



Müdigkeit

Es gibt viele Gründe dafür, dass wir uns müde fühlen:

- körperliche (Über-)Anstrengungen
- grosse mentale Herausforderungen
- gesellschaftliche Umstände
- familiäre Umstände
- Immunschwächen
- emotionale Zu- und Umstände
- Schlaflosigkeit
- äussere Umstände wie Wetter und Klima
- u. a.

Oft kann die Shiatsu-Behandlung über das Meridiansystem Zonen in uns erreichen, die nicht genug von unserer Lebenskraft durchströmt sind. Durch gezielte Berührung, Dehnungen, Verbindungen mit anderen Bereichen (Organen, Skelett, Muskeln, Nervensystem, Zellen...) kann ein neuer Fluss, eine neue Bewegung entstehen, die eine unterstützende, beruhigende und /oder belebende Wirkung entfalten.

Chronische Müdigkeit muss sorgfältig abgebaut, neue Energie behutsam aufgebaut werden.

Gelegentlich setze ich harmonisierende, reinigende, erfrischende Klänge ein. Klang erreicht jede Zelle.