



Berliner Schule für Zen Shiatsu

Art of Touching

Faszien im Shiatsu

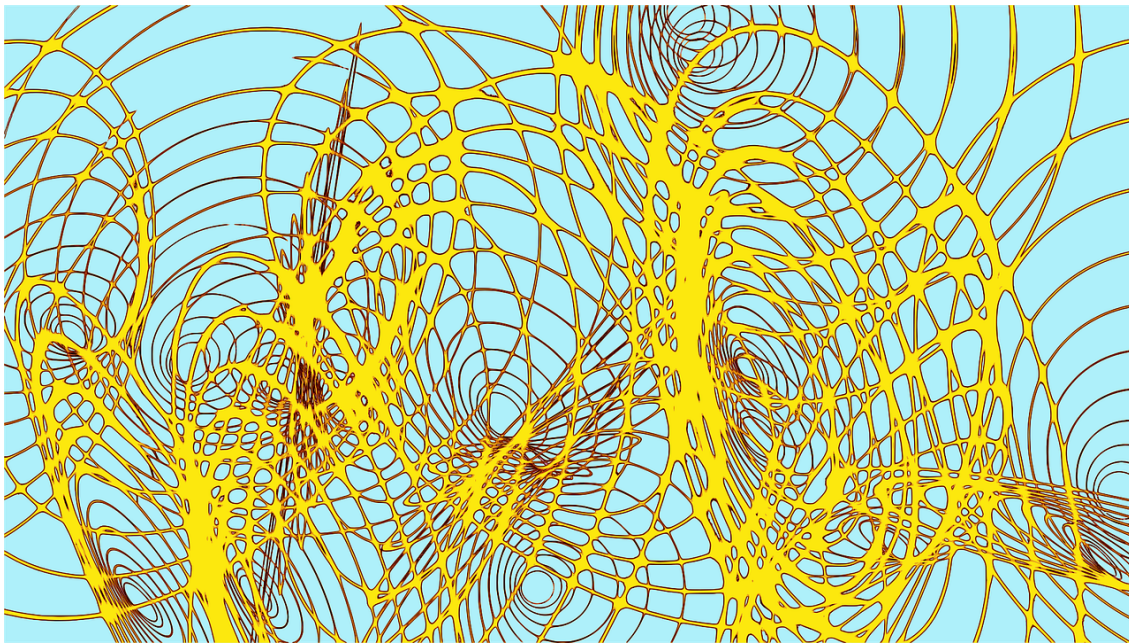
Beginn: 25.01.2025

Ende: 25.01.2025

Ort: Wittelsbacherstraße 17, 10707 Berlin

Leitung: Meike Lucht

Teilnehmergebühr: 150,00 €,



Faszien in Hülle und Fülle – die drei wichtigsten Faszien begreifen

Faszien sind Hüllschichten die einzelne Muskeln, Muskelgruppen, Organe, Nerven und ganze Körperabschnitte umgeben. Diese Bindegewebsschichten können sich durch mangelnde und einseitige Bewegung, Unfälle, OP's, physische und auch psychosomatische Ereignisse verändern und dadurch an Geschmeidigkeit verlieren.

Heute verstehen wir Faszien in ihrer Gesamtheit als ein dreidimensionales funktionelles Faszien-system, welches eine Stütz- und Schutzfunktion wie auch Gleit- und Verschiebfunktion hat und sowohl bei der Kraftübertragung bei Bewegungen als auch bei der Übertragung von Nervenreizen und der Propriozeption eine Rolle spielt.

Im Shiatsu möchten wir einen Menschen absichtslos in seiner Gesamtheit berühren und arbeiten wahrscheinlich mehr an Faszien als an jedem anderen Körpergewebe.

Faszien sind alle Jahre wiederkehrend ein beliebter Aufhänger, um gezielt angesammelte Spannungen in einem Körpergewebe zu verteilen und aufzulösen. Wo im Körper sich Verspannungen ansammeln und Verklebungen bilden, hängt sehr von individuellen Faktoren, Bewegungsmangel oder zu einseitige Bewegung, Ernährungsgewohnheiten, Verletzungen, etc. ab. Die Intensität des gestauten Ki ist unmittelbar spürbar und be-greifbar.

An diesem Tag werden wir uns mit drei sehr bedeutenden Faszien des Menschen intensiver beschäftigen:

- der Fascia thorakolumbalis am Rücken
- der Fascia lata, bzw. dem Tractus iliotibialis am Oberschenkel
- der Plantarfaszie (Aponeurosis plantaris)

Mit unterschiedliche Berührungstechniken nehmen wir die Verhärtungen und Verklebungen wahr und suchen nach einer Berührung um diese zu lösen, sie zu entspannen sodass sie sich neu strukturieren können.

Kurszeiten: Samstag 10 - 18 Uhr, 1,5 Stunden Mittagspause

Veranstaltungsort:

Berliner Schule für Zen Shiatsu

Wittelsbacherstr. 17, 6. Stock mit Fahrstuhl, 10707 Berlin-Wilmersdorf

U-Bahnlinie 7, Bahnhof Konstanzer Straße, ca. 3 Minuten entfernt



Meike Lucht

Krankenschwester

Physiotherapeutin

Shiatsu-Praktikerin GSD seit 1999

Shiatsu-Lehrerin GSD

Lehrerin für Anatomie

Studium im Modern Dance

www.shiatsuinmoabit.de