

Was ist unter Wandlungsphasen zu verstehen?

Die fünf Wandlungsphasen oder auch fünf Elemente - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – sind ein Begriff, der chinesischen Naturphilosophie.

So wie die Natur ihren Wandel im Zyklus der Jahreszeiten durchläuft, so ist es für die Chinesen selbstverständlich, dass auch die Menschen diesem Rhythmus im Laufe ihres Lebens folgen.

Zusatzbehandlung mit „Moxa“

Moxa ist getrockneter Beifuss und wird in der chinesischen Kräuterheilkunde unter anderem bei einem Zustand großer Erschöpfung angewandt.

Die Hitze, die durch glimmendes **Moxa** (in Form einer „Moxazigarre“) erzeugt wird, erwärmt die Energie in den Meridianen, verteilt und zerstreut Kälte und bewegt das Blut.

Wenn das Blut in den Gefäßen stagniert, oder aufgehört hat zu fließen, kann nur mit Feuer behandelt werden.

Nei Jing

Man muss wirken auf das,
was noch nicht da ist.

Man muss ordnen,
was noch nicht in Verwirrung ist.
E in Baum von einem Klafter Umfang,
entsteht aus einem haarfeinen Halmchen.

E in neun Stufen hoher Turm,
entsteht aus einem Häufchen Erde.
Eine tausend Meilen weite Reise,
beginnt vor deinen Füßen.

Tao Te King

Praxis für Naturheilkunde

Elke Hennig
Heilpraktikerin
Kaldenkirchener Str. 6c
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161/54 93 831
Fax: 02161/29 33 047
www.elke-hennig.de
email info@elke-hennig.de

Termin nach Vereinbarung!

Shiatsu

- E in Weg ins Gleichgewicht -



Man entdeckt keine neuen Erdteile,
ohne den Mut zu haben,
alte Küsten aus den Augen zu verlieren.

André Gide

Was ist **Shiatsu**?

Shiatsu bedeutet wörtlich :
mit dem Finger = „ **shi** “
Berührung oder Druck = „ **atsu** “
ausüben.

Shiatsu ist eine japanische
Massagetechnik, in die ebenfalls das
jahrtausend alte medizinische Wissen der
Chinesen eingeflossen ist.

In der fernöstlichen Medizin betrachtet man
den Menschen in seiner Gesamtheit von
Körper, Geist und Seele.

Das harmonische Gleichgewicht zwischen
diesen drei Komponenten ist die Grundlage
für Wohlbefinden und Gesundheit.

Der Gesundheitszustand eines Menschen
hängt vom ungestörten Fluss der
Energieströme im Körper ab.

Diese folgen genau festgelegten Bahnen,
den Meridianen.

Ist eine Blockade vorhanden, entsteht eine
Disbalance, der Mensch kann krank werden.

Wenn Du danach suchst, ist nichts zu sehen,
wenn Du darauf horchst ist nichts zu vernehmen,
wenn Du es benutzt ist es unerschöpflich.

Tao Te King

Was geschieht bei einer **Shiatsu-Behandlung**?

Mit dem Druck auf die Akupunktur-
punkte und entlang den Energiebahnen
wird die Körperenergie stimuliert und
wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Das gezielte, einfühlsame Drücken mit
Daumen, Händen oder Ellbogen und Knien
wird ergänzt durch Lockerungen,
Dehnungen und Streckungen der Muskeln,
Sehnen und Bänder.

Dadurch werden Blockaden gelöst,
schwache Stellen angeregt, die
körpereigenen Kräfte gestärkt und
die Energie in Fluss gebracht.

Wie erfolgt die **Shiatsu-Behandlung**?

Shiatsu wird am Boden auf einer weichen
Matte, am bekleideten Körper, praktiziert.

Da durch Ruhe und Entspannung die
Körpertemperatur absinkt ist bequeme und
wärmende Kleidung angebracht.



Die Dauer einer **Shiatsu-Behandlung**
beträgt etwa eine Stunde
Zusätzlich erfolgt ein kurzes Vor- und
Nachgespräch.

Es besteht die Möglichkeit von
individuellen **Einzelanwendungen**
oder einer
„Reise“ durch die **fünf Wandlungsphasen**.

