



## Shiatsu

**W**er morgens nicht in Schwung kommt, oder auch abends kaum zur Ruhe, der kann diesen Gefühlen mit Fingerübungen beikommen. Übungen und Shiatsu für die Hände helfen aber nicht nur den Greifwerkzeugen auf die „Sprünge“. Es kann fast der gesamte Organismus über diese aktiviert werden, denn hier beginnen und enden viele Meridiane.

Eine Zuwendung zu den Händen stellt deshalb gleichsam eine „Mini-Körperbehandlung“ dar und kann in allen Altersstufen durchgeführt werden.

Dr. Eva Greil-Schähs

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

# Fingerfertig in jedem Alter



Fotos: ÖDS

**Für einen guten Start in den Tag:**

**Stehen Sie auf oder setzen Sie sich hin, aber nicht anlehnen! Zuerst die Hände mehrmals locker in beide Richtungen rollen.**

**1 Dehnungsübung:** Die Arme waagrecht nach vorne strecken. Die Schultern fallen entspannt nach unten, die Handflächen längs gegengleich zusammen führen. Beide Ellbogen gestreckt halten. Die obere Hand sanft in Richtung Schulter ziehen, Arm dabei gerade halten, Handfläche des unteren Arms aufdehnen. Zwei bis drei Atemzüge in der Dehnung bleiben. Nun Seite wechseln, mehrmals pro Seite wiederholen.

**2** Mit der einen Hand möglichst umfassend den **Daumen** der anderen Hand greifen und den Finger mit kreisförmigen Bewegungen, vom Fingergrundgelenk ausgehend, bis zur Fingerspitze behandeln. Auch die Gelenke dabei rotierend massieren. Abschließend am Daumen ziehen.

**3** und **4** Die oben beschriebene Behandlung mit **jedem Finger** wiederholen.

Ein oder mehrmals hintereinander durchführen. Finger locker ausschütteln, die Handflächen aneinander reiben.

