

SHÉN DÀO :

FASZIENBEFREIUNG DES BRUSTKORBS

SHÉN DÀO ist strukturelle Körper- und Energiearbeit - eine Methode zur ganzheitlichen Entfaltung von Körper, Seele und Geist.

SHÉN DÀO hat mehrere Quellen - einerseits die Faszienbehandlung von Ida Rolf (Rolfing), andererseits die Lehre von den Charakterstrukturen, die von Wilhelm Reich entworfen und dann von Alexander Lowen (Bioenergetik), John Pierrakos und Ron Kurtz (Hakomi) weiterentwickelt wurde. Die Serie der Faszienbehandlungen wurde so angeordnet, daß sie dem Fluss des Qi in den Meridianen entspricht. Insofern ist SHÉN DÀO eine Form der tiefen Körperarbeit, die dem Energiefluss des Organismus in genauer Weise folgt und so den westlichen und östlichen Ansatz integriert:

- * Tiefe Bindegewebsarbeit lockert systematisch die ganze Körperstruktur, entspannt verkürzte und verkrampfte Muskeln, sodass sich der Körper wieder aufzurichten vermag.
- * Reich'sche Arbeit und Atemtechniken lösen die emotionalen und muskulären Blockaden auf.
- * Meridiane oder Energiebahnen verlaufen weitgehend in den Faszienräumen zwischen Muskeln; miteinander verbackene Muskeln als Resultat vergangener Traumen oder chronischer körperlicher wie emotionaler Spannungen behindern den Qi Fluss in den Meridianen. Durch SHÉN DÀO werden die Muskeln voneinander gelöst: das hat einen stärkeren Qi Fluss zur Folge und das wiederum Gesundheit und Vitalität. Akupressurpunkte und Meridianstreichen lenken und harmonisieren die Körperenergien.
- * Sanfte Berührung und Akupressur lehren Loslassen und Wahrnehmen.
- Meditation erhöht die innere Achtsamkeit und schafft den Raum der Stille und Zentriertheit.

SHÉN DÀO arbeitet an der Veränderung der körperlichen, seelischen und geistigen Haltung.

In einer Serie von 10 bis 20 Arbeitseinheiten von ein- bis eineinhalbstündiger Dauer werden alte, erstarrte Strukturen in allen diesen drei Bereichen systematisch durchgearbeitet und aufgelöst.

Thema dieses viertägigen Seminars ist die Befreiung der Oberflächenfaszien von Brustkorb, Schultern, Armen und Rücken. Dies führt zu einer größeren Flexibilität des Brustkorbs; dadurch wird die Amplitude der Atembewegung größer – die Ausatmung wird vollständiger, die Einatmung weiter und tiefer. Dadurch werden in der Brust festgehaltene Gefühle für den Ausdruck frei – Freude und Trauer, Liebe und Heiterkeit. Die Erweiterung der Atemmöglichkeit durch die Befreiung der Faszien des Brustkorbs stärkt das Selbstvertrauen und gibt Zuversicht.

Die Befreiung der Oberflächenfaszien von Schultern und Armen erhöht den Handlungsspielraum und verbessert die Selbstdurchsetzung; man wird fließender und geschmeidiger im Kontakt mit anderen.

Die Faszien des Rückens sind oft der Speicher für Ereignisse und Gefühle, die wir hinter uns gelassen zu haben meinen.....

In diesem Seminar werden die für diese Arbeit erforderlichen Fertigkeiten vermittelt.

Voraussetzung ist Erfahrung mit Massage oder manueller Therapie. Kurzes Vorgespräch mit dem Leiter erforderlich: Tel: 0043 -1 – 405 23 28 (bis 10.2. und ab 22.3.)

Ort: Massagefachschole Bodyfeet, Bahnhofstrasse 7/Haus Piz Alun, CH-7302

Landquart, Anmeldung: **Mauro Nuzzote:** 081/2505462, 076/3906979, **Schweiz**

Zeit: 4. - 7. Juni 2009 (täglich 11 – 19 h) Kosten: 850,- CHF

Leitung: Dr. med. ACHIM ECKERT

Begründer der SHÉN DÀO Körperarbeit – Informationen auf www.taotraining.at,

zusätzliche Anfragen an achim.eckert@gmx.net