

Wenn die Arbeit „zu Kopf“ steigt



Shiatsu

Schmerzen oder ein dumpfes Gefühl im Kopf quälen viele Menschen nach einem langen Arbeitstag (vor dem Computer). Ebenso klagen viele über Verspannungen in Nacken und Wirbelsäule.

Regelmäßige Selbstbehandlung mit Shiatsu kann hier zur Entspannung beitragen und die Muskulatur lockern. Das hilft auch gegen Kopfschmerzen. Genau das Richtige, um ausgeglichen in einen angenehmen Feierabend zu starten.

Informationen: www.oeds.at

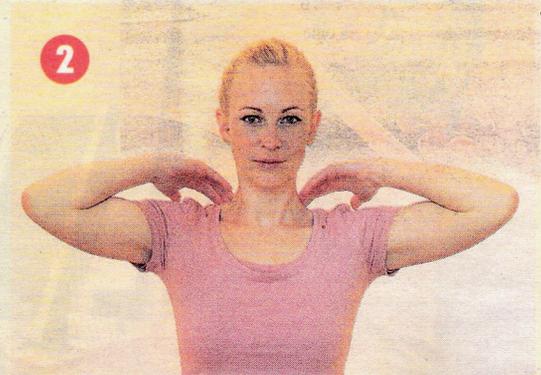


Entspannt Nacken und Wirbelsäule, erfrischt Kopf wie auch die Gedanken:

Locker auf einem Sessel oder Hocker sitzen, nicht anlehnen. Beide Füße parallel und stabil auf den Boden stellen. Ruhig ein- und ausatmen, Hände ausschütteln.

1 und **2** Mit sämtlichen Fingerkuppen, an der Stirn beginnend, über die Augen gleichsam in zwei parallelen „Linien“ rhythmisch über den Kopf nach oben und hinten klopfen – bis über den Nacken auf die Schultern. Nach Belieben wiederholen.

3 Hände verschränken und in den Nacken le-



gen. Den Kopf während des Ausatmens nun sanft nach vorne dehnen. Diese Position einige Atemzüge lang halten. Beide Hände dann auslockern.

4 Mit den Händen um den Kopf greifen. Die Daumen währenddessen am Hinterkopf an den Schädelknochenrand legen, jeweils einige Zentimeter von der Mittellinie entfernt. Ausatmen und die Daumen sanft von unten in Richtung Schädelknochenrand schieben. An diesen Stellen befinden sich einige wichtige Akupunkturpunkte, die lösend bei Blockaden in Kopf und Nacken wirken.

Fotos: Zweifo

