



Osteopathische Arbeit mit Diaphragmen im Shiatsu

mit Jürgen Westhoff

Die Herangehensweisen im Shiatsu wie in der Osteopathie beruhen essenziell auf der körpereigenen Selbstregulation. In beiden Methoden wird die Einheit des „Systems Mensch“ auf all seinen Ebenen berücksichtigt. Der Fokus liegt darauf das Kraftvolle zu unterstützen, Ressourcen zu mobilisieren sowie die tieferen Wurzeln von Imbalancen aufzuspüren, die sich oft nicht mit körperlich auffälligen Bereichen decken.

Diaphragmen spielen hierbei eine ganz besondere Rolle. Zum einen trennen sie Körperräume voneinander, zum anderen verbinden sie auch. Der Bezug zu den drei Brennkammern aus der TCM-Theorie und der Funktion der Energie des 3-fachen Erwärmers wird dabei deutlich. Als Diaphragmen werden aus osteopathischer Sicht generell Querstrukturen angesehen: das Zwerchfell, der Beckenboden, die obere Brustraumöffnung mit Rippen, Schlüsselbeinen, Muskeln und Faszien, aber auch der Mundboden, Fusssohlen oder das Tentorium, ein Teil der Hirnhaut im Inneren des Kopfes.

Es gibt drei große Systeme, auf die osteopathisch Bezug genommen wird: den parietalen (Bewegungsapparat), den viszeralen (Organe) und den cranialen Bereich (Kopf/ZNS). In der Arbeit mit den Diaphragmen werden alle diese Bereiche berührt, behandelt und verbunden.

So lassen sich diese osteopathische Herangehensweisen wirkungsvoll in die Shiatsuarbeit integrieren und sich beides fruchtbar miteinander verbinden.

Folgende Themen werden im Workshop schwerpunktmäßig untersucht:

- Grundzüge des osteopathischen Konzepts
- Anatomisch vertiefende Betrachtung der Querstrukturen im Körperraum
- Techniken und Tests zur Einschätzung und Behandlung von Imbalancen im Bereich der Diaphragmen
- konkrete Arbeit mit häufig auftretenden Beschwerden im Zusammenhang mit diesen Querstrukturen
- Spannungen oder Stau im Bereich der Versorgungs- oder Abflusswege
- Unwindingtechniken und weitere Zugänge für die unterschiedlichen Diaphragmen
- Entspannungstechniken
- Fokussierung auf die unterschiedlichen Ebenen der Knochen, Muskeln, Faszien etc.

Termin: 2. – 4. Januar 2018
Fr., Sa. und So. jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 330,-€
(für GSD-Mitglieder 300,- €)

Ort: Shiatsu Zentrum Freiburg, Sautierstr. 21,
79104 Freiburg

Leitung: Jürgen Westhoff



Jürgen Westhoff ist Leiter der Internationalen Shiatsu Schule (ISS) Kiental. Er ist Lehrer an der Schule für Shiatsu (SfS) Hamburg und praktiziert als Heilpraktiker in Konstanz am Bodensee und in Hamburg. Durch die Ausbildungen in Osteopathie und Craniosacral Therapie gewann er zusätzlich fundierte Kenntnisse, die ein wichtiger Teil seiner Shiatsupraxis wurden. Langjährige Meditationspraxis, intensive buddhistische Studien und Achtsamkeitstraining fließen in seinen Erfahrungshintergrund mit ein.