



ZENTRUM FÜR
NATURHEILKUNDE UND
KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Handout für Praxisworkshop

„Stressreduktion durch passive
Entspannung“

Vorwort



Die nachfolgend beschriebenen und bildlich dargestellten Anwendung von manuellen Entspannungstechniken dienen ausschließlich dazu, unseren Klienten nach seinem Training energetisch, strukturell, funktionell und metabolisch in Ruhe und Entspannung und somit in Erholung zu versetzen.

Die Inhalte / Techniken dienen primär nicht der Verbesserung der Beweglichkeit oder anderer leistungsfördernder Parameter.

Über die Auswahl der einzelnen Sequenzen, deren Intensität und Dauer entscheidet der Behandler nach bestem Wissen und Gewissen aufgrund seiner Erfahrung sowie der Ziele und Wünsche des Klienten.

Viel Spaß mit diesem Entspannungstool.

Matthias Czermak

Einleitung



Schüttelungen	= 30 bis 40 Sekunden pro Anwendung
Mobilisation	= 4 bis 6 mal in alle Bewegungsfreiheiten
Dehnung	= 1 mal pro Seite ca. 10 bis 15 Sekunden
Druckpunkte	= (Kontaktpunkte) Bearbeitung je nach Situation und ,Kundenfeedback' 20 bis 60 Sek. (in manchen Fällen länger)

Druckpunkte – Wirksam bei geistig/emotionalen Belastungen und zum Stressabbau

- **Neuro-Vaskuläre Kontaktpunkte:** Effekte im Gefäßsystem und der zerebralen Durchblutung (meist am Kopf lokalisierte Punkte) = mit sanftem Druck (Kontakt) nur halten (berühren) und sanft lösen.
- **Neuro-Lymphatische Massagepunkte (Zonen):** Energiezufuhr zum lymphatischen System = kräftige (evtl. kreisende) Aktivierung.
- **Akupressurpunkte:** mit angemessenem Druck statisch halten und/oder dynamisch kreisen (oszillierend)

Während der gesamten Routine auf die Passivität des Kunden, seine Mimik und Atmung achten. Kunden bei Bedarf ausreichend abdecken / warm halten.

Übersicht der Routine



Bauchlage

- Schüttelung Wade
- Sprunggelenk bewegen in allen Ebenen – Fußlängsgewölbe lockern
- Dehnung: Wade – Oberschenkel vorn
- Zirkumduktion Knie / Hüfte (anschließend Seitenwechsel)
- Druckpunkte ISG (neurolymphatischer Kontaktpunkt)
- ‚Auswalgen‘ entlang der Rückenstrecker – anschließend einseitig Blasenmeridian (doppelt) aktivieren mit Akupressur – abschließend direkt Schulterblatt mobilisieren
- Dehnung: Trapez / Rhomboideus (dynamisch) – Trizeps / Latissimus (anschließend Seitenwechsel)

Seitliche Lagerung (Embryostellung)

- Dehnung: Oberschenkel vorne
- Ganzkörper (Rotation WBS)
- Flanke öffnen (anschließend Seitenwechsel)

Rückenlage (sofort angenehm und entspannt lagern, Liegedauer beachten, evtl. Decke)

- Schüttelung der Beine
- Dehnung: Po – Ischiocrurale – Piriformis
- Zirkumduktion Hüftgelenk – dann bei abgestelltem Fuß sanfte Traktion über Unterschenkel (anschließend Seitenwechsel)

Übersicht der Routine



Dehnung / Energiearbeit:

- Öffnen Brustkorb / Senkung des Schulterblatt durch vertikalen Druck auf den Schultergürtel / obere Rippen
- Dehnung kurze Nackenmuskeln (Kreuztechnik)
- Dehnung der seitlichen Trapezanteile
- Kopf in Längsachse – sanfte (pumpende) Traktion – anschließend angenehm lagern

Druck- und Kontaktpunkte:

- Hinterhaupt (os nuchae) = neurolymphatisch = dynamisch stimulieren

Punkte am Kopf = einzeln (paarig) oder als Kombigriff möglich

- Ohr / Kiefergelenk = neurovaskulärer Kontakt (sanfte Berührung)
- Naht Schädeldach / Scheitelbein – 3 Finger oberhalb Ohr – neurovaskulärer Punkt (sanfte Berührung)

Abschluss:

- Stirn – Stirnbeinhöcker (sanfte Berührung)
- Augenbrauen innen (sanfte Berührung evtl. unterstützen mit leichten Bewegungen)

Aufgrund der Nasennähe auf saubere Hände und eigenen Atem achten.

Ausgangsposition Bauchlage



Bauchlage



Schüttelung der Wade

Oberes + unteres Sprunggelenk mobilisieren

1. Kreisen
2. Pro- & Supination



Bauchlage



3. Beugen & Strecken für oberes Sprunggelenk



Quergewölbe mobilisieren durch Rotation



Dehnung



Bauchlage



Zirkumduktion Fuß = Effekte in Knie und Hüfte



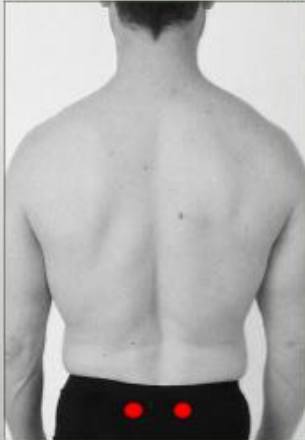
Dehnung



Bauchlage



Neuro-Lymphatische
Stimulation der ISG-Fuge
(TCM = Tor des Lebens)



Pressur (Statisch) und / oder
oszillierend



Bauchlage



„Walking“ entlang der Rückenstrecker...



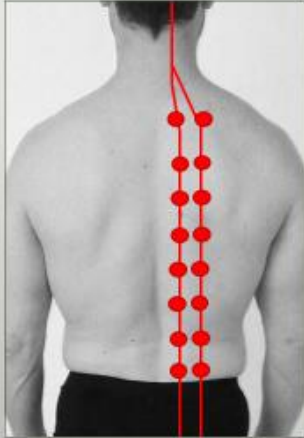
...bis zum oberen inneren
Schulterblattwinkel



Bauchlage



Akupressur entlang des
Blasenmeridian



Statischer Druck und / oder oszillierend



Bauchlage



Hebende Mobilisation des Schulterblattes mit
untergreifen des Selben (Trapez, Rhomboideus)



Dehnung Latissimus und Trizeps



Position 2 – Seitliche Lagerung



Seitliche Lagerung



Das passive Bein (angewinkelt)
verriegelt das Becken



1. Hüfte strecken (Knieposition,
vorverlagern Körper)



2. Knie beugen, Dehnung
m. rectus femoris

Der Stützarm sichert
das Becken



Seitliche Lagerung



Becken verriegeln

Ausrotieren des Oberkörpers
(Ganzkörperdehnung)



Seitliche Lagerung



Flanke öffnen:

- Elevation des Armes – ablegen
- Adduktion des gleichseitigen Beines (ablegen)



Endposition Rückenlage



Rückenlage



Schüttelung



Dehnung Glutaeus



1. Passives Bein verriegelt Becken
2. Beinposition am Boden sichern



Rückenlage



Dehnung Ischiocrurale (Körperenergie einsetzen)



Rückenlage



Dehnung Piriformis (Körperenergie einsetzen)



Knie nach außen, Außenrotation Hüfte



In sagittaler Ebene verschieben



Rückenlage



Zirkumduktion Bein / Hüftgelenk



Traktion über Knie / Hüfte



Rückenlage



Mit betonter Ausatmung den Schultergürtel senken



Stretching am Kopf



Kopfrotation folgt (automatisch) dem oberen Arm



Kopf / Muskeln locker lassen

Dehnung durch heben
(dann Seitenwechsel)



Stretching am Kopf



Hinterkopf in der gesamten Hand lagern und etwas anheben

1. Kopf langsam zur Gegenseite drehen
2. Zuerst die Schulter senken
3. Dann sanft Dehnen



Energiearbeit am Kopf



Beginnend mit rhythmisch fließenden
Traktionsbewegungen („pumpend“) in
Längsachse



Rückenlage



Sanft bis kräftig kreisend massieren
(Effekte liegen im Vagus)

Neuro-Lymphatische Zone
Paravertebral am Hinterhaupt



Rückenlage



Kontaktpunkte sind ‚Berührungspunkte‘
(zum Teil kaum spürbar) – Effekte liegen im
energetischen Bereich (Kinesiologie Dreifach-Erwärmer)

Neuro-Vaskulärer
Kontaktpunkt
Oberhalb des Kiefergelenks



Rückenlage



Kontaktpunkte sind ‚Berührungspunkte‘
(zum Teil kaum spürbar) – Effekte liegen im energetischen
Bereich (Kinesiologie Kreislauf-Sexus)

Neuro-Vaskulärer
Kontaktpunkt
Seitliche Scheitelbeinhöcker



Rückenlage



Kontaktpunkte sind ‚Berührungspunkte‘
(zum Teil kaum spürbar) – Effekte liegen im
energetischen Bereich (Kinesiologie Blasenmeridian)

Neuro-Vaskulärer
Kontaktpunkt
Stirnbeinhöcker



Rückenlage



Kontaktpunkte sind ‚Berührungspunkte‘
(zum Teil kaum spürbar) – Effekte liegen im
energetischen Bereich (Kinesiologie Blasenmeridian)

Neuro-Vaskulärer
Kontaktpunkt
Glabella / Zone des
Blasenmeridians (Bl 2)



Abschließend sitzende Position



1. In den Sitz verhelfen (eventuell nach kurzer Liegezeit).
2. Oberkörper am quergestellten Bein leicht in Rückenlage stützen.
3. Dehnung der Brustmuskeln.



Vorsicht beim Aufstehen danach.
Kreislauf stabilisieren!



ZENTRUM FÜR
NATURHEILKUNDE UND
KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Das Begleitskript zum Kurs:

<https://zfnk.de/downloads>

Das Video zur Routine:

YouTube Kanal – Zentrum für Naturheilkunde

www.zfn-forchheim.de