

KUNDENBEURTEILUNG zu SHIATSU-Behandlung bei Elfriede Aufschnaiter, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Kufstein, Jänner 2012:

Vor 1 1/2 Jahren habe ich begonnen, meine Gesundheitsvorsorge auf andere Art und Weise als es sonst üblich ist, anzugehen. Ich setze den Anspruch, gesund, leicht und lebendig in die Zeit (ins Alter) zu gehen.

Ich entschloss mich für Shiatsu. Ich hatte vorher schon Kontakt mit Kinesiologie gehabt, machte dann auch einen Kurs in Touch for Health und spürte, dass die Meridiane da sind, und dass auch da und dort Blockaden sind.

Es begann mit einem Schnuppersitzung, damit ich spüre, wie Elfriede arbeitet. Zu Beginn wählte ich wöchentliche Sitzungen, damit mein Körper in Schwung kommt - 10 Wochen lang. Dann setzten wir mit monatlichen Sitzungen fort, bis ich das Gefühl bekomme, ich brauche oder möchte Shiatsu-Behandlungen in kürzeren Abständen. Elfriede arbeitet sehr gewissenhaft, genau und ist sehr spürig, was bei dieser Arbeit ganz wichtig ist.

Wichtig dabei ist auch dranzubleiben. Einmal ist keinmal!!!

Dranzubleiben heißt, dem Körper die Möglichkeit zu geben, Aktuelles und dann in der Folge auch Angesammeltes zu beheben. Zeit ist ein wichtiger Faktor, denn es hat ja lange Zeit gebraucht, damit ich da lande, wo ich gerade bin.

Es war eine sehr spannende Zeit. Es gab Punkte, wo Elfriede mich berührte, wo ich erschrak, dann welche, wo sich ganz sanft was löste oder sich als fließende Wärme sich anfühlte ...

Eines ist auch noch wichtig - mitarbeiten. Ich habe entdeckt, dass, wenn ich genau dort wo Elfriede mich berührt, hinatme, treffen sich unsere Energien und die Wirkung ist doppelt. Nur den Körper abgeben und machen lassen ist halbe Sache.

Dass mitunter auch was aufbricht und rauswill, ist wohl klar und muss miteinbezogen werden. Wohin soll denn das Versteckte, Verhockte oder Verdrängte denn gehen als über den Körper? Und auch das braucht Zeit und Geduld, diese Prozesse zuzulassen. Welch ein Glück dann, all die Schwere und die alten Aspekte abheilen zu lassen.

Ich mache weiter und komme immer mehr in meine Lebendigkeit, Leichtigkeit, in die Kraft, die ich als Jugendliche kenne. Einfach fit und beweglich! Fit wie ein Turnschuh!

Vielleicht regt diese Beschreibung die/den einen oder anderen an, um sich selbstverantwortlich um den Körper bzw. seine Körperlichkeit zu kümmern. Wer sonst!

Gertraud Kapfinger 56 J.

Intergrale Tanz-, Bewegungs- und Ausdrucktherapeutin, Designerin, Tanzlehrerin

www.gertraud-kapfinger.at