

Shiatsu bei Rückenschmerzen 2

Shiatsu mit dem oberen Rücken und zwischen den Schulterblättern
mit Wilfried Rappenecker

Nicht selten kommen Menschen mit Beschwerden im oberen Rücken, genauer zwischen den Schulterblättern in unsere Praxis. Das mag ein Druck, ein Ziehen oder auch deutliche Schmerzen bei Bewegung oder in Ruhe sein, die hartnäckig und nur schwer zu beeinflussen sind. Solche Beschwerden können Ausdruck einer aktuellen, v.a. aber einer langfristigen schwierigen emotionalen Situation sein, die das Herz belastet oder Ausdruck anderer Arten von Belastung durch großen Stress. Es kann sich hier aber auch eine Imbalance in der Statik des Körpers zeigen, wie sie sich häufig als Folge solcher seelischer Muster oder beispielsweise bei einer Skoliose oder nach Unfällen entwickeln.

Kursinhalte:

An diesem Tag werden wir auf sehr unterschiedliche Weise mit dem Rücken zwischen den Schulterblättern arbeiten. Wir werden uns die Zeit nehmen, den Bereich mit unseren Händen zu halten und Eindrücke über die Beschaffenheit dieses Raumes zu erhalten. Diese helfen uns, Lokales Shiatsu anzuwenden und gezielt auffällige Orte (wie z.B. die Rippenwirbelgelenke) anzusprechen. Dabei werden wir sowohl physisch tief arbeiten als auch achtsam mit dem energetischen Raum.

Wir werden quasi „elektrisch aufgeladene“ Dornfortsätze der Brustwirbelsäule lokalisieren und sie mit Inneren Techniken entspannen lassen. Ein wichtiges Element kann ferner das sogenannte Unwinding der Faszien sein, mit dem wir diesen Raum auch in seiner Tiefe erreichen. Der ganze Brustkorb und auch die Schultern werden angesprochen. Die Bedeutung der Arme und Hände, des Halses und des Zwerchfells für diesen Bereich wird sichtbar werden.

Schließlich werden wir den Bereich zwischen den Scapulae, an dem wir gearbeitet haben, mit wichtigen Resonanzbereichen in Beziehung setzen wie den Handgelenken und Händen, einem Kyo im Unteren Wärmere, den Hüften oder den Füßen. Dabei ist eine meridianfreie Orientierung hilfreich; Meridianarbeit kann jedoch ebenfalls wichtig werden.

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

Mit der Teilnahme an diesem Kursseminar werden Sie lernen,

- wie wichtig die Lebensumstände für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Schmerzen zwischen den Schulterblättern 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-content/uploads/2019/11/WRappenecker_Shiatsu_Rueckenschm.pdf,

„Shiatsu mit der Energie des Herzens“: https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/WRappenecker_Shiatsu_Herzenergie.pdf

sowie „Lokales Shiatsu“: https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2019/11/W.Rappenecker_Lokales_Shiatsu.pdf

Shiatsu for Back Pain - Part 2

Shiatsu with the Upper Back and between the Shoulder Blades
with Wilfried Rappenecker

It's not uncommon for people to come to our practice with pain in their upper back, specifically between the shoulder blades. This might manifest as pressure, a pulling sensation, or even significant pain during movement or at rest, pain that is persistent and difficult to alleviate. Such complaints can be an expression of a current, but especially a long-term, difficult emotional situation that puts a strain on the heart, or of other types of stress. They can also indicate an imbalance in the body's posture, which often develops as a consequence of such emotional patterns, or for example, in cases of scoliosis or after accidents.

Course Content:

On this day, we will work with the upper back and in between the shoulder blades in a variety of ways. We will take the time to hold this area with our hands and gain an understanding of its characteristics. This will help us to apply Local Shiatsu and specifically address areas of concern (such as the costovertebral joints). We will work both physically and with mindfulness in the energetic space.

We will work deeply on the body while also being mindful of the energetic space. We will locate, as it were, "electrically charged" spinous processes of the thoracic spine and release them using internal techniques. An important element can also be the unwinding of the local fascia, which allows us to reach this area in its depth. The entire rib cage and shoulders will be addressed. The significance of the arms and hands, the neck, and the diaphragm for this area will become apparent.

Finally, we will relate the area between the scapulae, where we have been working, to important resonance areas such as the wrists and hands, a kyo in the lower warmer, the hips, or the feet. A meridian-free approach is helpful here; however, meridian work can also become important. The active participation of our clients will be crucial, and we will discuss exercises and homework that they can use to stabilize their backs in the long term.

By participating in this course, you will learn:

- how important life circumstances are for the development and maintenance of pain between the shoulder blades
- how to work directly with the energetic patterns of the places of discomfort using Local Shiatsu and observe the resulting changes
- how to influence local pain by working with resonance areas
- how to motivate clients to actively work towards a lasting improvement in their situation by giving them 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 Pain in the Lower Back":

https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2020/08/WRappenecker_Shiatsu-LowerBackPain.pdf

"Shiatsu with the Heart Energy": https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2020/08/WRappenecker_Shiatsu_with_the_Heart.pdf

and: "Local Shiatsu" https://wilfriedrappenecker.eu/wp-content/uploads/2020/08/W.Rappenecker_Local_Shiatsu.pdf