

Zen-Shiatsu

Shiatsu ist eine spezielle Kunst der Körper-Behandlung, die eine tief entspannende und regenerierende Wirkung auf den Empfänger hat. In einer Shiatsu-Sitzung werden energetische und körperliche Ungleichgewichte mittels spezifischer Methoden aufgespürt und über das Meridiansystem und die Akupunkturpunkte mit sanftem, Shiatsu-spezifischem Hand- und Fingerdruck behandelt. Es geht dabei besonders um die (Zen-) Qualität der Berührung und die energetische Kommunikation zwischen Behandler und Empfänger.

Ziel ist es die verschiedenen Qualitäten des Lebensenergie-Systems (Meridiansystems) auszubalancieren, in ein neues, harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Dabei werden sowohl körperliche als auch emotionale und mentale Spannungen gelöst und verborgene Ressourcen neu aktiviert.

Tuina – Chinesische Massage

Die chinesische Massage bildet einen wichtigen Bereich der chinesischen Medizin. In einem Kontinuum verschiedenartiger Techniken, die sowohl sanft als auch dynamisch oder kräftig ausgeführt werden können, werden die wichtigsten Meridiane in ihrem Verlauf behandelt, ausserdem spezifische Akupunkturpunkte und alle Körperzonen mit ihrer Muskulatur (z.B. Nacken- und Schulterbereich) und ihren Gelenken.

Ziel dieser Massage ist es die Lebensenergie in den Meridianen und in den verspannten Körperbereichen zum harmonischen Fliessen zu bringen und so das funktionale Gleichgewicht des Organismus zu stärken.

Meridiane stehen für Funktionskreise, die sowohl Organfunktionen einschliessen als auch mit ihnen korrelierte Emotionen und spirituelle Qualitäten. In diesem Sinne ist Tuina eine ganzheitliche Massage.