

# Mit Shiatsu stressfrei zurück in den Alltag

Neue Serie: So können Sie sich mit Übungen aus der asiatischen Gesundheitslehre effektiv selbst behandeln



Foto: ÖDS

**B**ald geht es wieder los mit Schule, Job und dem Druck des Alltags. Gut, wenn man eine Technik zur Verfügung hat, mit der man seinen Körper aktivieren, aber auch zur Ruhe bringen sowie ebenfalls gegen durch Stress verstärkte Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Rückenprobleme vorgehen kann, etwa Shiatsu zur Selbstbehandlung.

In den kommenden Wochen werden wir Ihnen deshalb einige Möglichkeiten vorstellen, mit denen Sie Ihr Immunsystem stärken, sich

gegen Ärger und Überforderung wappnen, für Entspannung sorgen, gegen Schlafprobleme, Menstruationsschmerzen oder Nasen-Nebenhöhlenbeschwerden vorgehen können.

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Oft

kennt man die Methode als „Fremdbehandlung“ durch einen Profi (siehe Bild oben). „Man kann bestimmte Übungen und Techniken jedoch auch alleine an sich anwenden“, so Mag. Alexandra Gelny, Shiatsu-Praktikerin in Wien und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS). „Am besten ist es, man nimmt sich in der Früh zehn Minuten Zeit, um mit dem Training aktiv in den Tag zu starten. Außerdem könnte man kleine Pausen in der Arbeit, aber auch in Schule

dafür nutzen, sich seinem Körper auf diese Weise zu widmen.“ Natürlich helfen auch Akutbehandlungen, beim Durchführen ist die Regelmäßigkeit am wichtigsten. Tipp: „Nicht immer nur jene Übungen wählen, die einem leicht gelingen. Wenn eine Bewegung noch schwer fällt, deutet das auf ein bestimmtes Bedürfnis im Körper hin. Deshalb stets probieren“, rät die Expertin. Dr. Eva Greil-Schähs

Weiterführende Informationen:  
[www.oeds.at](http://www.oeds.at)

Diese anregende Übung **„Mit Shiatsu deinen Schutzschild aktivieren“** vitalisiert und erfrischt müde Arme, aktiviert die **Abwehrkräfte** und regt **Kreislauf** sowie **Durchblutung** an.

In den Schneidersitz begeben. Mit der entspannten offenen Hand das Schultergelenk umfassen. Dann am Arm entlang bis zur Hand hinunterwandern, immer neu „zupackend“. Die Bewegung zwei-, dreimal wiederholen.

**1** Nun konkreter, wieder an der Schulter beginnend, die Fingerkuppen in der Mitte der Außenseite des Oberarms in den Muskel sinken lassen. Immer neu einhakend zur Hand hinunter führen.

**2** Zum Abschluss am Ringfinger ziehen. Ein paar Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

**Dehnung des „Dreifachen Erwärmer-“ und des „Herzkreislauf-Meridians“:**

**3** Arme kreuzen. Mit den Händen das jeweils gegenüber liegende Knie umfassen.

**4** Während des Ausatmens aus der Hüfte heraus nach vorne beugen, die Ellbogen ziehen nach unten. Den Kopf locker nach unten sinken lassen. Rücken, Arme und Beine werden sanft gedehnt.

Die Position drei bis vier Atemzüge lang halten. Aufrichten, Beine und Arme wechseln, dann wiederholen.

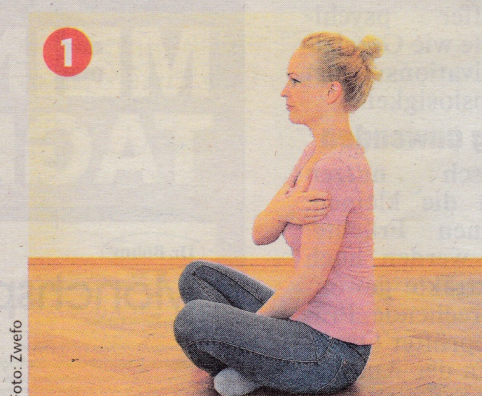


Foto: Zwefo



Foto: Zwefo



Foto: Zwefo



Foto: Zwefo



Die folgenden Übungen „**Guten Morgen mit Shiatsu**“ machen munter und schaffen Platz in der Lunge. Sie stärken das **Immunsystem**, **aktivieren und vitalisieren die Haut**, wirken kühlend und erfrischen. Behandelt werden die Meridiane (Energieleitbahnen) „Lunge/Dickdarm“. Nehmen Sie eine entspannte Haltung im Stehen ein, am besten ohne Schuhe. Bevor Sie beginnen, atmen Sie einige Male ruhig sowie bewusst aus und ein.

**1** Führen Sie die Hände zum Brustbereich. Mit den Fingerkuppen locker und gleichmäßig den Bereich unter den Schlüsselbeinen von der Mitte nach außen abklopfen. Mehrmals wiederholen.

**2** Nun mit flachen Händen und sanftem Druck den ganzen Brustbereich öfter von der Mitte in Richtung Schultern ausstreichen. Anschließend Arme sinken lassen. Ein, zwei Mal mit den Schultern kreisen, Arme und Hände ausschütteln.

#### „Dehnung“ des Lungen- und Dickdarm-Meridians:

**3** Beine etwas grätschen. Füße parallel aufstellen, die Knie gestreckt halten. Die Daumen werden hinter dem Körper ineinander verhakt. Zeigefinger strecken, Hände Richtung Boden ziehen. Nun dehnt sich der Brustbereich.

**4** Mit dem Ausatmen langsam nach vorne beugen. Arme dabei nach oben strecken bis eine leichte Dehnung zu spüren ist. Etwas halten. Dann mit leicht gebeugten Knien aufrichten, während man ausatmet. Arme ausschütteln. Mit umgekehrt verschränkten Daumen wiederholen.

1



Foto: Zwefo

2



Foto: ÖDS/Andrea Hofmann

3

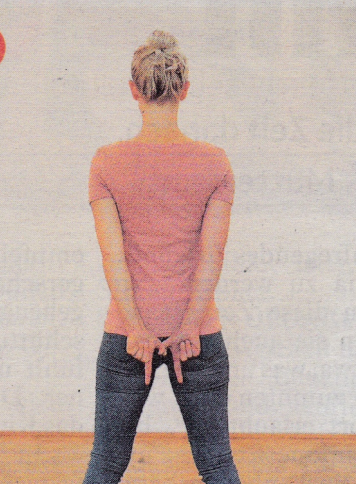


Foto: Zwefo

4



Foto: Zwefo