

Gegen Spannung und Ärger

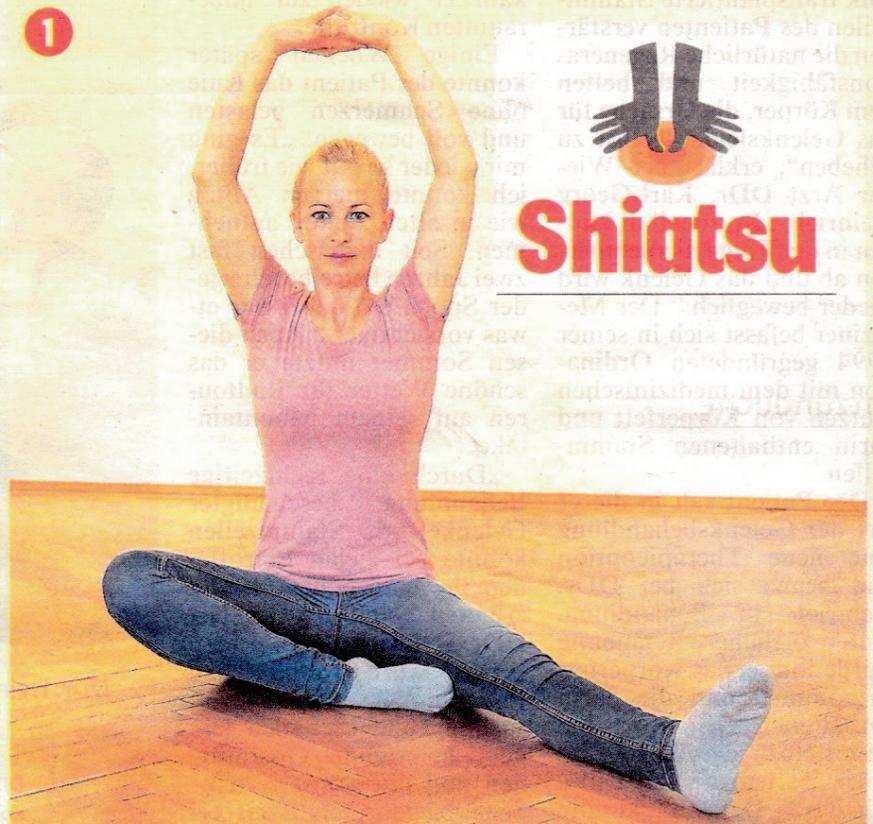
Gerade nach einem anstrengenden Tag im Büro tut es gut, Zeit nur für sich selbst in Anspruch zu nehmen. Vor allem, wer viel (vor dem Computer) sitzen muss, fühlt sich Abends verspannt.

Hier kann eine Selbstbehandlung mit Shiatsu hilfreich sein. Blockaden lösen sich. Die Lebensenergie Qi vermag wieder leicht und frei zu fließen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte des Organismus aktiviert und das körperliche Wohlbefinden gesteigert. (Info: www.oeds.at)

Die vorgestellte Übung öffnet die Körperseiten, fördert die Flexibilität und macht geschmeidig. Sie vermehrt Gelassenheit, Tatkraft und den Mut zu Entscheidungen.

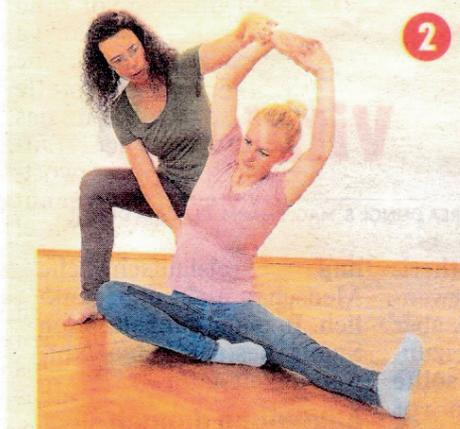
Eva Greil-Schähs

1

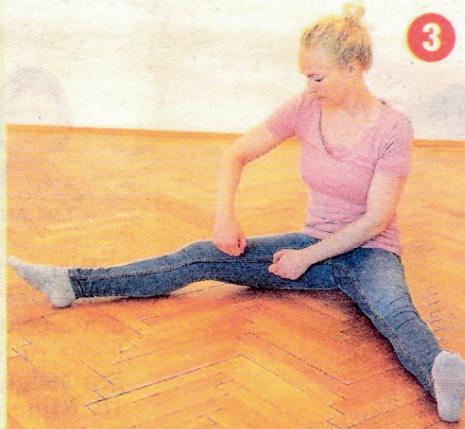



Shiatsu

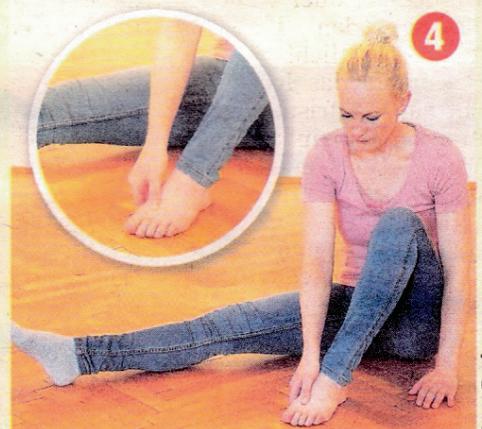
2



3



4



Fotos: Zweifo

ANZEIGE

Dehnung des Leber- und Gallenblasenmeridians:

- 1 Mit gegrätschten Beinen auf dem Boden sitzen oder ein Bein anwinkeln. Finger über dem Kopf verschränken, Handflächen nach oben drehen. In Richtung Decke strecken, wieder leicht entspannen.
- 2 Nun den Oberkörper zum abgewinkelten Bein drehen. Den Rumpf zum gestreckten Bein beugen. Dabei den Brustkorb in die Gegenrichtung schieben, sodass ein Spannungsbogen von der Hüfte an der Seite entlang zu spüren ist. Die Position einige Atemzüge lang halten. Zurück in die Ausgangsposition. Dann auf der anderen Seite wiederholen.

Selbstbehandlung mit Shiatsu:

- 3 Mit lockeren Fäusten das Bein der Innenseite entlang abklopfen.
- 4 Punktuell den Bereich zwischen großer und zweiter Zehe am Fußrücken mit dem Daumen halten, drücken oder reiben. Hier befinden sich wichtige Akupunkturpunkte des Lebermeridians, die bei Spannungskopfschmerz lindernd wirken können, gegen Hallux Rigidus und Hallux Valgus (Frostballen) helfen und müde Füße wieder munter machen.