

Knackpunkte entdecken

SHIATSU

Was, schon vorbei? Als Shiatsu-Masseurin Gisela Grobusch nach der Behandlung den Raum verlässt, um mir Zeit zu geben, langsam wieder ins Hier und Jetzt zu finden, bin ich überzeugt, dass sie mich gerade mal zwanzig Minuten behandelt hat. Doch ein Blick auf die Uhr korrigiert meine Wahrnehmung: Über 50 Minuten habe ich auf der Futonmatte gelegen. Ich muss beim Shiatsu wohl weggedämmert sein. Das mit der Tiefenentspannung hat schon mal gut geklappt.

Shiatsu ist eine Behandlungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin, die Massage, Dehnung und Akupressur verbindet. Sie geschieht am bekleideten Körper und ihr Ziel ist es, aufgestaute Energien wieder frei fließen zu lassen. Mit durchkneten hat das nichts zu tun – beim Shiatsu werden vielmehr die Meridianpunkte des Körpers gedrückt und bestimmte Muskelpartien behutsam gelockert. Obwohl der Shiatsu-Masseur dabei manchmal sein ganzes Körpergewicht einsetzt, ist das sehr entspannend. Neben dem Wohlbefinden, das der Masseur seinem Klienten durch die Behandlung vermitteln möchte, steht aber noch ein weiteres Anliegen im Vordergrund: Durch das „Shiatsu geben“ versucht der Masseur, am Körper zu lesen, wo beim Klienten die Knackpunkte liegen – und ob sie körperlicher oder seelischer Natur sind.

Als Gisela Grobusch wieder in den Raum kommt, ist ihre Einschätzung klar: Insgesamt bin ich ganz locker, aber im unteren Rückenbereich zeigt sich deutlich der Alltagsstress. Sie schlägt mir vor, doch mal einen Termin wegzulassen und früher ins Bett zu gehen. Recht hat sie, schließlich kann die Heilpraktikerin schon auf eine Menge Erfahrung zurückgreifen: Seit 1994 gibt Gisela Grobusch Shiatsu in ihrer kleinen Ottenser Hinterhof-Praxis und bietet Behandlungen nicht nur zur Tiefenentspannung an, sondern auch bei körperlichen Beschwerden, seelischen Problemlagen, in der Schwangerschaft oder sogar zur Mittagspause im Büro. Die Investition lohnt sich: Ich bin den ganzen Tag über entspannt und bestens gelaunt. Und gehe abends doch tatsächlich um 10 Uhr ins Bett.



Shiatsu: Der Alltagsstress sitzt im Rücken

ANNE-EV USTORF

*Gisela Grobusch – Naturheilpraxis im Hof: Barnerstraße 30 (Altona),
Telefon 22 88 96 16 oder 01 79/7 95 87 36; www.gisela-grobusch.de oder
shiatsu@gisela-grobusch.de. Eine einstündige Shiatsu-Behandlung kostet
60 Euro, eine Kurzbehandlung von 20 Minuten 20 Euro*

Die Kunst des Knetens

Unsere Autoren haben sich vertrauensvoll in die Hände verschiedener Masseure begeben – und dabei die Welt um sich herum vergessen. Der eine träumt seitdem von Sternen am Hamam-Himmel, ein anderer hat den „kleinen Buddha in sich“ entdeckt und ein Kollege hat sich in ein Murmeltier verwandelt