



# ***SHIATSU - THERAPIE***

Nina Hake dipl. Shiatsu - und Manualtherapeutin, PilatesCare

## **Shiatsu während der Schwangerschaft**



„In sanften Wechselwirkung miteinander ins Gleichgewicht.“



# SHIATSU - THERAPIE

Nina Hake dipl. Shiatsu - und Manualtherapeutin, PilatesCare

## Was ist SHIATSU?

Shiatsu ist eine japanische Körpertherapie, die auf der chinesischen Medizinlehre beruht.

Der sanfte, manchmal auch kräftige Druck mit Fingern, Händen, Ellbogen oder Knien auf die Meridiane, die Gelenksrotationen, das Dehnen und Strecken des Körpers löst Stauungen. Shiatsu bringt die Energien zum Fließen und fördert die körperlich-seelische Ausgeglichenheit.

## Wann kann SHIATSU helfen?

Empfehlenswert sind Shiatsu-Behandlungen während der ganzen Schwangerschaft als Entspannung und Geburtsvorbereitung. Eine achtsame und kompetente Begleitung der Therapeutin unterstützt die Zeit zwischen dem wachsenden Kind und der werdenden Mutter.



## Wie wirkt SHIATSU?

Das Ziel der Behandlung ist, den Energiefluss im Körper auszugleichen, Blockaden aufzuheben, Spannungen und Verspannungen zu lösen, körperliche Schmerzen, wie z.B. Rückenbeschwerden zu lindern. Der Anfang den Behandlungen sollte spätestens ab der 22. Woche sein, so dass das psychische und physische Wohlbefinden der Frau genügend Zeit hat.

Shiatsu wird am bekleideten Körper auf dem Futon (grosse Matte) ausgeführt.

Als Grundbasis gilt:

- Beginn ab 13. Woche
- zwischen 22. und 35. Wo 1 Behandlung je 14 Tage
- ab 35. Wo 1 Behandlung in der Woche
- während der letzten Woche vor dem Geburtstermin können 2-3 Behandlungen hintereinander für die Geburt sehr hilfreich sein.
- Für verspäteten Geburtstermin ist Moxabustion möglich.





# SHIATSU - THERAPIE

Nina Hake dipl. Shiatsu - und Manualtherapeutin, PilatesCare

## Shiatsu während der Schwangerschaft

### Begrüssung des Kindes

Durch eine achtsame Berührung oder Kreiseln auf dem Bauch, wird das Kind konkret in die Behandlung mit einbezogen.



### Dehnen und Öffnen

Die Dehnungen und Strecken des Körpers geben mehr Raum für die Beweglichkeit. Das wohlwollende Gefühl vom besser Atmen zu können, sich freier bewegen zu können wird gestärkt.



### Der Bogen

Das Strecken des Beines ermöglicht eine angenehme Dehnung des gesamten Bauchraumes



### Lockerung des Beckens

Kreiseln und gezieltes Drücken im Becken/Hüftbereich wird für die Schmerzlinderung im Kreuzbereich genutzt und fördert die Weichheit des Beckens dabei.





# SHIATSU - THERAPIE

Nina Hake dipl. Shiatsu - und Manualtherapeutin, PilatesCare

## Nacken Shiatsu

Allgemeines Shiatsu am Kopf, Nacken und Schultern löst Verspannungen und bringt Klarheit im Kopf.



## Rücken Shiatsu

Shiatsu am Rücken auf der Seitenlage ist für die Schwangere besonders wohltuend. Die Schmerzstellen werden punktuell behandelt.



Nicht nur liegend, sondern auch sitzend (oder auf dem Gymnastikball) ist die Rückenarbeit sehr effektiv. Der gesamte Hormonhaushalt ist am Rücken gut spürbar und kann unterstützend die hormonellen Schwankungen während der Schwangerschaft behandelt werden.



## Geburtsvorbereitung

Arbeit auf bestimmten Meridianen und Akupunkturpunkten haben einen direkten Einfluss auf die Gebärmutter. Ab der 37. Woche beginnt die Aktivierung der Geburtsenergien. Diese Arbeit ist auch für einen verspäteten Geburtstermin mit Moxabustion möglich.



**Termine:** telefonisch oder per Mail

Rütnerstrasse 4, 8302 Kloten-Egetswil, Tel: 044-813 68 44, E-Mail: [nina@hake.ch](mailto:nina@hake.ch)