

Shiatsu bei Rückenschmerzen 1

Arbeit mit dem unteren und dem mittleren Rücken
mit Wilfried Rappenecker

Rückenschmerzen sind ein häufiger Grund, der Klienten unsere Praxis aufsuchen lässt. Shiatsu mit dem Wasser-Element und seinen energetischen Organen / Meridianen Blase und Niere kann hier eine große Hilfe sein. Jedoch sollten wir auch den Ort der Beschwerden selber genauer anschauen und die Integration des betreffenden Abschnittes der Rückens in den ganzen Körper gezielt fördern. Denn immer lässt die unterschiedliche Isolierung dieser Orte vom restlichen Körper lokale Schmerzen zuerst entstehen und hält sie auch aufrecht.

Kursinhalte:

Rückenschmerzen zeigen sich am häufigsten im unteren Rücken; sie können aber ebenso auch im oberen Rücken zwischen Schulterblättern bestehen oder in großer Spannung im Mittleren Rücken. In diesem Kurzseminar werden wir uns mit Schmerzen im unteren Rücken beschäftigen. Die Arbeit mit Blockaden im mittleren Rücken können hier ebenfalls wichtig werden.

Wie alle menschlichen Probleme entstehen Rückenschmerzen immer in einem konkreten Lebenszusammenhang. Stress, schmerzhaft Erfahrungen, emotionale Turbulenzen oder Vermeidungen sind sowohl als Ursache wie auch für die Aufrechterhaltung der Beschwerden von Bedeutung. Es lohnt sich, im Gespräch wie auch in unserer Berührung solchen Gründen nachzuspüren. Wenn es uns gelingt, ein Gefühl für die Nöte dieses Menschen zu entwickeln, wird unsere Arbeit sehr viel hilfreicher sein als wenn wir lediglich technisch korrekt vorgehen.

Neben der Meridianarbeit entsprechend einer energetischen Einschätzung hat sich das Lokale Shiatsu mit dem jeweiligen Ort der Beschwerden als sehr wirksam erwiesen. Hierzu nehmen wir den betreffenden Bereich in die Hände, erforschen, welche Besonderheiten sich im energetischen Muster dieses Körperraumes zeigen, arbeiten gezielt und direkt damit und beobachten die entstehenden Veränderungen.

Darüber hinaus wird es notwendig, die Einbindung des Schmerzbereiches in den ganzen Rücken und in den gesamten Körper anzuschauen und nach solchen Orten zu schauen, die für die Aufrechterhaltung der Beschwerden besonders wichtig zu sein scheinen. Solche „Resonanzbereiche“ können in der unmittelbaren Umgebung liegen oder auch im entferntesten Körperbereich.

Im Besonderen überprüfen wir dafür das Zusammenspiel der „drei Diaphragmen“ im Schulter-Nacken-Bereich, im Mittlerem Wärmere und im Beckenbereich und schauen nach deutlichen

Kyo-Mustern beispielsweise im Hara oder in den Füßen und Fußgelenken. Die Arbeit mit ihnen wird die Situation im Schmerzbereich in der Regel deutlich beeinflussen.

Schließlich wird die aktive Mitarbeit unsere Klient:innen wichtig und welche Übungen und Hausaufgaben wir ihnen mitgeben können, mit deren Hilfe sie selber die Situation in ihrem unteren Rücken langfristig stabilisieren können.

Das Gespräch, das Lokale Shiatsu, die meridianfreie Orientierung im Körper und die Arbeit mit Resonanzbereichen werden in diesem Kurzseminar eingehend besprochen.

Mit der Teilnahme an diesem Kursseminar werden Sie lernen,

- wie wichtig die Lebensumstände für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Rückenschmerzen sind
- wie Sie mit Lokalem Shiatsu direkt mit den energetischen Mustern der Beschwerden arbeiten und den entstehenden Veränderungen zuschauen können
- die lokalen Beschwerden durch die Arbeit mit Resonanzbereichen zu beeinflussen
- mit Hausaufgaben und Tipps die Motivation der Klient:innen zu fördern, selber für eine dauerhafte Verbesserung der Situation aktiv zu werden

Zielgruppe: Shiatsu-PraktikerInnen und fortgeschritten Studierende

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

Bemerkung: 6 Stunden Aus-/Fortbildung (EMR/ASCA konform)

Weitere Hinweise: Siehe auch die Artikel „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)

sowie „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)

Shiatsu for Back Pain

with Wilfried Rappenecker

Back pain is a common reason clients visit our practice. Shiatsu with the water element and its energetic organs/meridians, the bladder and kidneys, can be of great help here. However, we should also take a closer look at the location of the discomfort itself and specifically promote the integration of the affected section of the back into the entire body. The varying isolation of these areas from the rest of the body always causes local pain to arise and maintains it.

Course Content:

Back pain most commonly occurs in the lower back; however, it can also occur in the upper back between the shoulder blades or in areas of great tension in the mid-back. Like all human problems, they always arise in a specific life context. Stress, painful experiences, emotional turmoil, or avoidance are important both as causes and in maintaining the discomfort. It is worthwhile to explore such causes through conversation and touch. If we succeed in developing a sense of this person's needs, our work will be much more helpful than if we simply proceed technically correctly.

In addition to meridian work based on an energetic assessment, local Shiatsu with the specific location of the discomfort has proven very effective. To do this, we take the affected area in hand, explore what peculiarities are evident in the energetic pattern of this body space, work with it specifically and directly, and observe the resulting changes.

In addition, it is necessary to examine the integration of the pain area into the entire back as well as the entire body and to look for locations that appear to be particularly important for maintaining the discomfort. Such "resonance areas" can be found in the immediate vicinity or in the most distant part of the body.

In particular, we examine the interaction of the "three diaphragms" in the shoulder-neck area, the middle warmer, and the pelvic area, and look for clear kyo patterns, for example, in the hara or in the feet and ankles. Working with them will usually significantly influence the situation in the pain area.

Finally, the active participation of our clients is important, and we will discuss which exercises and homework we can give them to help them stabilize the situation in their back in the long term. The conversation, local shiatsu, and working with resonance areas will be discussed in detail in this short seminar.

By participating in this course, you will learn:

- how important living conditions are for the development and maintenance of back pain
- how to work directly with the energetic patterns of the symptoms using Local Shiatsu and observe the resulting changes
- how to influence local symptoms by working with resonance areas

- how to encourage clients' motivation to take action themselves to achieve lasting improvement of their situation through homework and tips.

Target group: Shiatsu practitioners and advanced students Prerequisites: at least one-third of a 3-year Shiatsu training course

Note: 6 hours of training/continuing education (EMR/ASCA compliant)

For further information see also the articles "Shiatsu for Back Pain":

https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/WRappenecker_Shiatsu_Rueckenschm.pdf
and: "Local Shiatsu" https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/W.Rappenecker_Lokales_Shiatsu.pdf