

Shiatsu - Heilsame Berührung

Durch sanften Druck der Hände Verspannungen lösen und Lebensenergie aktivieren. Das Übungsbuch zur Partnerbehandlung

von
Klaus Metzner, Christophe Schneider

überarbeitet

Shiatsu - Heilsame Berührung – Metzner / Schneider

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2004

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 579 1

Einleitung

Auch wenn unsere moderne Technologie vieles im Alltag erleichtert, auch wenn sie damit neues Potential freisetzt, und selbst wenn wir immer >>kommunikationsfähiger<< werden - bestimmte wichtige Bedürfnisse des Menschen bleiben dabei auf der Strecke. Möglicherweise müssen wir sogar feststellen, daß mit dem wachstum der globalen Kommunikation das zwischenmenschliche Miteinander immer mehr verkümmert. Tatsache ist, daß die Realität vieler Menschen sich auf Monitoren und Bildschirmen abspielt, reales Erleben wird durch virtuelles ersetzt. so ist nicht zu verkennen, daß die technisierte Welt uns um etliche grundlegende Erfahrungen bringt.

Austausch, Nähe, Kontakt und Geborgenheit sind ganz ursprüngliche zwischenmenschliche Bedürfnisse, die von vielen nicht gelebt werden können. Dazu fühlen sich viele Menschen in ihrem Körper nicht zu Hause, verlieren das gefühl für sich selbst und werden sich selbst fremd. Wer nimmt sich schon die Zeit zum Innehalten? Innehalten bedeutet: nach innen spüren, anhalten, sich selbst inne werden, bei sich selbst ankommen, sich in sich wohlfühlen ... um danach von da aus, aus der eigenen, gespürten Mitte, wieder nach außen zu gehen und in einen neuen Dialog mit der Welt zu treten.

Shiatsu ist eine wunderbare Art, durch einfache Möglichkeiten jemand anderem erholung und Ruhe, Nähe und Geborgenheit, und ein gutes Körpergefühl in Erfahrung zu bringen. Und wie wohlig man sich dabei fühlen kann! Nicht nur der, der Shiatsu bekommt, nein, auch alle, die Shiatsu geben! Und das beste dabei: Jeder Mensch, ob jung oder alt, ob erfahren oder unerfahren, kann Shiatsu lernen und ausüben. Denn: Shiatsu bedient sich der natürlichen Möglichkeiten und Gelegenheiten des Menschen und setzt keine besonderen Fähigkeiten oder irgendwelche Vorkenntnisse voraus.

Mit Hilfe dieses Buches können Sie sich mit den >>Grundlagen<< von Shiatsu vertraut machen. Einfache Übungen lehren Sie, mit Ihren Händen und mit Ihrem Körpergewicht bewußt umzugehen, um schließlich die Ganzkörper-Behandlung mit einem Partner wirkungsvoll durchführen zu können.