

Wachsen durch Berührung

Heilwege des Körpers

Die von mir praktizierten Methoden sind Wege, die mit achtsamer Berührung den Körper und die in ihm wirkenden Kräfte ins Feld der Aufmerksamkeit holen. Hier ist der Ort, an dem die Fülle unseres menschlichen Potenzials erfahren werden kann. Es geht dabei nicht nur darum, dass es gut tut, berührt zu werden. Vielmehr bietet eine verbesserte Selbstwahrnehmung durch Berührung die Grundlage für ein höheres Maß an Selbststeuerung und Einflussnahme auf das eigene Befinden und die eigene Gesundheit. Dies kann den Willen stärken, bei der eigenen Entwicklung eine aktive Rolle zu spielen.

Shiatsu und Cranio sind Behandlungsformen, bei denen Berührungen im Vordergrund stehen. Bei SE® und Focusing ist die sprachliche Ebene für den therapeutischen Prozess von größerer Bedeutung. Je nach Bedürfnis des Klienten und therapeutischem Ziel, arbeite ich mit einer Methode oder integrativ.

Franz Mees, Heilpraktiker

Mein Anliegen ist es, mit meiner Arbeit den Einzelnen zu unterstützen, in einen umfassenden Kontakt mit seiner gegenwärtigen Situation zu kommen und ein Gespür für mögliche Alternativen zu entwickeln: Wir brauchen konkrete Empfindungen, körperliche Erfahrungen, um neue Muster zu organisieren.

Stationen meines beruflichen Weges

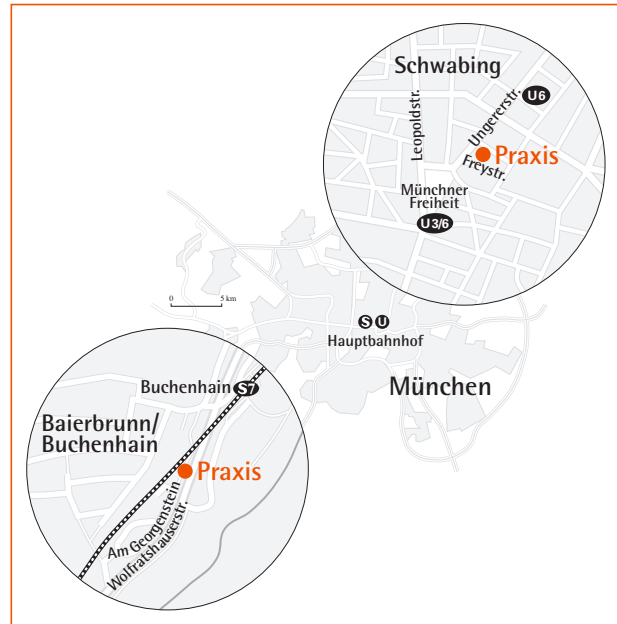
Schriftsetzer, Druckereitechniker, Verlagshersteller. Die 30 Jahre in diesen Berufsfeldern endeten 1990 mit beruflicher Neuorientierung. Ehrenamtlicher Bewährungshelfer seit 1976; langjährige Mitarbeit als Übungsleiter am Europäischen Shiatsu-Institut, ESI München; Mitglied der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland, GSD.

Ausbildungen

1987-1991 Shiatsu; 1997-1999 Craniosacrale Therapie;
2004-2006 Somatic Experiencing®; 2006-2007 Focusing.



Franz Mees (geb. 1945)



In München

Europäisches Shiatsu-Institut
Freystrasse 4, Rückgeb., 1.OG
80802 München

In Baierbrunn

Am Georgenstein 9
82065 Baierbrunn

Terminabsprache und Info

Tel: 089-793 77 95 oder 089-793 31 04

info@in-die-kraft.de
www.in-die-kraft.de

Franz Mees | Shiatsu | Cranio | Traumatherapie

Franz Mees | Shiatsu | Cranio | Traumatherapie



Shiatsu

In Kontakt kommen mit dem inneren Heilsein

Shiatsu ist eine Therapieform, die auf dem Wissen und den Lebensweisheiten der Traditionellen Chinesischen (TCM) und japanischen Medizin basiert. Danach wird der Mensch in seinen Befindlichkeiten von der Energie (jap. Ki = Lebenskraft) bestimmt, die in seinem Körper gebündelt entlang der Meridiane fließt. Ist sie ausgeglichen, fühlt sich der Mensch gesund. Durch Energieblockaden können Symptome und schließlich Krankheiten entstehen. Das heute bei uns praktizierte Shiatsu hat sich inzwischen unter Einbeziehung der Erkenntnisse westlicher Medizin zu einer ganzheitlichen Form der Körpertherapie entwickelt.

Anwendung

Gemäß japanischer Tradition wird Shiatsu am Boden auf einem Futon praktiziert. Die fließenden Berührungen am bekleideten Klienten sind gekennzeichnet durch achtsames, in die Tiefe wirkendes entspanntes Lehnen, durch Präsenz und Gelassenheit. Der Fluss der Energie wird mit den Händen, aber auch mit Ellbogen und Knien gespürt, angenommen, besänftigt und verteilt. Energetische Verbindungen werden wahrgenommen und belebt. Behandlungsziel ist es, die durch Blockaden behinderte oder in Verspannungen gebundene Energie wieder langsam für alle Lebensprozesse des Menschen verfügbar zu machen.

Was Shiatsu bewirken kann

Die Berührungen lösen tiefsitzende Spannungen, fördern und stärken die zentralen Organe und wirken regulierend auf Nervensystem, Hormonhaushalt und Immunfunktionen. Shiatsu stärkt ganz allgemein das menschliche Regenerationspotenzial und ist dadurch auch eine wirkungsvolle Prävention im Alltagsstress. Gleichzeitig kann Shiatsu den Klienten helfen, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und sie in der Frage „Wo will ich hin?“ unterstützen. Es lädt ein, das eigene Verhalten zu reflektieren, Spielräume zu erkennen und Möglichkeiten zu finden, das Leben gesünder zu gestalten.

Craniosacrale Körpertherapie

Alles Leben ist Rhythmus

Sehr feine und gleichzeitig tief wirkende Berührungsqualitäten bestimmen das Bild dieser sanften Körpertherapie. Sie ist Teilgebiet der osteopathischen Behandlung und wurde 1939 durch den US-amerikanischen Arzt William G. Sutherland begründet.

Zielorte der Behandlung sind Kopf, Wirbelsäule, das Kreuzbein und die Hirn- und Rückenmarkshäute mit der dazwischen zirkulierenden Rückenmarksflüssigkeit, dem Liquor. Ist ihr Fluss frei und die Bewegung der beteiligten knöchernen Teile des Systems nicht behindert, pulsiert es in einem Rhythmus von sechs bis zwölf Zyklen pro Minute durch den ganzen Körper und bedingt bzw. reguliert zahlreiche lebenswichtige Körperfunktionen.

Praktizierende espüren diesen Rhythmus und bewirken durch gezielte Techniken und Mobilisationen dessen Harmonisierung und Stärkung. Die Anwendung erfolgt durch sehr sanfte Berührungen, die einem leichten Zug oder Druck von nur wenigen Gramm entsprechen. Ziel ist es, den Rhythmus von störenden Blockaden zu befreien und so eine verbesserte Funktionsfähigkeit des Nervensystems zu erreichen. Eine gestärkte Immunabwehr und die Erhöhung des energetischen Regenerationspotenzials sind die Folge. Die Methode ist ganzheitlich ausgerichtet, auf struktureller, emotionaler und psychologischer Ebene.

Einige Indikationen

Burnout-Symptome – Migräne, Kopf- und Rückenschmerzen – Stress-Symptome – Dysfunktionen der Kiefergelenke – Muskelverspannungen – Hyperaktivität und Teilleistungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen – Schwangerschaftsbeschwerden – Symptome, die das ZNS betreffen – Symptome nach Traumata.

Traumatherapie

Traumatische Erlebnisse überwinden – Somatic Experiencing® (SE) nach Dr. Peter Levine

Trauma ist alltäglich. Das individuelle Erleben und nicht das Ereignis selbst spielt dabei die entscheidende Rolle. Traumatisierend wirkt, was stark überfordernd erlebt wird und damit nicht in die bestehende Lebenserfahrung integriert werden kann. Chronische Stress-Symptome nach körperlichen oder seelischen Traumata (Unfälle, Gewalt, sexueller Missbrauch, Krankheiten, Verlust eines Lebenspartners u. a.) zeigen sich im Körper und in der Psyche betroffener Menschen oft auf massive und komplexe Weise.

Dr. Peter Levine, Biologe und Stressforscher fand über das Studium freilebender Tiere – sie sind selten traumatisiert – auch den Schlüssel für das Verständnis des menschlichen Traumas: „Das menschliche Trauma ist gekennzeichnet durch den Verlust der Regulierungsfähigkeit des Nervensystems beim lebensbedrohenden Ereignis. Wenn das Nervensystem mit dem Erlebten „nicht fertig geworden“ ist, reagiert der Mensch in Folge auf kleinste Auslöser immer wieder so, als bestünde die zurückliegende Bedrohung noch, da die zum Zeitpunkt des Ereignisses bereitgestellte hohe Energie zur Abwehr der Gefahr ungenutzt im Körper feststeckt.

Somatic Experiencing hilft Menschen, die im Körper und Nervensystem verbliebene hohe energetische Ladung aus dem traumatischen Ereignis schrittweise abzubauen. In achtsamer Arbeit mit dem Klienten werden diejenigen Ressourcen entwickelt, die während der traumatischen Situation fehlten oder zu schwach waren. Durch das Aufspüren und das behutsame Wiederbeleben dieser inneren Abwehrpotenziale kann sich aus dem traumatischen Erleben der Lähmung ein Gefühl von Zuversicht und Kompetenz entwickeln. Die Annäherung an das belastende Ereignis und dessen Integration kann jetzt in kleinen Schritten erfolgen. Die Nachwirkungen von Traumata, wie Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Panikattacken, Flashbacks, können sich auflösen.

