

ENERGIELOSIGKEIT UND KOPFSCHMERZEN?

Mit Shiatsu-Therapie gegen den Herbstblues

LIEBE FRAU TACKETT

Im Herbst ver falle ich immer in eine leicht melancholische Stimmung. Ich fühle mich gestresst und bin reizbar, obwohl ich gar keinen greifbaren Grund dafür habe. Oftmals leide ich auch unter diffusen Kopfschmerzen. Ich möchte, wenn möglich, auf Medikamente verzichten. Kann mir Shiatsu helfen?
Tom Leiser (55)

LIEBER HERR LEISER

Ihr Gemütszustand könnte ein Zeichen dafür sein, dass Sie mehr Zeit für sich brauchen, um Kräfte für die kalte Jahreszeit zu sammeln. Diese Zeit der Regeneration kommt heute leider oftmals zu kurz. Die Behandlungsmethode Shiatsu wirkt schmerzlindernd, da sie das vegetative Nervensystem direkt anspricht und somit die Selbstregulierung des Organismus aktiviert. Durch die Wahrnehmung der Körper-Seele-Geist-Einheit kann sich während der Behandlung zudem eine emotionale Stabilisierung einstellen.
Ihre M. Tackett

MAJA TACKETT

DIPL. SHIATSU THERAPEUTIN

Die diplomierte Shiatsu-Therapeutin verwendet verschiedene Techniken, welche östliche und westliche Therapiekonzepte vereinen. Sie ist Teil des Schweizer Therapeutennetzwerks coachfrog.ch. Die Online-Plattform vereint qualifizierte Therapeuten, Trainer und Coaches im Gesundheitsbereich und hilft Therapiesuchenden persönlich bei der Suche zur passenden Fachperson. Mehr Informationen finden Sie auf www.coachfrog.ch



COACHFROG

Gerade noch haben die warmen Sonnenstrahlen unsere Haut verwöhnt und plötzlich ist er da: der Herbst. Vielen Menschen bereitet der Wechsel zur kühlen Jahreszeit Mühe. Beschwerden wie Energielosigkeit und Kopfschmerzen belasten den Alltag, zudem wird bei Regen, Wind und grauem Himmel die Stimmung gedämpft. Das hat erkläre Gründe: Im Herbst gehen wir seltener an die frische Luft und leiden somit oftmals unter Lichtmangel. Dies führt dazu, dass der Körper vermehrt Melatonin produziert. Das Schlafhormon macht uns träge und verdirbt uns die Laune. Zudem verursachen die wetterbedingten Hochs und Tiefs in dieser Jahreszeit häufig Kopfschmerzen.

Shiatsu kann dem entgegenwirken. Die Therapieform unterstützt den Organismus, um letztlich energiegeladen und möglichst schmerzfrei in die dunkle Jahreszeit rüberzugleiten.

ENERGIEGELADEN IN DEN WINTER

Seinen Ursprung findet Shiatsu in jahrtausendealten japanischen und chinesischen Gesundheitslehren. Der Glaube dahinter besagt, dass der Körper Impulse benötigt, damit die Energie frei fließen kann. Diese Lebensenergie, auch Qi genannt, bewegt sich im Körper auf Leitbahnen, die als Meridiane bezeichnet werden. Ist der Energiefluss gestört, entstehen Beschwerden wie Unwohlsein, Schmerzen

oder Krankheiten. Strömt das Qi jedoch harmonisch durch unseren Körper, fühlen wir uns gesund und wohl.

Shiatsu bedeutet «Fingerdruck» und ist eine ganzheitliche, achtsame und sanfte Behandlungsmethode. Ziel des Therapeuten ist es, durch präzise Berührungen, Dehnungen und Druckausübungen am bekleideten Körper die Selbstheilungskräfte des Klienten zu stärken. Dabei übt der Shiatsu-Therapeut mit Daumen, Händen, Ellbogen, Knien oder Füßen einen leichten Druck entlang der Meridiane aus, um den Energiefluss bei Blockaden wieder zu stabilisieren und somit die Selbstregulation des Körpers zu aktivieren. Zudem wird während der Therapie eine energetische Beziehung zwischen Klient und Therapeut aufgebaut. Der Klient soll nicht nur seinen Körper, sondern auch seinen Geist und seine Seele wahrnehmen. Denn der Körper, die Seele und der Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Seelisches Leid kann sich demzufolge auch körperlich auswirken und gleichzeitig kann der Körper auch das innere Wohlbefinden steuern.

Im Herbst sammeln wir unsere Ressourcen, um der kalten Jahreszeit mit Abwehr- und Selbstheilungskräften wohl auf gegenüberzutreten. Die Körpertherapie Shiatsu kann Sie dabei unterstützen und hilft sowohl bei seelischen Beschwerden wie dem Herbstblues als auch bei körperlichen Leiden wie Kopfschmerzen. Insbesondere chronische Schmerzen sowie vegetative Störungen können erfolgreich mit dieser Methode behandelt werden.

Der ganzheitliche Ansatz von Shiatsu geht der tatsächlichen Ursache einer Beschwerde auf den Grund, wobei die Technik aus Fernost hilft, die innere Balance wiederzufinden sowie eigenverantwortliche und gesunderhaltende Verhaltensweisen zu entwickeln.

DAS KÖNNEN SIE SELBER TUN

Unternehmen Sie viele Spaziergänge und leichte Aktivitäten an der frischen Luft, denn Sauerstoff und Sonnenlicht – auch bei bedecktem Himmel – helfen Ihnen, Ihre Stimmung anzuheben. Grund dafür sind die Glückshormone Endorphin, Serotonin und Dopamin, die bei einem täglichen Spaziergang in der Natur vermehrt ausgeschüttet werden und gleichzeitig die Produktion des Schlafhormons Melatonin eindämmen.

Wer genügend Herbstluft geschnuppert hat, kann sich am Abend mit einem warmen Fuss- oder Vollbad verwöhnen. Die ideale Wassertemperatur liegt zwischen 36 und 38 Grad, damit sich die Aromaöle optimal entfalten können. Verwenden Sie Düfte wie Vanille, Rose oder Lavendel. Während Vanille die Stimmung hebt, wirkt Rose bei Gefühlsschwankungen positiv auf den Geist und Lavendel beruhigend auf die Seele.
Maja Tackett, www.shiatsupraktikerin.ch

Anzeige

PREIS-AKTION

Speick
Natural Aktiv
Shampoo mit Koffein
200 ml



Aktion vom 1. – 30. September in vielen Fachgeschäften erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder