

Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail info@sobi-muenster.de
www.sobi-muenster.de

Bildungsurlaub: Shiatsu

Zielgruppe:

Für Menschen die mit Berührung, Bewegung oder Kommunikation arbeiten und alle Interessierten

Lerninhalte und Lernziele:

Wohltuende Berührungen, sich gesehen und gemeint fühlen – zu Beginn unseres Lebens und als Erwachsene – ermöglichen uns Vertrauen in uns selbst und ins Leben. Im privaten und therapeutischen Rahmen haben solche Art Berührungen entspannende, bestätigende, heilsame Wirkungen und können unseren Kontakt zu unserer Lebendigkeit, unserem Selbstempfinden, unserem Wesen, unseren Potenzialen verstärken.

Im Shiatsu berühren wir den Menschen konkret über seinen Körper und kommen so auch in Kontakt mit seinen Energiesystemen. Ki – Energie – drückt sich in verschiedenen Schwingungsfrequenzen aus, die sich in unserer körperlichen Verfassung, in Gemütsbewegungen, Überzeugungen, Prägungen usw. zeigen können. Meridiane – Energiebahnen – wie von der Akupunktur bekannt, mit ihren Funktionen sind dabei Zugänge und Orientierungssysteme.

Den tiefen offenen shiatsutypischen Berührungen können sich die meisten Menschen leicht öffnen, weil sie als nicht invasiv, sondern als achtsam und klar erlebt werden. Im Shiatsu beziehen wir uns auf die Energien der empfangenden Person und gehen auf die Antworten auf unsere Impulse ein – eine fortwährende Kommunikation über Berührung. Einen großen Raum beim Erlernen und Praktizieren von Shiatsu nimmt die eigene Ausrichtung ein, das heißt sich körperlich und energetisch zu zentrieren, zu weiten, durchlässig zu sein, den eigenen Raum zu bewahren und die Aufmerksamkeit in unterstützender Weise zu lenken.

Shiatsu wird meist auf einer Matte am Boden ausgeführt, kann aber auch auf einer Behandlungsliege praktiziert werden. Die empfangende Person liegt dabei bekleidet auf dem Rücken, dem Bauch oder der Seite – diese Positionen werden im Seminar geübt. Außerdem ist es auch möglich, im Sitzen am Boden oder auf einem Stuhl Shiatsu zu bekommen.

In diesem Seminar lernst du praxisorientiert auf entspannte Weise die Grundlagen von Shiatsu kennen

- Meridiane in ihren Verläufen und Funktionen
- einfache Behandlungsmöglichkeiten mit den Handflächen
- Dehnungen und Bewegungen zur Unterstützung eines freien Energieflusses
- Konzepte von Ki, Yin und Yang
- Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Achtsamkeit mit sich und dem anderen Menschen
- Zentrierungsübungen

Schon mit dem in dieser Woche Gelernten kannst du in deinem Umfeld zu Entspannung und Wohlfühl beitragen. Professionell wird Shiatsu z.B. in privaten Praxen, in Kliniken, Wellness-Einrichtungen oder in Hospizen angeboten zur Weg- und Krisenbegleitung, Unterstützung in der Schwangerschaft, Entspannung, bei körperlichen und psychischen Beschwerden.

Kursleitung:

Elke Werner, Jg. 70, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin, Lehrerin des ESI-Münster, (GSD anerkannt), Heilpraktikerin.

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmer:innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:
Shiatsu

Termin + Unterrichtsstunden: _____ - 44 Ustd

Zeiten:

Mo bis Do 09:00-12:30 + 14:00-17:30h + Fr 9:00-12:00 + 13:00-16:00h

Montag

09:00-12:30 Uhr

Begrüßung, Vorstellung, Organisatorische Fragen,
Kurze theoretische Einführung in die Shiatsu-Prinzipien,
Vorübungen zur Verbesserung der Wahrnehmung und Entspannung des Körpers,
Wahrnehmungs- und Berührungsübungen mit Partner:in,

14:00-17:30 Uhr

Praktische Arbeit: entspanntes Lehnen, den Rücken vorbereiten, Krabbelposition,
Theorie: Verlauf und Funktion des Blasenmeridians, Punkte und ihre Anwendung
Vorübungen zur Verbesserung der Wahrnehmung und Entspannung des Körpers,
Praktische Arbeit: Behandlung des Blasenmeridians an Rücken und Bein,
Aufrichtung und Körperhaltung, Spüren der Mitte (Hara), Konzept von Yin und Yang,
Wandlungsphasen, Meridiane

Dienstag

09:00-12:30 Uhr

Vorübungen zur Verbesserung der Wahrnehmung und Entspannung des Körpers,
Theorie: Was ist das Hara? Übungen und Spüren des Haras,
Übungen zur Shiatsu-Spezifischen Ausrichtung (beinhaltet auch körperliche Auf- und Ausrichtung), Wie beginnt man eine Behandlung?

14:00-17:30 Uhr

Theorie: Verlauf und Funktion des Nierenmeridians, Punkte und ihre Anwendung,
Praktische Arbeit in der Bauchlage: Vorbereitung der Beine und sichere Lagerung für Kniescheibe, Behandlung des Blasen- und Nierenmeridian,
Übergangstechniken an den Füßen
Meridian-Dehnübungen Makko-Ho,
Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zur Selbsterfahrung als Grundlage für die Shiatsu-Arbeit,
Theorie: Verlauf und Funktion Magenmeridians, sowie des Milzmeridians, Punkte und ihre Anwendung,
Praktische Arbeit in Rückenlage: Stabilisierung des Beines, Behandlungstechniken für die Meridiane Magen und Milz, Rotationen und Dehnungen in Rückenlage, flüssige Übergänge zum Seitenwechsel,
Fußbehandlung

Mittwoch

09:00-12:30 Uhr

Vorübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit,
Theorie: Mutter-Kind-Hand, Übungen zur Erfahrung der Mutter-Kind Hand Verbindung,
Theorie: Verlauf und Funktion des Lebermeridians, Punkte und ihre Anwendung,
Übungen zur Durchlässigkeit und Händen, Gelenken und Armen,

14:00-17:30 Uhr

Praktische Arbeit in Seitenlage: Behandlung des Lebermeridians am gestreckten Bein
Meridian-Dehnübungen Makko-Ho,
Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zur Selbsterfahrung als Grundlage für die Shiatsu-Arbeit,
Theorie: Verlauf und Funktion des Gallenblasenmeridians, Punkte und ihre Anwendung,
Praktische Arbeit: Behandlung in Seitenlage des Gallenblasenmeridians, den Partner in die Seitenlage bringen,
Theorie: Wann geben wir Shiatsu?
Indikationen und Kontraindikationen für Shiatsu-Behandlungen?
Meditation

Donnerstag

09:00-12:30 Uhr

Vorübungen zur Verbesserung der Wahrnehmung und Entspannung des Körpers,
Praktische Arbeit in Rückenlage: Allgemeine Techniken zur Behandlung der Arme,
Theorie: Verlauf und Funktion der Meridiane Herz, Herzkreislauf, Punkte und ihre
Anwendung,

Übungen zur Durchlässigkeit und Händen, Gelenken und Armen,

Praktische Arbeit: Behandlung der Meridiane Herz, Herzkreislauf, Kopf- und
Nackenbehandlung

14:00-17:30 Uhr

Meridian-Dehnübungen Makko-Ho,

Theorie: Verlauf und Funktion des Dünndarmmeridians, Punkte und ihre Anwendung,

Verlauf und Funktion des Dreifachen Erwärmermeridians, Punkte und ihre Anwendung,

Praktische Arbeit in Bauchlage: Allgemeine Techniken zur Behandlung der Arme,

Armrotationen und Dehnungen, spezifische Arbeit am Dünndarm-Meridian und
Dreifachen Erwärmermeridians,

Übung: Entspannung und Integration des Gelernten

Freitag

09:00-12:00 Uhr

Vorübungen zur Verbesserung der Wahrnehmung und Entspannung des Körpers,
Theorie: Verlauf und Funktion der Meridiane Lunge und Dickdarm, Punkte und ihre
Anwendung,

Praktische Arbeit in Rückenlage: Behandlung des Lungenmeridians, Handbehandlung,

Behandlung des Dickdarmmeridians in Bauchlage,

Theorie: Aufbau einer Shiatsu-Behandlung

13:00-16:00 Uhr

Übung: Entspannung und Integration des Gelernten,

Praktische Arbeit: Shiatsu- Behandlung,

Behandlungsaustausch, Fragen,

Abschlussrunde