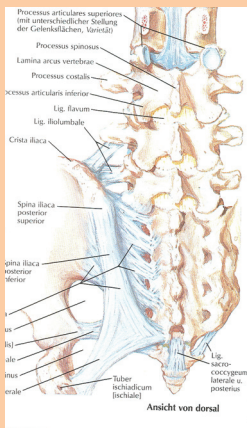


Physiotherapie ganzheitlich

Beckenverschiebungen und ihre Wirkungen auf Ihren gesamten Körper

Haben sie einseitige Schmerzen in der Lendenwirbelsäule? Quält Sie ein Fersensporn oder haben Sie Knieschmerzen? Können Sie plötzlich den Arm nicht mehr gut heben oder den Kopf zu einer Seite schlecht drehen? – Dann könnte das mit einer Beckenverschiebung zu tun haben!

Die Körperstatik baut sich mit den Fußgewölben auf dem Untergrund auf, der Abstand der Beine bestimmt die Größe der Unterstützungsfläche. Im Becken laufen diese beiden Säulen zusammen und werden über das Iliosacral Gelenk in der Wirbelsäule vereinigt. Diese bildet dann die zentrale Säule, an der sich innere Organe und Brustkorb aufhängen und schließlich der Kopf aufsetzt.



Der Übergang vom Becken in die Lendenwirbelsäule stellt dabei einen zentralen Knotenpunkt dar, da an dieser Stelle von Innen auch Organe, wie z.B. der Darm, oder die Muskulatur des Beckenbodens angehängt sind. So kann dieser Bereich von unterschiedlichen Seiten gestört werden. Kommt es hier zu einer Verschiebung, kann dies wiederum Auswirkungen auf die gesamte Statik und die Muskelzüge haben. Am Bein bedeutet das z.B., dass eine Seite funktionell länger, eine kürzer wird. Die Muskeln, die vom Becken zum Kniegelenk ziehen, verspannen sich und können dort Schmerzen auslösen. Auch der Zug der Waden an den Fersen verändert sich mit der Beinlänge und kann dort Beschwerden verursachen.

Da die Wirbelsäule jetzt auf einer schrägen Unterlage aufgebaut wird, muss sie in den oberen Abschnitten „gegensteuern“. Dadurch sitzt der Schultergürtel schräg, was Auswirkungen auf die Beweglichkeit der Schultergelenke und der Halswirbelsäule hat. Selbst die Spannung der Kiefergelenksmuskeln kann davon beeinflusst sein.



Durch einen sehr einfachen Test können sie selbst (mit einer Hilfsperson) herausfinden, ob Ihr Becken verschoben ist: Legen Sie sich flach auf den Rücken und bitten sie die Hilfsperson mit einem Stift eine Linie auf Ihre Schienbeine zu machen, die vom rechten zum linken Bein geht und exakt waagrecht sein sollte. Jetzt setzen Sie sich auf, lassen dabei die Beine aber gestreckt.

Schauen sie auf die Linie! Ist sie noch waagrecht von einem Bein zum anderen oder gibt es eine Stufenbildung? Wenn ja, dann ist ein Bein „länger“ als das andere. Sie haben eine Beckenverschiebung! Diese muss nicht fixiert sein, d.h. an einem anderen Tag, kann das Ergebnis durchaus anders ausfallen. Ihnen bietet der Test aber die Möglichkeit, in dem Moment, wenn sie Beschwerden haben, zu prüfen, ob auch eine Beckenverschiebung vorliegt. So können sie zuordnen, dass Ihre Knie-, Fersen- oder Schulterschmerzen vielleicht von einem anderen Körperabschnitt unterhalten werden.

Ich kann Ihnen nun anbieten, dass wir uns gemeinsam auf die Suche nach der Ursache der Verschiebung machen: Sind es Muskelzüge oder Innere Organe? Mit einer Behandlung zweier Akupunkturpunkte an den Füßen kann die einseitige Verspannung in der Regel aufgelöst werden. Das Aufkleben eines Medi Tapes stabilisiert den Erfolg für die nächsten Wochen. Dann gilt es ab zu warten, ob die Verschiebung wieder auftritt und die Behandlung evtl. wiederholt werden muss.



Sie werden erstaunt sein, wie sich auf diese Art und Weise Ihre Beschwerden beeinflussen lassen! Machen Sie den Test und sprechen Sie mich an!

PLOKE
PRIVATPRAXIS

PHYSIOTHERAPIE
SHIATSU THERAPIE
PERSONAL TRAINING

Physiotherapeutin
Dipl. Shiatsu Therapeutin
Dozentin
Amalienbadstrasse 36
Raumfabrik 33 a
76227 Karlsruhe
Tel. 0721 | 40 09 398
info@claudiaploke.de
www.claudiaploke.de



KONTAKT

Ganzheitliche Shiatsu-Therapie

Häufig gestellte Fragen

Warum findet Shiatsu am bekleideten Körper statt?

Da Shiatsu eine Behandlungstechnik aus dem Asiatischen Kulturkreis ist, muss man wissen, dass es dort nicht so üblich ist, sich für einen Arzt oder Therapeuten zu entkleiden. Selbst Akupunkturnadeln werden dort zum Teil durch die Kleidung gestochen. Auch deswegen wurden Diagnosetechniken wie Zungen- oder Pulsdiagnostik so stark verfeinert, weil dies ohne Entkleiden möglich ist.

Bei der Shiatsumassage bietet die eigene Kleidung dem Patienten Schutz und Privatsphäre. Er fühlt sich nicht entblößt (was bei Geschlechtsunterschieden zwischen Patient und Therapeutin besonders wichtig ist) und kann sich so noch besser der Berührung öffnen.

Warum findet die Behandlung auf dem Boden statt?

In Japan findet das Leben generell traditionell auf dem Boden statt, z.B. auch die Teezeremonie. Die Gärten werden so konzipiert, dass sie nicht „von oben“ ansprechend aussehen, sondern am Boden kniend (Bonsai-Bäume).

Bei der Shiatsu-Behandlung bietet die Ausgangstellung auf dem Boden maximale Sicherheit. Der Liegende kann gedreht werden, ohne Angst haben zu müssen, von einer Bank zu fallen. Außerdem wird dadurch auch der Kontakt zur Erdenergie (Yin) hergestellt. Dadurch wird Ruhe, Entspannung und Konzentration auf das Wesentliche unterstützt.

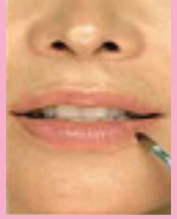
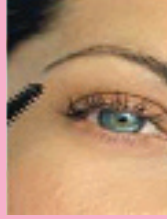
Warum bedankt sich die Therapeutin am Ende der Behandlung?

Im Dank will die Therapeutin den Respekt gegenüber dem Patienten ausdrücken. Dahinter verbirgt sich die Einstellung, dass nicht nur der Patient durch die Behandlung profitiert, sondern auch die Therapeutin Ihre Persönlichkeit durch die Begegnung erweitern konnte.

Was kann ich tun, um die Behandlung positiv zu unterstützen?

Shiatsu möchte die körpereigenen Heilungskräfte anregen und dabei die Eigenwahrnehmung verbessern. Gut ist es, wenn sie nach der Behandlung dem Körper das geben können, wonach er verlangt: Ruhe oder Aktivität, Nahrung oder Fasten.

Am wichtigsten ist es, die neu gewonnene Wahrnehmung in den Alltag mit zu nehmen, um dort Ihre Bedürfnisse besser zu spüren. Oft müssen Veränderungen im Arbeitsrhythmus, sozialen Umfeld, Bewegungs- oder Ernährungsverhalten gewagt werden, um wieder zu persönlicher Gesundheit und Ausgeglichenheit zurück zu finden. Auf diesem Weg kann Shiatsu unterstützen, wenn Sie es wollen.



Neu in 2008

Hautpflege-Kurs !

Ein besonderes Angebot für Frauen und Männer

Für viele Frauen und Männer steht das Thema „Hautpflege“ für ein großes Fragezeichen. Fernsehen und Werbung irritieren uns, das Angebot ist groß.....Wir kaufen und....werfen weg. Doch was genau braucht Ihre Haut?

Sie interessieren sich für Ihre ganz persönliche Pflege-Empfehlung? Individuell auf Ihre Haut abgestimmt? Wir sagen Ihnen, welche Pflege für Sie in Frage kommt in unserem Hautpflege-Kurs. Zum Jahresanfang für nur 20,00 € anstatt bisher 39,00 €.

Was Sie erwartet?

- ∞ Hautdiagnose
- ∞ intensive Pflegeberatung
- ∞ Hautgerechtes Auftragen der Produkte
- ∞ Zusatzpflege – ja oder nein?
- ∞ und vieles mehr...

Interessiert? Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren.
Telefon: Tel. 0721 / 40 09 398, E-Mail: info@claudiaploke.de