

Shiatsu mit dem Mittleren Wärmer

mit Wilfried Rappenecker

Der Mittlere Wärmer spielt im Energiehaushalt des Körpers eine wichtige Rolle. Hier kontrolliert v.a. das Holz-Element das freie Schwingen des Ki-Feldes vom Zwerchfell aus nach oben und nach unten und reguliert dadurch die Verbindung zwischen oberer und unterer Brennkammer. Im Idealfall kann in Belastungs- und Stress-Situationen das Holz dieses freie Schwingen einschränken, es aber auch wieder freigeben, wenn der Anlass für die Einschränkung vorüber ist.

Bereits in der Kindheit lernen wir häufig, diese Einschränkung nicht wieder aufzulösen, sondern in unterschiedlichem Ausmaß dauerhaft aufrecht zu erhalten; emotionale Erfahrungen spielen dabei oft eine entscheidende Rolle. Im weiteren Leben stoßen belastende Lebenssituationen auf die so entstandene dauerhafte Vorspannung, was den Körper rasch in ein hohes Stressmuster geraten lässt.

Eine solche Konstellation zeigt sich recht häufig bei unseren Klienten, wenn sie sich beispielsweise in Stresssituationen, in emotionalen, Arbeits- oder Lebenskrisen oder am Rande eines Burnout befinden. Der Mittlere Wärmer zeigt dann bei Berührung oft eine relativ große Anspannung: er wirkt fest und ist nicht leicht zu mobilisieren. Manchmal legt er sich wie ein fester Block zwischen den Oberen und den Unteren Wärmer und schränkt deren Kommunikation spürbar ein. Der rechte Mittlere Wärmer, das Zuhause des Holz-Elementes, ist dann oft in einem Jitsu-Zustand, der sich bis in den Solar Plexus-Raum und bis in den linken Mittleren Wärmer, dem Zuhause des Elementes Erde, ausbreiten kann. Nicht selten ist dann der Magen-Bereich unter der Oberflächenspannung in einem bedürftigen Kyo-Zustand. Ebenso hat sich manchmal das angespannte Holz weit zurück gezogen und erscheint bei der ersten oberflächlichen Berührung als kyo.

Ist der gesamte Mittlere Wärmer fest und starr und zeigen sich auch noch an anderen Orten im Körper Zeichen chronischer bzw. emotionaler Anspannung, so kann dies auf den energetische Zustand einer Leber-Ki-Stagnation hinweisen.

Kursinhalte:

In diesem 1-tägigen Seminar möchte ich zeigen, wie ich mit chronischen Anspannungen im Mittleren Wärmer arbeite, so dass sie tatsächlich beginnen können, sich zu lösen. Die genaue Betrachtung der hoch individuellen Spannungsmuster im mittleren Wärmer ist die Voraussetzung für eine gute Arbeit. Es hilft sehr, ein Verständnis auch für die emotionale Lebenssituation eines Menschen zu entwickeln und auf welche Weise diese das

Spannungsmuster des Mittleren Wärmers hat entstehen lassen und dieses auch heute noch nährt.

Wir werden verschiedene physische Techniken für diesen Körperabschnitt praktizieren, ebenso aber auch die Möglichkeit einer speziellen, feinen und subtilen Arbeit mit solchen Jitsu-Bereichen: wir werden das Jitsu schmelzen lassen. Innere Techniken spielen dabei eine besondere Rolle.

Den Mittleren Wärmer betrachten wir auch in Zusammenhang mit anderen Regulations- und Stagnationsorten im Körper (z.B. den sogenannten Diaphragmen, den Füßen oder den Handgelenken), und wie eine Lösung ggf. von dort aus unterstützt werden kann.

Mit dem Besuch dieses Kurzseminars werden Sie:

- die Funktion des Mittleren Wärmers im Energiehaushalt des Körpers tiefer verstehen
- lernen, Gründe und Auswirkungen einer Stagnation im Holz-Element einzuschätzen
- lernen, Gründe und Auswirkungen einer Stagnation im Erd-Element einzuschätzen, und wie Sie damit arbeiten können
- Ursachen und Zeichen einer Leber-Ki-Stagnation kennenlernen
- die Bedeutung des emotionalen Erlebens in diesem Zusammenhang verstehen
- die Bedeutung der drei Diaphragmen für die energetische Regulation verstehen
- Techniken der physische Begegnung mit dem rechten und dem linken Mittleren Wärmer praktizieren
- Techniken für die energetische Begegnung mit dem Mittleren Wärmer kennenlernen
- lernen, das Jitsu schmelzen zu lassen
- reflektieren, welche Empfehlungen wir unseren KlientInnen mitgeben können

Voraussetzungen: für praktizierende Shiatsu-TherapeutInnen und fortgeschritten Studierende.

Weitere Hinweise: Siehe auch die Artikel „Shiatsu mit der Holz-Energie“ auf der Webseite: <https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2022/12/W.Rappenecker-Shiatsu-mit-der-Holz-Energie.pdf> ,
„Wege aus dem Stress“: [https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/WRappenecker Wege aus dem Stress.pdf](https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/WRappenecker_Wege_aus_dem_Stress.pdf)
sowie „Innere Techniken“: [https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/w.rappenecker innere techniken.pdf](https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/w.rappenecker_innere_techniken.pdf)