



Tastsinn, der BERÜHRT

Monika Knecht beherrscht die fernöstliche Massagekunst, die entspannt, Schmerzen lindert – und näher zu sich selbst führt.

TEXT DANIELA DAMBACH | FOTO NADINE STRUB



Bringt die Energie im Körper in Fluss: Monika Knecht war Fachfrau für Finanzen, bevor sie eine Praxis für Shiatsu-Therapie- und Massage eröffnete.

«Wenn der Patient mit einem Lächeln aufsteht und ich ihm die innerliche Veränderung ansehe, gibt mir das viel», beschreibt Monika Knecht das, was sie als Therapeutin antreibt. Sie sitzt mit geradem Rücken im Sessel, die Beine angezogen. Hier spricht sie mit ihren Patienten – zu gleichen Teilen Männer und Frauen – und horcht, was sie sich vom Shiatsu erhoffen. Sie selbst besuchte erstmals eine Shiatsu-Sitzung, als sie schwanger war. «Erstaunlich, wie tiefenentspannt ich danach war. Ich fühlte mich einerseits leicht, andererseits stark und voller Energie», erinnert sie sich. Seit mehreren Jahren verhilft sie Patientinnen und Patienten zu ebendiesem Wohlgefühl. Früher war sie in der Finanzbranche engagiert. «Ich merkte, dass mich nicht die Zahlen, sondern vielmehr die Menschen dahinter interessieren», denkt sie zurück. Sie erlebte selbst, was Stress und Hektik im Körper anrichten. Nach der Geburt ihrer Tochter

reduzierte sie das Arbeitspensum zuerst. Dann hängte sie ihren Bürojob an den Nagel für einen Neuanfang als Shiatsu-Therapeutin. Kaum hatte sie die Ausbildung abgeschlossen, eröffnete sie ihre eigene Praxis «Vivabalance».

Fussmassage gegen Kopfweh

Nach dem Vorgespräch streckt sich die Patientin behaglich auf den Futon aus, Monika Knecht kniet sich daneben. Behutsam legt sie ihre Fingerspitzen auf bestimmte Körperpunkte, um Energieblockaden zu erspüren. Diese seien es, die mitunter krank machen. Drückend, klopfend oder pressend stimuliert sie die Meridiane, die durch den gesamten Körper verlaufen. Sie vergleicht diese mit Strassen, welche die Energie durch den Körper transportieren. «...und die Akkupressurpunkte sind die Eingangstore», fügt sie lächelnd an. Mit geschlossenen Augen vertraut die Patientin



Berührung bringt Linderung: Mit der gezielten Massage löst Monika Knecht Blockaden, die zum Beispiel Schmerzen verursachen. Zudem aktiviert Shiatsu Regenerationsprozesse, harmonisiert und setzt neue Ressourcen frei. Vivabalance, Bernstrasse 134, Steffisburg, Tel. 079 479 84 02. www.vivabalance.ch

darauf, dass Monika Knecht weiss, was ihr gut tut. Spannt beispielsweise der Nacken, konzentriert sich die Komplementärtherapeutin nicht etwa auf den Kopfbereich, sondern behandelt auch Beine oder Füsse. «Shiatsu folgt einer ganzheitlichen Philosophie», kommentiert sie. Zwar begehen sich die meisten Leute wegen Schmerzen, Schlafproblemen oder anderen Stresssymptomen wie innerer Unruhe in die Hände von Monika Knecht. Allerdings wirkt Shiatsu auch präventiv, weil es grundlegend das Bewusstsein schärft für die eigenen Bedürfnisse. «Fast nichts im Leben macht krank, solange es einen Gegenpol gibt, der es ausbalanciert», weiss die Heimenschwanderin. Selbst findet sie den Ausgleich beim Sport, in der Familie oder im Shiatsu – sie gönnt sich hin und wieder selbst eine Sitzung bei einer Berufskollegin. Ruhig, fast meditativ legt die Therapeutin eine Stunde lang Hand an, setzt ausserdem ihre Ellenbogen oder Knie ein. Mit dem sanften Druck, den sie ausübt, löst sich dieser tief im Inneren der Patientin. «Es geht darum, das Gleichgewicht wiederfinden oder bewahren», flüstert sie und dehnt die Schulterpartie. Steht die Patientin nach rund einer Stunde wieder auf, fühlt sie sich unbeschwert. Als hätte sie den Ballast auf der Shiatsu-Matte zurückgelassen.



Stark durch SHIATSU

Geschichte

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin hervorgegangen ist. Auf Japanisch bedeutet «Shi» Finger und «Atsu» Druck. Als japanische Variante der Akupressur aktiviert und harmonisiert Shiatsu die Lebensenergie «Chi».

Nutzen

Shiatsu kann bei Erschöpfungszuständen und Burnouts helfen, den Energiehaushalt ins Lot zu bringen und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzuerlangen. Zudem bietet die alternative Methode Unterstützung bei körperlichen Beschwerden oder Veränderungen im Leben (z. B. Schwangerschaft, Wechseljahre oder Rehabilitation nach Krankheit).

Ablauf

Nach einem kurzen Vorgespräch beginnt die Behandlung mit Shiatsu-Techniken. Danach hat der Patient Zeit, seinen Empfindungen nachzuspüren. Zum Abschluss der Sitzung erfolgt ein Nachgespräch. Behandlungszeitraum und -intensität variieren je nach Beschwerden. Shiatsu ist von der Krankenkasse anerkannt, die Zusatzversicherung trägt die Behandlungskosten.