



GESUNDHEITZENTRUM  
APOTHEKE WILLISAU



## FASZIEN UND SHIATSU - Bindegewebstechniken

Die Faszien als das alles umhüllende und verbindende Gewebe sorgen dafür, dass der Körper Unterstützung zum Aufrichten hat. Störungen in diesem Bereich führen zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Die Faszie durchdringt unseren Körper von Kopf bis Fuss wie ein dreidimensionales Netzwerk. Sie besitzt die Fähigkeit, alle physischen, emotionalen und mentalen Aktivitäten aufzuzeichnen. Auf Trauma und Stress reagiert die Faszie mit Restriktion, d.h. sie zieht sich zusammen, um den Körper zu schützen. Wenn sich die Faszie zusammenzieht, entstehen Schmerzen, Verspannungen, Einschränkungen des Bewegungsvermögens, Fehlfunktionen der Organe und Körpersysteme, Fehlstellungen der Körperstrukturen, Funktionsstörungen im ganzen System.

Durch das Lösen der Faszie findet grosse Befreiung statt und sehr viel Lebensenergie und Lebenskraft wird frei.

Die fasziale Arbeit ist sehr fein und eignet sich deshalb auch bei akuten Schmerzen, bei Entzündungen, bei porösen Knochen, bei Krampfadern, bei Verletzungen, Brüchen und Läsionen, bei Fibromyalgie, bei rheumatischer Arthritis oder nach Operationen.

**Lösen der transversalen Diaphragmen (Beckenboden, Zwerchfell, Thorax)  
Ausrichtung der Hals-, Brust- und Lendenwirbel  
Strukturelle Ausrichtung des Beckens  
Ausrichten von Fehlstellungen von Darmbeinknochen und Kreuzbein**

Weitere Informationen zur Methode [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

**Ruth Koch-Steffen** • Dipl. Shiatsu-Therapeutin hps/sgs, Shiatsu-Shin Tai Praktikerin  
Under Neuhus 7 6017 Ruswil Telefon 079 / 883 52 69 [ruth@shiatsu-koch.ch](mailto:ruth@shiatsu-koch.ch)

EMR / EGK / ASCA registriert / von den meisten Krankenkassen anerkannt

### FASZIEN UND SHIATSU

**Auf Trauma und Stress reagiert die Faszie mit Restriktion, d.h. sie zieht sich zusammen, um den Körper zu schützen. Durch das Lösen der Faszie findet grosse Befreiung statt und sehr viel Lebensenergie und Lebenskraft wird frei.**