

# Blockaden lösen

## Qi Gong und Shiatsu als Hilfe zur Selbsthilfe

„Bei Heilpraktikern denkt zunächst jeder an Homöopathie“, sagt Christiane Burda. Dabei ist das Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten ungleich größer. Die staatlich geprüfte Heilpraktikerin mit Praxis in Friedrichstadt versteht sich als Körpertherapeutin.

Zwei wichtige Säulen ihrer Arbeit: Qi Gong und Shiatsu. Das Qi Gong ruht auf drei Säulen: Atmung, Bewegung und gelenkter Aufmerksamkeit. „Qi Gong ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Bewegungen sind sehr langsam und deshalb auch für ältere Menschen gut zu erlernen“, so Burda. Es entspannt und stärkt gleichermaßen. „Heilungsprozesse können so auf den Weg gebracht werden.“ Christiane Burda versteht das als Hilfe zur Selbsthilfe. Sie sagt: „Zu mir kommen Menschen mit Befindlichkeiten.“ Das heißt, zu ihr kommen oft Hilfesuchende mit Schmerzen, Migräne, Ess-Störungen, Müdigkeit, klassischen Stress-Symptomen, bei denen es keine ärztliche Diagnose gibt.

Die Schulmedizin kann nichts feststellen, doch der



Der sanfte und tief wirkende Druck mit der Hand und die gezielte Stimulation von Akupunkturpunkten soll helfen, Blockaden aufzulösen.

Betroffene fühlt sich einfach schlecht. Mit ihrer Körpertherapie kann die Heilpraktikerin ihren Patienten Aufmerksamkeit vermitteln. Die Fähigkeit, in sich hinein zu hören und zu spüren, aber



Heilpraktikerin Christiane Burda bei der Körpertherapie Shiatsu.

auch zu entspannen. „Es geht darum, ein Bewusstsein für Körper und Geist zu schaffen. Schon ein Satz kann Spuren im Körper hinterlassen“, weiß Burda. Etwa das flauere Gefühl in der Magengrube, wenn der Vorgesetzte signalisiert, dass es nicht rund läuft. Da kann ein Satz schnell zu Magenschmerzen führen.

Beim Shiatsu hilft die Stimulation von Akupunkturpunkten beim Lösen von Blockaden. Burda erklärt das ganz anschaulich: „Nach der traditionellen Chinesischen Medizin durchzieht den Körper ein Meridian-System, durch das die Lebensenergie fließt. Auf diesen Meridianen gibt es Akupunkturpunkte, die den verschiedenen Organen

zugeordnet sind. Die Meridiane können Sie sich wie ein Straßenverkehrssystem vorstellen. Ist irgendwo eine Baustelle, kommt es zum Stau.“ In der Therapie wird diese Baustelle im besten Fall aufgelöst. Wobei Shiatsu auch vorbeugend wirkt. „Viele kommen einmal im Monat zu einer Shiatsu-Behandlung. Das ist dann ein bisschen wie Urlaub.“ Und man lernt, den eigenen Körper wahrzunehmen. Für die Shiatsu-Anwendung gibt es Einzelsitzungen, Qi Gong wird individuell und in Gruppen angeboten.

### Info

[www.artofhealing.de](http://www.artofhealing.de), Telefon 3840753. Ab dem 14. November startet ein neuer Qi Gong Kurs