

Die Shiatsu-Ausbildung ist eine ganzheitliche Ausbildung in einer fernöstlichen Massagetechnik, die auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) basiert. Shiatsu bedeutet wörtlich „Fingerdruck“ und zielt darauf ab, den Energiefluss im Körper (Qi) zu harmonisieren.

Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine druck- und dehnungsbasierte Körperarbeit, die mit Daumen, Fingern, Handflächen, Ellenbogen oder Knien entlang der Meridiane (Energieleitbahnen) ausgeführt wird. Ziel ist es, körperliche und seelische Blockaden zu lösen, das Immunsystem zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu fördern.

Inhalte der Shiatsu-Ausbildung:

- Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)
- Yin & Yang, Fünf-Elemente-Lehre, Meridiane, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- Shiatsu-Techniken (Druck, Dehnung, Rotationen)
- Diagnosemethoden: z. B. Hara-Diagnose (Bauchdiagnose)
- Behandlung in verschiedenen Körperpositionen: Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage, Sitzen
- Umgang mit Klienten, energetische Kommunikation
- Praxisorientiertes Arbeiten mit Fallbeispielen

Dauer und Aufbau:

Die Ausbildung kann von einführenden Wochenendkursen bis hin zu einer mehrjährigen, berufsbegleitenden Fachausbildung (z. B. über 2–3 Jahre) reichen. In Deutschland und vielen anderen Ländern ist Shiatsu kein medizinischer Beruf, aber eine anerkannte komplementärtherapeutische Methode. Eine zertifizierte Ausbildung umfasst meist mindestens 500–700 Unterrichtsstunden.

Berufliche Perspektiven:

- Selbstständige Shiatsu-Praxis
- Wellness-Einrichtungen, Hotels oder Spa-Bereiche
- Ergänzend in Physiotherapie- oder Heilpraktikerpraxen
- Gesundheitsvorsorge, Stressprävention, Burnout-Prophylaxe

Besonderheiten:

- Shiatsu wird meist auf einer Matte am Boden durchgeführt.
- Der Klient trägt dabei bequeme Kleidung – keine Öl-Massage.
- Der Fokus liegt stark auf energetischer, empathischer und ganzheitlicher Arbeit