alexandra Gelný.**

„Wenn Lockdowns und Beschränkungen uns als Gesellschaft laufend im Griff haben und gesundheitsfördernde, körpernahe Dienstleistungen wie Shiatsu nicht immer kontinuierlich angeboten werden können, wachsen natürlich die Berührungsdefizite in unserer Gesellschaft“, warnt Gelný. Das sei insofern ungünstig, da der achtsame und zugewandte Körperkontakt für ein starkes Immunsystem entscheidend ist, wie Studien an Menschen aller Altersgruppen bestätigen. Denn: Berührung stärkt unser Immunsystem, unser Herz und unseren Kreislauf. Achtsame Berührung wirkt gegen Angst, ist schmerzlindernd und beruhigt nachweislich in Stresssituationen.

„Wenn wir von einem anderen Menschen auf eine Weise berührt werden, die uns guttut und Sicherheit schenkt, schütten wir das Hormon Oxytocin aus. Es senkt Atemfrequenz und Blutdruck und bewirkt Entspannung im Körper. Oxytocin ist der mächtigste Gegenspieler der Stresshormone im Körper“, so Gelný. Daher gibt es auch in allen Kulturen so eine große Vielfalt an manuellen Methoden und ‚Berührungstechniken‘ im Dienste der Gesundheit“, so die Shiatsu-Praktikerin.

Die Wichtigkeit von Berührung für Gesundheit und Wohlbefinden wird im Shiatsu aufgegriffen und mit wirkungsvollen Behandlungstechniken verknüpft. So kann diese Form der Körperarbeit physisch und psychisch unterstützen und stärken. Gelnýs Empfehlung: Wenn professionelle Dienstleister\*innen nur eingeschränkt ihre Dienste anbieten können, sollten Menschen die Zeit nutzen, um in den Kernfamilien durch Berührung die Familiengesundheit zu unterstützen. Genau dafür hat die Expertin einige Tipps zusammengestellt, die auch zu Hause – ohne Vorkenntnisse – durchgeführt werden können:

### **Tipps für Zuhause**

#### **1. Den Körper „aufwecken“**

Stehen Sie entspannt. Rotieren und schütteln Sie Ihre Handgelenke und Hände, um sie zu lockern. Nun beginnen Sie, sich locker und rhythmisch von Kopf bis Fuß abzuklopfen - wahlweise mit den Fingerkuppen, lockeren Fäusten oder Handflächen: Kopf, Schultern, Brustkorb (sanft!), einen Arm nach dem anderen hinunter zur Hand und zurück hinauf, den Rücken von oben nach unten, rund ums Becken und die Beine außen hinunter und innen hinauf. Danach bleiben Sie noch ein paar Minuten ruhig stehen, beide Hände auf dem Bauch ablegen, dem eigenen Atmen lauschend.

#### **2. „Ausstreichen“**

Im Stehen oder auch im Liegen den Körper vom Scheitel bis zur Sohle abstreichen: mit der flachen großen Hand (oder mit beiden Händen) zuerst den Kopf, dann die Arme entlang mit beiden Händen bis in die Finger, dann den Brustkorb, Becken, Beine bis in die Zehen. Das ist eine besonders wohltuende Shiatsu-Technik, um sich gegenseitig Gutes zu tun. Nehmen Sie sich Zeit dabei! Langsames Streichen beruhigt erwiesenermaßen, schnelles aktiviert eher. Achten Sie auf guten großen Kontakt dabei. Es ist kein ganz lockeres „Streicheln“, etwas konkreter.

### **3. Sanfte Bauchbehandlung**

Der Bauchbereich (jap. „Hara“), hat im Shiatsu, wie auch in der japanischen Kultur eine besonders wichtige Bedeutung. Er ist unser Zentrum, unser Wohlbefinden beginnt quasi hier. Die Übung ist im Stehen, Sitzen oder Liegen durchführbar: Die Hände übereinander auf den Bauch legen, knapp unter dem Bauchnabel. Einige Male tief aus- und einatmen. Die Atembewegungen verstärken, indem die Hände bei Ausatmen mit etwas Druck tiefer in den Bauch sinken. Die Hände bleiben möglichst entspannt. Nun wandern die Hände im Uhrzeigersinn etwas weiter, am Rand des Bauchs. An jeder Stelle zwei bis drei Atemzüge lang bleiben, die Hände beim Ausatmen wieder etwas tiefer in den Bauch sinken lassen. Dort, wo der Druck besonders angenehm ist, länger verweilen. Mit der Übung fortfahren, bis man wieder in der Mitte angekommen ist.

### **4. Ein guter Punkt bei Angst**

In der Mitte der Handfläche befindet sich der Akupunkturpunkt Herzkreislauf 8. Es ist ein Anti-Panik-Punkt; er wirkt beruhigend und hilft bei Nervosität, auch für Kinder gut geeignet. Die Handfläche öffnen, die Hand entspannt lassen. Die eine Hand mit der anderen umfassen, sodass der Daumen gut das Zentrum der Handfläche erreicht. Mit dem Daumen beim Ausatmen einsinken, den Punkt nach Belieben halten, drücken, massieren oder reiben.

### **Was ist Shiatsu?**

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Daumen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Seit 1999 ist Shiatsu in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt, für den eine dreijährige Ausbildung absolviert werden muss. Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu findet man ÖDS-zertifizierte Shiatsu-Schulen und Shiatsu-Praktiker\*innen ganz in der Nähe: <http://www.oeds.at>

### **Über den ÖDS**

Der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS) wurde 1993 gegründet. Zu seinen Aufgaben zählen die Qualitätssicherung der Aus- und Weiterbildung, die weitere Etablierung von Shiatsu als professionelles Berufsbild, die gesetzliche Legitimierung und Absicherung der Arbeit mit Shiatsu, die Öffentlichkeitsarbeit für Shiatsu sowie die Vernetzung auf europäischer Ebene. Mittlerweile zählt der Verband mehr als 1.000 Mitglieder österreichweit.

<http://www.oeds.at>

### **Bildmaterial, Abdruck honorarfrei**

- 1: Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu © ÖDS
- 2: Shiatsubehandlung © ÖDS

### **Rückfragehinweis:**

Mag. Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu  
Tel: +43/664/13 74 224;  
E-Mail: [gelny@oeds.at](mailto:gelny@oeds.at)

Mag. Claudia Resch, Himmelhoch PR:  
Tel: +43/676/775 18 44  
E-Mail: [claudia.resch@himmelhoch.at](mailto:claudia.resch@himmelhoch.at)