

Shiatsu bei Hüftgelenksbeschwerden

mit Wilfried Rappenecker

Hüftprobleme sind ein häufiger Grund, warum Klienten unsere Praxis aufsuchen. Viele Studierende und Praktizierende fühlen sich überfordert, gezielt mit dem relativ großen Raum der Hüfte und des Beckens zu arbeiten, zumal, wenn sie reines Meridian-Shiatsu einsetzen. Meridian-Shiatsu stellt eine große Hilfe bei der Arbeit mit Hüftproblemen dar; am wertvollsten jedoch ist ein lokaler Zugang und die kreative Arbeit mit der Hüfte und dem Becken selber. In den Mittelpunkt dieses Kurz-Seminars stelle ich darum das Lokale Shiatsu mit unterschiedlichen Herangehensweisen an die Untersuchung und die Behandlung.

Kursinhalte:

Hüftprobleme können akut auftreten oder über einen längeren Zeitraum immer wieder aufflackern. Medizinische Diagnosen reichen von Muskelverspannung, Ischias-Beschwerden, Bandscheibenvorwölbung oder -vorfall, Entzündung von Nerven oder des Iliosacralgelenkes, Arthrose u.v.a.m. Bei der Untersuchung in der Shiatsu-Praxis sollte wir uns für einen Augenblick von allen Diagnosen frei machen und schauen, was wir dort mit dem Blick des Shiatsu erkennen können - „was dort wirklich los ist“.

Sehr hilfreich ist es, wenn es Freude macht, die Hüfte und die Leiste in die Hände zu nehmen, einfach zu halten und erst einmal abzuwarten. Zunächst geht es nämlich darum, diesen Teil des Körpers, den Menschen darin und seine Bedürftigkeit und sein Potential zu spüren. Dann betrachten wir die Durchlässigkeit des Hüft-/ Beckenraumes und untersuchen mittels Schauen, Berührung und Bewegung, wo diese Freiheit durch Blockaden und andere chronische Spannungsmuster eingeschränkt wird. Schließlich stellen wir ein gefundenes Muster in den Mittelpunkt unserer Arbeit, berühren es mit unserer Aufmerksamkeit und mit unseren Händen und schauen zu, wie es sich langsam verändert, so dass der ganze Hüfttraum in Bewegung gerät.

Die dabei eingesetzten Techniken können sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von tief wirkenden physischen Techniken, die uns das Spiel der Knochen und Gelenke, die Muskulatur und Faszien erfahren lässt, bis hin zu sehr feinen Berührungen, welche die Wirkungen physischer Techniken oftmals übertreffen. Die Arbeit mit Kyo- und Jitsu-Mustern gehört ebenso dazu wie Innere Techniken und Bewegung. Von großer Bedeutung ist die feine und fokussierte Aufmerksamkeit in dem Ort, der gerade berührt werden soll.

Oft wird spürbar, welche Faktoren im Leben dieses Menschen zu den Beschwerden beitragen mögen. Gemeinsam mit unseren Klienten versuchen wir Wege zu finden (Lebensführung,

Übungen, Bewegung etc.), auf denen die Beschwerden dauerhaft vermindert oder ganz vermieden werden können.

Grundlage dieser Arbeit ist die entspannte Ausrichtung des Körpers (Kontakt zum Boden, Aufrichtung, Präsenz), verbunden mit einer inneren Haltung, welche nichts reparieren oder in Ordnung bringen möchte, sondern die gefundenen Muster anerkennt, Alternativen vorschlägt und zuschaut, wie eine Bewegung in die Sache kommt, die zu mehr Freiheit führt.

Mit dem Besuch dieses Kurzseminars werden Sie:

- Eine neue Herangehensweise für den Hüftraum kennenlernen
- Die Hüfte als energetischen Raum betrachten und verstehen
- Untersuchungstechniken für diesen Körperbereich kennenlernen und vertiefen
- Lokales Shiatsu an der Hüfte (und anderen Körperbereichen) anwenden können
- Die fokussierte Präsenz im energetischen Raum trainieren
- Neue Techniken für die Behandlung der Hüfte kennenlernen
- Spezifische Kyo- und Jitsu-Techniken kennenlernen
- Ein neues Verständnis für die Arbeit mit der Hüfte gewinnen

Voraussetzungen: mindestens ein Drittel einer 3-jährigen Shiatsu-Ausbildung

Weitere Hinweise: Siehe auch die Artikel „Lokales Shiatsu“ auf der Webseite:

[https://wilfriedrappenecker.eu/wp-](https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/W.Rappenecker_Lokales_Shiatsu.pdf)

[content/uploads/2019/11/W.Rappenecker_Lokales_Shiatsu.pdf](https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/W.Rappenecker_Lokales_Shiatsu.pdf)

sowie „Shiatsu bei Rückenschmerzen“: [https://wilfriedrappenecker.eu/wp-](https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/WRappenecker_Shiatsu_Rueckenschm.pdf)

[content/uploads/2019/11/WRappenecker_Shiatsu_Rueckenschm.pdf](https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/WRappenecker_Shiatsu_Rueckenschm.pdf)