

# Bewusst älter werden und gut altern mit Shiatsu

Shiatsu als therapeutische Begleitung im Älterwerden, im Alter und im hohen Alter unterstützt Menschen, in dem es die körperliche und geistige Beweglichkeit erhält und fördert. Der natürliche Prozess des Älterwerdens beinhaltet ein Abnehmen der Flexibilität der Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und des Bindegewebes. Die Spannkraft nimmt ab, die Haut wird trockener und die Haltung gebückter. Einschränkungen von Bewegungen, Stürze und Gleichgewichtsprobleme, führen zu Angst und „sich weniger getrauen“. Die Sinnesfunktionen, vor allem Hören und Sehen, lassen nach, das soziale Umfeld wird anders wahrgenommen. Damit einher geht auch eine tendenzielle Abnahme der Kapazität, sich neuen Gedanken und Ideen zu öffnen und anzupassen. Seelische und spirituelle Fähigkeiten können sich in der dritten Lebensphase vertiefen, wenn Menschen sich auf den Prozess des Älterwerdens einlassen können.

Shiatsu mit seinen subtil einsetzbaren Bewegungstechniken bietet ein müheloses Training dieser körperlichen und geistigen Flexibilität. Es hilft, empfänglich zu bleiben für Beziehungen, Gefühle, Sinneswahrnehmung und stärkt die Ressourcen des Menschen auch im Umgang mit Symptomen und Krankheiten. Shiatsu kann dazu beitragen, Nebenwirkungen und die Abhängigkeit von Medikamenten zu minimieren, manchmal gar medizinische Eingriffe zu vermeiden.

**Die Berührung, ein wichtiger Aspekt in der Arbeit mit älteren Menschen, ist im Shiatsu ein Hauptbestandteil der Arbeit. Berührung entspricht emotionaler Nahrung, Nähe und Kontakt.**

**Respekt und Empathie sind zentral im Shiatsu und im Kontakt mit älteren/alten Menschen.**

**Durch die Berührung, mit einer präsenten, tiefen Wahrnehmung kann der Mensch sich als Ganzheit fühlen und die Veränderungen integrieren. Es entsteht eine innere Alternative zum einseitigen Blick auf Defizite, Schmerzen und Leiden.**

*Medientext im Generalanzeiger, Rundschau*

Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität,  
wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

Praxis für Shiatsu, Gerda Röllin, Dipl.Shiatsu-Therapeutin SGS EMR , Aarauerstrasse 16,  
5210 Brugg, 056-441-86-15, [www.do-ming.ch](http://www.do-ming.ch)