



ALFRED MÜLLER

Alfred Müller ist Leiter und Senior Teacher der Amida Shiatsu Schule, Fasten- und Aufstellungsleiter und seit vielen Jahren als diplomierter Shiatsu-Therapeut tätig. Seine Arbeit verbindet tiefe Erfahrung mit einer achtsamen, herz-geleiteten Begleitung, die über eine rein körperliche Technik hinausgeht.

Alfred Müller begleitet Menschen mit achtsamer Präsenz, Klarheit und Feingefühl. In seiner Shiatsu-Arbeit verbindet er ruhige, präzise Berührung mit einem tiefen Verständnis für die Zusammenhänge von Körper, Geist und Lebensenergie.

Seine Behandlungen schaffen Raum für Entspannung, Selbstregulation und innere Ausrichtung – besonders unterstützend in Zeiten von Stress, Veränderung oder körperlicher Belastung. Alfred arbeitet individuell, und in aufmerksamer Begegnung mit dem, was der Mensch im Moment braucht.

Shiatsu ist für ihn nicht nur eine Methode, sondern eine Haltung: präsent sein, zuhören und den natürlichen Heilungsprozess behutsam unterstützen.

SHIATSU – ACHTSAME KÖRPERARBEIT ZUR UNTERSTÜTZUNG VON REGULATION UND WOHLBEFINDEN

Shiatsu ist eine ganzheitliche Form manueller Körperarbeit, die auf achtsamer Berührung und den Grundlagen der traditionellen japanischen Gesundheitslehre beruht. .

Der Begriff „Shiatsu“ bedeutet wörtlich „Fingerdruck“ und beschreibt die Methode, bei der mit ruhigem, gezieltem Druck – unter Einsatz mit Händen, Daumen, Ellbogen oder Knien – gearbeitet wird. Ziel ist es, Spannungen zu lösen und den natürlichen Energiefluss im Körper zu unterstützen.

Shiatsu versteht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und emotionalem Erleben und setzt dort an, wo Spannungen, Überlastung oder Dysbalancen wahrnehmbar werden. Durch sanften wie auch tiefergehenden Druck auf Meridiane und energetische Punkte kann:

- Das Energie- und Nervensystem aktiviert werden
- Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen nachlassen
- Das Körperbewusstsein vertieft und die Eigenwahrnehmung gestärkt werde
- Ein Gefühl von innerer Ruhe und Stabilität entstehen



Wie kann Shiatsu unterstützen?

Eine Shiatsu-Behandlung bietet einen geschützten Raum für Entspannung, Wahrnehmung und Regeneration – besonders in Phasen körperlicher Umstellung, wie sie beim Fasten auftreten können.

Durch sanfte und tiefe Berührung auf Meridiane und energetische Punkte kann stagnierende Energie (Jaki) ausgeleitet, Blockaden gelöst, Selbstheilungskräfte aktiviert und der gesamte Energiefluss harmonisiert. Der Körper wird in seinem eigenen Rhythmus angesprochen, Stress reduziert und innere Ausgeglichenheit gefördert. In der asiatischen Gesundheitslehre wird davon ausgegangen, dass stagnierende oder belastende Energie (Jaki) den freien Fluss des Ki beeinträchtigen kann. Shiatsu zielt darauf ab, diese Stagnationen aufzulösen und die natürlichen Selbstregulationskräfte des Körpers zu unterstützen.

Die Wirkung entfaltet sich nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern kann auch mentale Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit fördern. Viele Menschen erleben Shiatsu als hilfreich bei Stress, Erschöpfung, innerer Unruhe oder während emotional fordernder Lebensphasen. In der asiatischen Gesundheitslehre wird davon ausgegangen, dass stagnierende oder belastende Energie (Jaki) den freien Fluss des Ki beeinträchtigen kann.

