

## WIE KANN SHIATSU BEI RÜCKENSCHMERZEN HELFEN?

### Rückenschmerzen sind ein häufiges Motiv für die Inanspruchnahme von Shiatsu

Rückenschmerzen und Verspannungen der Wirbelsäule werden in der Shiatsu-Therapie aus einer ganzheitlichen Sicht betrachtet. Sie haben verschiedenste Ursachen: schlechte Haltung, unterentwickelte Muskulatur durch mangelnde körperliche Aktivität, Überlastung, körperliche Überbeanspruchung oder Traumata, Anspannung des Nervensystems in Folge von Stress, Verspannung von Diaphragma, Organen des Brust- oder Bauchraumes, Verdauungsprobleme, aber auch unverarbeitungte Emotionen oder Lebenshaltungen wie "sich zu viel aufladen".

So entstehen Verspannungen der Muskeln und Bänder mit chronischen Nacken- und/oder Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, degenerative Veränderungen der Wirbelsäule, nervliche Überreizung, Störung des autonomen Nervensystems, chronische Müdigkeit, Schlafprobleme, Atem- oder Verdauungsbeschwerden, gynäkologische Probleme oder Unsicherheit und mangelndes Selbstvertrauen.

### Wie wirkt Shiatsu bei Rückenschmerzen?

Schmerzen und Verspannungen bewirken eine Unterversorgung von Körperzonen mit Blut und führen zu Blockierung und Stagnation im Fluss der Lebensenergie. Der sanfte, angemessen starke Druck unterstützt den Organismus darin, körperlich und geistig loszulassen, zu entspannen und eine tiefe innere Ruhe, Öffnung und Weite zu spüren. Die Shiatsu-Behandlung löst im ganzen Körper Spannungen auf, die die Rückenschmerzen auslösen und unterstützt die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus auf allen Ebenen.

Shiatsu-TherapeutInnen unterstützen KlientInnen im begleitenden Gespräch darin, mögliche Zusammenhänge zwischen ihren

Symptomen und Lebenssituationen zu erkennen. Gemeinsam können Möglichkeiten zu Anpassungen der Lebensweise evaluiert werden, um chronischen oder regelmässig wiederkehrenden Rücken-schmerzen vorzubeugen (z.B. Haltung bei der Arbeit, Einstellung zur Belastung). Shiatsu-TherapeutInnen sind zudem darin geschult, Übungen zur körperlichen und geistigen Entspannung, sowie zum Aufbau des Muskeltonus zu vermitteln.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Frau S. ist 30 Jahre alt, ehemalige Kunstturnerin, im Finanzmanagement ausgebildet und zur Zeit ihrer ersten Konsultation arbeitslos. Sie ist erst kürzlich mit ihrem Mann umgezogen und fühlt sich durch ihre instabile Situation gestresst. Einige Monate vorher hatte sie einen starken Lumbago und seit her immer starke Schmerzen im ganzen Rücken. Medizinische Untersuchungen haben keinen konkreten Befund zum Ursprung der Schmerzen ergeben. Die Klientin erwähnt auch, dass sie oft sehr schmerzhafte und unregelmässige Menstruationsblutungen, schlechte Blutzirkulation sowie einen Hang dazu habe, Dinge für sich zu behalten.

Während der Behandlung wird der energiearme untere Rücken mit tiefgehendem Druck "genährt" und der obere sehr harte und verspannte Rücken mit sehr sanftem Druck in wiegendem Rhythmus wieder in Bewegung gebracht. Die Energie kann wieder fliessen und die Spannung im Lumbalbereich löst sich. Die Arbeit an Beinen, Bauch und Nacken ermöglicht, den Energiefluss auszugleichen und die emotionellen Aspekte zu integrieren. Schnell verbessern sich die Schmerzsymptome und die Therapeutin arbeitet in den darauffolgenden Sitzungen daraufhin, dass die Klientin ihre Spannungsmuster abbauen kann, um das Wiederauftreten der Rückenschmerzen zu vermeiden. Sie empfiehlt der Klientin, regelmässig sanfte Dehnungsübungen auszuführen um die Behandlung zu unterstützen.

Nach zwei Monaten mit vier Sitzungen haben sich die Rückenschmerzen bedeutend vermindert, die Menstruationsblutungen sind weniger schmerzhaft, die Blutzirkulation ist allgemein besser - und die Klientin hat Arbeit und damit ihren Optimismus wieder gefunden.

## Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie, in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, meistens auf einem Futon. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus und verwendet weitere Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert, Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und das Leben gesund zu führen. Bei Beschwerden und Krankheiten ist eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.

## Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz

T 056 427 15 73

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

