

# Shiatsu – mehr als



Fotos: Christoph Prisching



In unserer Gesellschaft nehmen Reizüberflutung und Mehrfachbelastung stetig zu. Das erzeugt Stress in uns, der sich, wenn er nicht abgebaut wird, festsetzen und zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen kann.

Das kann sich in Verspannungen des Bewegungsapparates, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Migräne, Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, häufigen Erkältungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressiven Verstimmungen und Angstzuständen zeigen.

Um gesund zu bleiben, muss ein Gleichgewicht zwischen Antrieb und Entspannung gehalten werden. Der Körper braucht spezielle Aufmerksamkeit, Shiatsu ist dafür wunderbar geeignet.

Seit ca. einem Jahr gibt es in Mureck die Möglichkeit, in der Shiatsu-Praxis von Christoph Prisching, der in Mureck aufgewachsen und seit zehn

Jahren Shiatsu-Praktiker ist, sich adäquat behandeln zu lassen.

## Was ist Shiatsu?

Shiatsu heißt übersetzt zwar "Fingerdruck", hat mit einer klassischen Massage aber nur wenig zu tun. Die Unterschiede werden bereits daran deutlich, dass die KlientInnen für die Behandlung bequeme Kleidung tragen, was bei den meisten Massagen nicht üblich ist.

Shiatsu orientiert sich an der Traditionellen Chinesischen Medizin und hat das Ziel, gestörte Energieflüsse wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Anstatt Verspannungen wegzumassieren, wird beim Shiatsu auf ein ganzheitliches Gesundheitskonzept gesetzt, das neben körperlichen Beschwerden auch psychische Faktoren miteinbezieht.

"Man muss sich einfach vorstellen, dass es irgendwo zu viel und wo anders zu wenig

Energie gibt. Dieses Ungleichgewicht führt zu Blockaden und verursacht gesundheitliche Beschwerden", erklärt Christoph Prisching.

Die Beschwerden können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, wie ungesunde Ernährung, Stress oder chronische Fehlhaltung. Mit der ganzheitlichen Behandlung sollen Schmerzen, die teilweise undefinierbar sind, nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft gelindert werden.

In der Vorstellung des Shiatsu verläuft die Lebensenergie „Chi“ auf verschiedenen Bahnen, sogenannten Meridianen, durch unseren Körper. Der Shiatsu-Praktiker regt diese Meridiane an, wodurch das Chi wieder frei fließen kann und somit Selbstheilungskräfte im Körper anregt.

## Wirkung von Shiatsu

Mit Shiatsu wird der Mensch in seiner Ganzheit wahrgenommen und unterstützt.

Hierbei wird auf die individuellen körperlichen, emotionalen und seelischen Bedürfnisse der KlientInnen in der Behandlung sehr achtsam Rücksicht genommen.

## Shiatsu wirkt entspannend, beruhigend und vitalisierend.

Es wird Raum für eine tiefe Entspannung ermöglicht, wodurch die Selbstheilungskräfte aktiviert, die Atmung vertieft, innere Organe, Stoffwechselprozesse, Immun- und Nervensystem gestärkt werden.

Ebenso wird das Körperbewusstsein verbessert, man lernt wieder auf den Körper zu hören und eigenverantwortlich mit sich selbst und seiner Gesundheit umzugehen. Durch Shiatsu stellt sich Wohlbefinden ein.

## Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Da es ganzheitlich konzipiert ist, wird es zur Gesundheits-

# eine Massage!



vorsorge und -förderung sehr empfohlen.

"Grundsätzlich ist Shiatsu für jeden geeignet. Vor allem aber für Menschen mit chronischen Schmerzen, egal welches Alter", sagt Christoph Prisching. Ich behandle Menschen mit ganz unterschiedlichen Beschwerden.

Nur wer eine starke Grippe hat, sollte nicht zu einer Shiatsu-Behandlung gehen, da diese durch die aktivierenden Impulse nur noch verschlechtert werden könnte. Frauen, die schwanger sind und Osteoporose-Patienten sollten den Shiatsu-Praktiker vor der Behandlung informieren. Generell wird vor jeder Behandlung sowieso ein Gespräch geführt, damit sich der Shiatsu-Praktiker ein Krankheitsbild machen kann. Shiatsu ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychiatrische Behandlung, kann diese jedoch sehr gut unterstützen.

## Behandlungsablauf

Shiatsu wird bekleidet auf einer Matte am Boden durchgeführt. Mit achtsamen Druck (mittels Schwerkraft durch Verlagerung des Körpergewichts) von Handballen, Daumen, Ellbogen und

Knien wird entlang der Meridiane und Akupunkturpunkte gearbeitet und die Behandlung den jeweiligen Gegebenheiten und Bedürfnissen der KlientInnen angepasst.

Sanfte Dehnungen, Schaukeltechniken und Rotationen dienen zur Ergänzung, um Blockaden zu lösen.

Shiatsu wirkt durch seinen regulierenden Effekt und gleicht energetische Disharmonien aus.

Christoph Prisching wendet Shiatsu in Kombinationen mit anderen westlichen Techniken wie zum Beispiel Moxibustion (Wärmebehandlung) oder Schröpfen an.

Ergänzend vermittelt er auch energetische Körperübungen oder gibt grundlegende Tipps zur Lebensführung.

**Die Behandlungsdauer beträgt ca. 60 Minuten.**

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

**Christoph Prisching**

**Termine nach Vereinbarung:**

**0699/11 222 737**

**Hauptplatz 18, im Hof, hinten rechts**



## Christoph Prisching

- 1961 geboren, in Mureck aufgewachsen
- 1979 Matura in Leibnitz
- 1981 nach Wien, Studium Kunstgeschichte
- 1983 – 88 Mitarbeit bei der NÖ Gesellschaft für Kunst und Kultur. Ausstellungskurator und Grafiker
- 1988 – 95 Mitarbeit bei Österreichische Filmtage und Viennale – Grafik
- 1991 – 2017 Geschäftsführer des miles smiles jazz cafe
- Grafiker und Bühnenbildner u.a. für Thomas Maurer, Florian Scheuba, Leo Lukas
- Plattenproduzent u.a. Jim Pepper, Otto Lechner, Werner Pirchner und KH Miklin
- 2008 Shiatsupraktiker
- 2017 Übersiedlung nach Mureck