

ShenDo Shiatsu



Achtsame Berührung mit Herz Die japanisch-chinesische Gesundheitsförderung

Shiatsu bedeutet „Fingerdruck“ und ist seit über 100 Jahren bekannt als Massage, die sich aus der japanischen Volksmedizin entwickelt hat. Obwohl Shiatsu in Deutschland vor mehr als 30 Jahren verbreitet wurde, verbinden doch immer noch viele Menschen wenig mit dem Begriff und verwechseln ihn entweder mit einer japanischen Automarke oder Kampfkunst.

ShenDo Shiatsu ist eine besondere Art von Shiatsu, die mit den traditionellen Techniken von Finger-, Daumen- oder Handballendruck auf dem bekleideten Körper ausgeführt wird. Darüber hinaus bedeutet Shen Freude, Bewusstheit, Begeisterung und Do heißt Weg. ShenDo Shiatsu ist daher im tieferen Sinne achtsame Kommunikation mit Körper, Geist und Seele des Menschen, um ihn auf sei-

nem Weg zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu begleiten.

Mit ShenDo Shiatsu die innere Mitte wieder finden

Viele Menschen, die aus einer anstrengenden Lebenssituation zu unseren ShenDo Shiatsu Anwendungen kommen, bringen körperliche Anspannungen und seelische Verstimmungen mit. Sie sehnen sich nach lösender, befreiender Berührung und finden wohltuende Freude in einer tiefgehenden, von Herzen kommenden Anwendung. Durch ShenDo Shiatsu lernt der Klient, unerwünschte Spannungsmuster zu verstehen und Bewegung in das Energiesystem von Körper und Seele zu bringen. Dies schafft Raum für Veränderung und Heilung.

Im ShenDo Shiatsu arbeiten wir auf den klassischen Meridianen der chinesischen Medizin, die Viele aus der Akupunktur kennen. Sie haben eine Verbindung zu den inneren Organen, also z.B. zu den Nieren, zur Leber, zum Herz usw. und sind miteinander verbunden.

Jeder einzelne Meridian soll mit seiner Energie ungehindert fließen können wie ein Bachlauf, in dem das Wasser strömt. Manchmal legen sich aber Steine oder Äste in den Weg des Wassers, und es staut sich an dieser Stelle und fließt dadurch nicht mehr in vollem Umfang weiter. Übertragen auf den Körper kann das bedeuten, dass sich Spannungen bis zu Schmerzen aufbauen. Durch gezielten, sanften aber tiefen und achtsamen Druck entlang des Meridians kann der Energiefluss angeregt werden, so dass Spannungen und Schmerzen

nachlassen und auch ganz verschwinden.

Shiatsu und Akupunktur arbeiten zwar auf denselben Meridianen, haben aber eine unterschiedliche Vorgehensweise. In der Akupunktur werden mehrere Nadeln gleichzeitig an verschiedenen Punkten des Körpers in die Haut gesetzt und bleiben dort ca. 15 – 20 Minuten. Im Shiatsu geht man mit den Händen über den bekleideten Körper mit Druckpunkten auf den Meridianen entlang. Zusätzlich werden die Gelenke gelockert, die Muskeln gedehnt und der ganze Körper auf einer dicken Matte, dem Futon liegend, gestreckt und bewegt. Die Anwendung auf der Massageliege ist ebenfalls möglich.

ShenDo Shiatsu

Wo Entspannung die Seele berührt

Diese Anwendung dauert in der Regel 60 Minuten, in denen der Klient in einen tiefen Entspannungszustand kommen kann. Der Körper kann auf eine neue, angenehme Weise wahrgenommen werden. Man fühlt sich wunderbar leicht und in seiner inneren Mitte ruhend. In tiefer körperlicher Entspannung kann man neue Kraft und Freude für Alltag und Beruf gewinnen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, das Nervensystem entspannt und Regeneration eingeleitet. Regelmäßiges ShenDo Shiatsu hilft, gesund zu bleiben durch vorbeugenden Energieausgleich. Zur Gesunderhaltung und zur Vorbeugung empfiehlt sich eine monatliche Shiatsu-Sitzung.

*Ramita Keienburg
(ShenDo Shiatsu Praktikerin)*

Weitere Informationen:

www.shendo-shiatsu-verband.de
www.shendo-shiatsu-west.de

Ihre ShenDo Shiatsu Spezialisten aus der Region:



Paola Hadem

40217 Paola Hadem
Tel. 0176-54279785
paola-isa@web.de

Ramita Keienburg

40593 und 40489 Düsseldorf
Tel. 0211-722697
www.shendo-shiatsu-west.de

Anne Sacré

40822 Mettmann
Tel. 02104-1769950
www.vithera.de

Susanne Wißkirchen

41352 Korschenbroich
Tel. 0177-2872940
www.shiatsu-wisskirchen.de

Irina Eichwald

41469 Neuss
Tel. 0151-29189282
www.shen-irina.de

Antje Gerbsch

45657 Recklinghausen
Tel. 02361-900005
www.shiatsu-gogyo.de

Stefan Wollberg

46047 Oberhausen
Tel. 0208-870002
<http://www.shiatsu-oberhausen.de>

J. Swaramija Wüstemeyer

46487 Wesel
Tel. 0163-4183464
www.shiatsu-wesel.de

Martina Sanders

46539 Dinslaken
Tel. 0176-95848069
martina@cherfi-sanders.de

Christiane Hunger

47053 Duisburg
Tel. 0171-5473256
www.bewegende-haende.de

Helga Wöber

47269 Duisburg-Rahm
Tel. 0203-2969311
www.praxis-helgawoeber.de

Carmen Zirnstein

47638 Straelen
Tel. 0176-41149636
www.casin-balance.de

Doris Moorees

47809 Krefeld
Tel. 02151-511568
DorisMoorees@aol.com

Dagmar Bendel

50354 Hürth · Tel. 01525-3146635
www.fit-mit-shiatsu.de

Studio impuls Ilona Gilles

50674 Köln · Tel. 0221-2824982
www.impuls-koeln.de

Gisela Wengeler

50859 Köln · Tel. 02234-73343
giselawengeler@me.com

Evelin Höller-Jakob

51069 Köln · Tel. 0221-684113
hoeller-jakob@t-online.de

Pinelopi Somaraki

52078 Aachen · Tel. 0178-4520799
www.soma-center.de

Susanne Lamm-Fechner

53721 Siegburg
Tel. 02241-66423
lamm-fechner@web.de

Petra Voss

54558 Gillenfeld
Tel. 06573/ 99 66 30
www.bettinger-voss.de

Ildiko Bors

67434 Neustadt/Weinstraße
Tel. 0178-1857599
ibors@hotmail.com