

Grundausbildung in Shiatsu

29. April 2011

Anfang 2012 werde ich wieder eine Grundausbildung in Shiatsu anbieten. In neun Tagen wird eine umfassende Einführung in die Grundlagen und Prinzipien vermittelt, um selbständig und eigenverantwortlich verschiedene Shiatsubehandlungen geben zu können.

Der Kurs richtet sich an Personen, die im medizinischen oder psychosozialen Bereich arbeiten oder Erfahrungen im Bereich Körperarbeit haben.

Die neun Ausbildungstage gliedern sich in 3 Abschnitte zu je 3 Tagen. Diese sind als Einheit zu verstehen, da sie aufeinander aufbauen, und können nicht einzeln gebucht werden.

Ähnlich wie andere Methoden der TCM lässt sich Shiatsu als ergänzende, komplementäre Methode einfach in bestehende Behandlungskonzepte und Settings integrieren. Shiatsu ermöglicht ausserhalb der Alltagsroutine einen anderen, oft zwangloseren Zugang zu Klienten und fördert eine vertrauensvollere Beziehung, was sich oft positiv auf die Compliance insgesamt auswirkt. In der Regel wird die Wirkung von Shiatsu als entspannend, zentrierend, ausgleichend und stabilisierend erfahren. Shiatsu wird als unterstützende Behandlung in Zeiten von Übergängen, Lebenskrisen und Neuausrichtungen geschätzt oder als wohltuender Ausgleich zum Alltag im Sinne einer Gesundheitsprophylaxe.

In dem Kurs werden die praktischen und theoretischen Grundlagen von Shiatsu in einer Atmosphäre von angstfreiem Lernen und gegenseitiger Akzeptanz vermittelt. Wesentlich neben der Technik sind das Erlernen und das stete Üben von Grundvariablen wie Aufmerksamkeit, Präsenz und Absichtslosigkeit, die dem Geiste des ZEN entsprechen. Deshalb wird die im Westen verbreitete Form dieser Methode oft auch als ZEN-Shiatsu bezeichnet.

Wie sich in den bisherigen Ausbildungen zeigte, kann Shiatsu schon nach den ersten drei Tagen im Freundes- und Familienkreis, aber auch in verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, wie auf verschiedenen psychiatrischen Stationen, eingesetzt werden. Um zwischen den Kurseinheiten praktische Erfahrungen zu sammeln, sollten im Durchschnitt 2 Behandlungen pro Woche selbständig durchgeführt werden.

Bewegungsübungen wie Qi Gong, Yoga, Makkho Ho und Ki Übungen sensibilisieren die eigene Körperwahrnehmung und unterstützen die absichtslose Wahrnehmung in der Behandlung.

Ziel des Kurses:

- die Vermittlung von Fähigkeiten und Wissen, um eigenverantwortlich und selbständig einfache Shiatsubehandlungen oder Teilbehandlungen an Klienten und Patienten in verschiedenen Positionen durchführen zu können

- Vermittlung einer Grundhaltung von Achtsamkeit und Offenheit für eigene Prozesse sowie gegenüber den Patienten
- Burn-out-Prophylaxe - durch gegenseitige Behandlungen und diverse Bewegungsübungen werden die verschiedenen Erfahrungen an uns selbst erlebbar

Anmeldungen:

Für Anmeldungen und Fragen zu den Kursen bitte eine Email an info@shiatsu-bewegt.net senden oder auf dieses Email antworten. Für günstige Übernachtungen im Personalhaus der Klinik Wil stehen ca. 6 Zimmer zur Verfügung - 30Fr. pro Nacht. Bitte frühzeitig reservieren.

Für weitere Infos zu Shiatsu schicke ich dir auf Wunsch verschiedene Shiatsubroschüren zu. Einführende Literatur zu Shiatsu und verwandten Bereichen findest du weiter unten.

Da es sich um einen sehr praxisorientierten Kurs handelt, werden die Teilnehmer gebeten, sich theoretisch teilweise durch Eigenstudium mit dem Lernstoff zu befassen. Es wird empfohlen, vor Beginn der Ausbildung das Buch [Shiatsu für Anfänger: Yu Sen - Sprudelnder Quell von Wilfried Rappenecker](#) zu lesen. Teilnehmern mit weiter Anreise wird empfohlen, sich nach Möglichkeit die Ausbildungszeiten frei zu halten und ein Personalzimmer zu nehmen. Nach den Kurszeiten finden an einigen Abenden Tutorien statt.

Gerne kannst du die Mail weiterleiten an Bekannte oder Freunde, die Interesse an Shiatsu haben.

Mit herzlichen Grüßen

Christian Saier

Kurs	Grundausbildung Shiatsu
Beschreibung:	<p><i>Shiatsu - die Kunst der Berührung</i> <i>Shiatsu wurde Anfang des 20. Jh. in Japan als Synthese verschiedener Körpertherapien der TCM entwickelt. Der japanische Begriff "Shiatsu" bedeutet Fingerdruck. Mit den Händen, aber auch mit Ellbogen und Knien, wird sanfter, tiefwirkender Druck auf die Energiebahnen des Körpers (Meridiane) ausgeübt. Ziel ist es, den Energiefluss anzuregen, ausgleichend einzuwirken auf energetische Leere und Fülle, und Stauungen und Blockaden zu lösen. Leitgedanke im Shiatsu ist das Ki, die Lebenskraft, die durch unseren Körper strömt. Fließt Ki ungestört, erleben wir einen Zustand von Leichtigkeit, wir geben uns dem Fluss des Lebens hin. Ist unsere Lebensenergie im Ungleichgewicht oder blockiert, führt dies zu Unwohlsein und - längeranhaltend - zu Krankheit. Durch Shiatsu werden die Selbstheilungskräfte angeregt und Ausgeglichenheit gefördert. Shiatsu ist empfehlenswert zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.</i></p>

Die ganzheitliche Gesundheit steht bei Shiatsu im Mittelpunkt. Im Krankheitsfalle sind medizinische Abklärungen vorzunehmen.

Indikation - Wirkungsweise

Shiatsu eignet sich für Menschen aller Altersstufen und kann vielfältig eingesetzt werden, z.B. als Unterstützung bei körperlichen und/oder seelischen Belastungen, in Lebenskrisen, Stress-Situationen und bei Trauma, bei Krankheit und nach Unfall zur Unterstützung des Genesungsprozesses, zur allgemeinen Förderung des Wohlbefindens und zur Unterstützung der Selbstwahrnehmung. Mit Shiatsu werden die gesunden Kräfte im Menschen auf einer körperlichen, seelischen und geistigen Ebene angesprochen, unterstützt und gestärkt. Während und nach der Behandlung erfahren KlientInnen eine tiefe Entspannung und ein "sich-ganz-fühlen". Dieses kann mit Empfindungen von umfassender Belebtheit, Leichtigkeit, Weite, Ruhe, Wärme, Offenheit, Klarheit verbunden sein.

Anwendungsbereiche

Shiatsu wirkt allgemein wohltuend und wird eingesetzt bei:

- Stressbedingten Symptomen wie Nervosität, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Migräne, Kopfschmerzen
- Energielosigkeit und Erschöpfungszuständen
- Schmerzen durch Schulter-, Rücken-, und Nackenverspannungen
- Zyklusstörungen
- rheumatischen Schmerzen
- psychosomatischen und chronischen Leiden
- bei mehrfachen, eher diffusen Indikationen

Behandlung

Die Behandlung dauert in der Regel 45 - 60 min.

Während der Behandlung liegt der Klient/ die Klientin bequem und warm gekleidet auf einer weichen Matte am Boden.

Aus dem energetischen Befund ergibt sich der individuelle Behandlungsverlauf.

Die Behandlung erfolgt in der Regel in meditativer Stille. Dies erlaubt den KlientInnen „in-sich-hineinzuhorchen“ und den TherapeutInnen, in aufmerksamer Verbindung mit dem Geschehen zu sein. Shiatsu wird so zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation ohne Worte und die Behandlung zur „berührenden Kunst“.

Kontraindikationen

- entzündliche Prozesse
- Infektionskrankheiten
- äusseren und inneren Verletzungen
- Fieber

Kursinhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Prinzipien von Shiatsu <ul style="list-style-type: none"> - Entspannung: nicht zu gespannt, nicht zu locker - Achtsames Einsinken, nicht drücken - Verbindung von beiden Händen - Behandlungsfluss - Konstanter, senkrechter Druck • Behandlungseinheiten <ul style="list-style-type: none"> - Ganzkörperbehandlung in Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage - Shiatsu für Kopf und Kragen - Gesichtsbehandlung - Fussbehandlung • Verschiedene Shiatsutechniken: <ul style="list-style-type: none"> - Krabbelposition - Einsatz des Haras - Einsatz von Handflächen, Daumen, Ellbogen, Knien und Fuss - Mobilisierungstechniken, Dehntechniken, Rotationen - Übergänge • Grundlagen aus der TCM <ul style="list-style-type: none"> - das klassische Meridiansystem in Theorie und Praxis - Reaktionen des Nervensystems auf Berührung, - Theorie von Sympathikus und Parasympathikus - Kyo und Jitsu - Yin und Yang - die fünf Wandlungsphasen - Ki • Aufmerksamkeit <ul style="list-style-type: none"> • Qi Gong • Körper- und Bewegungsübungen, Makko-Ho, Yoga • Ki - Übungen • Wu wei – Nicht tun, (nicht „nichts tun“), nur das Notwendige tun, Präsenz
Zielgruppe	<p>Tätigkeit in einem medizinischen oder psychosozialen Beruf oder Erfahrung in Körperarbeit</p> <p>Anzahl Kursteilnehmende: max. 16 Personen</p>

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Voraussetzung siehe oben

Dauer 3 x 3 Tage,
jeweils am ersten Tag von 9:00 – 17:00 Uhr,
jeweils am zweiten Tag von 8:30 – 17:00 Uhr,
jeweils am dritten Tag von 8:30 – 17:00 Uhr
3 x 18 Unterrichtsstunden

Der Kurs gliedert sich in 3 mal 3 Tage. Diese sind als Einheit zu verstehen, bauen aufeinander auf und können nicht unabhängig voneinander gewählt werden.

Zur Vertiefung finden Tutorien im Anschluss an die Kurszeiten statt

Termine 9. – 11. Januar 2012
6. – 8. Februar 2012
12. – 14. März 2012

Kursort CH - 9500 Wil (Kanton St. Gallen), Klinik Wil, Schulpavillon

Leitung Christian Saier, dipl. Shiatsu-therapeut;
Trainer Nada-Ohrakupunktur

Anmeldung Christian Saier, info@shiatsu-bewegt.net

Preis 1260.- SFr

Bemerkungen Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung (es wird am bekleideten Klienten behandelt)
- warme Socken

Literaturempfehlung:

[Shiatsu - heilsame Berührung: Durch sanften Druck der Hände Verspannungen lösen und Lebensenergie aktivieren](#) von Klaus Metzner und Christophe Schneider (Taschenbuch - Mai 2004)

[Shiatsu für Anfänger: Yu Sen - Sprudelnder Quell](#) von Wilfried Rappenecker (Taschenbuch - Juni 2001)

[JETZT! Die Kraft der Gegenwart: Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen](#) von Eckhart Tolle, Christine Bolam, und Marianne Savita Nentwig (Gebundene Ausgabe - Januar 2002)

[Zen-Geist Anfänger-Geist](#) von Shunryu Suzuki (Gebundene Ausgabe - April 2007)

«Die Herausforderung für den Shiatsu-Praktizierenden liegt darin, im tiefen physischen Kontakt die Weite und Leichtigkeit entstehen zu lassen, die der andere braucht, um den Mut zu finden, neue Wege zu gehen.»

«Klarheit und Gelassenheit, die Fähigkeit, seine Energie zu fokussieren und gleichzeitig Weite und Leichtigkeit entstehen zu lassen, sind Eigenschaften eines/r guten Shiatsu-TherapeutIn.»

Dr. Wilfried Rappenecker - Shiatsu-therapeut
