

## "Shiatsu" mit Bernhard Milner

Dreiteilige Seminarreihe am 03./04.10., 19./20.12.2009 und am 23./24.01.2010 im Budokan München im Rahmen des BKB - Breitensportprogrammes

München.

Im Budokan München, der Schule für traditionelles Karate in München-Johanneskirchen, fanden sich an insgesamt drei Wochenenden im Herbst/Winter 2009/10 über 35 Interessenten aus Bayern und Baden-Württemberg ein, um unter der fachkundigen Anleitung von Bernhard Milner, 8. Dan DKV, Heilpraktiker und Shiatsuexperte aus dem Budokan in Bochum, in diese fernöstliche Heilkunst umfassend eingewiesen zu werden.

Neben der ausführlichen passiven Dehnung durch entsprechende "Massage" wurden insbes. Anwendungen für Kopf, Brust, Gliedmaßen, sowie zur Linderung von speziellen Beschwerden, wie z.B. Migräne, geübt.

Praktischen Bezug zum Karatetraining bekam der Lehrgang durch seine Übungen aus dem Bereich des "Kakie" - der sog. "Klebenden Hände", sowie durch Übungen zum Dehnen und Erwärmen im klassisch traditionellen Sinne.

Äußerst erfrischend war am Abschluß ein kleiner Streifzug durch die Möglichkeiten mittels "Selbstmassage" den Körper ganzheitlich anzuregen und positiv zu stimulieren.

Auch wenn nicht alle Teilnehmer aktive Karateka waren oder sind, bestand doch einhelliger Konsens über die überaus nützliche praktische Anwendbarkeit für alle - nicht nur in ihrer jeweiligen beruflichen Praxis z.B. als Heilpraktiker oder Ärzte, sondern darüber hinaus auch im Alltag oder eben auch im Karatetraining.

Nach einer nun folgenden individuellen Praxisphase seitens der Teilnehmer werden wir uns aller Voraussicht nach Anfang 2011 zu einem Auffrischungs- und Folgeseminar erneut treffen. Wir freuen uns bereits!

Christian Gembe  
Budokan München

[www.kampfkunstschule-budokan.de](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)

Bilder: Budokan München

