



Shiatsu. Gesundheitsübungen für Energie und Lebensfreude

Sechs Shiatsu-Gesundheitsübungen für Energie und Lebensfreude

Shiatsu fördert und harmonisiert den Fluss unserer Lebensenergie. Diese lässt sich locken und bewegen durch achtsame Berührungen, Haltungen und Worte. Wir stellen Dir auf der Rückseite sechs Übungen vor, die Du für dich alleine ausführen kannst und die alle zwölf Meridiane ansprechen.

- › Die Bewegungs- und Halteübungen sind eher mit achtsamer Eigenbeobachtung als mit sportlichem Ehrgeiz auszuführen.
- › Jede einzelne Übung ist mit einem bestimmten Bild verbunden. Wenn Du dir diese Bilder während der Bewegung innerlich vorstellst, kannst Du die Wirkung verstärken.
- › Körper, Geist und Seele werden als Einheit angesprochen.



Was ist Shiatsu?

Das japanische Wort „Shiatsu“ bedeutet wörtlich Daumen- oder Fingerdruck und ist eine 100 Jahre alte Behandlungsmethode.

Shiatsu

- › ist verwurzelt in der fernöstlichen Philosophie, Heil- und Lebenskunde,
- › ist energetische Körperarbeit,
- › regt die Lebensenergie an und fördert unsere Gesundheit,
- › balanciert Körper, Geist und Seele,
- › lässt uns den Fluss der Energie erspüren.

Ein Weg zu Gesundheit und Wohlergehen.

Von Japan aus hat sich Shiatsu in den letzten 40 Jahren im Westen verbreitet und eigenständig weiterentwickelt. Die achtsame Körperarbeit wird in verschiedenen Zusammenhängen ausgeübt – zum Beispiel in der Gesundheitsförderung, in der Heilkunde oder im Wellnessbereich.

Der Zuspruch wächst, denn das Gesundheitsbewusstsein der Menschen in Deutschland steigt. Shiatsu regt an, selbstbewusst und selbstverantwortlich zu leben. Für viele Menschen ein wichtiger Weg zu Gesundheit und Wohlergehen.

GSD – die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland

Die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V. (GSD) wurde 1992 als Berufs- und Interessenverband gegründet. Mit mehr als 1.000 Mitgliedern vertritt sie Shiatsu in Deutschland. Die GSD sorgt für ein hohes Qualitätsniveau in Praxis und Ausbildung. Hierfür wurden eigene Qualitätsstandards eingeführt, die kontinuierlich weiterentwickelt werden.

Die GSD definiert Shiatsu als eigenständiges System, energetischer Körperarbeit und Lebenskunde zur Förderung und Begleitung von Menschen. Sie will mit Shiatsu beitragen, dass Gesundheitsförderung und Lebensbegleitung als eine wesentliche Säule in der deutschen Gesundheitspolitik anerkannt und gefördert werden.



GSD – Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V.

Eimsbütteler Straße 53 – 55
22769 Hamburg

TEL +49 (0)40 – 855 067 36
FAX +49 (0)40 – 855 067 37

info@shiatsu-gsd.de
www.shiatsu-gsd.de



Lungen- und Dickdarmmeridian

Der Lungenmeridian verbindet uns mit der kosmischen Energie (Luft). Der Dickdarmmeridian ist der große „Loslasser“.

› Übung

Einatmen und die Arme nach oben führen. Sich ausdehnen, weit werden, das Leben einatmen. Beuge mit dem Ausatmen deinen Oberkörper nach vorne, lass deine Arme nach unten sinken, sodass die „Päckchen“ von den Schultern purzeln – durch jede Pore loslassen. Einige Atemzüge in dieser Haltung bleiben und langsam Wirbel für Wirbel wieder hochkommen.

Inneres Bild: „Ich werfe Ballast ab.“

Magen- und Milzmeridian

Der Magenmeridian lässt uns Schritte nach vorne gehen – auf ein Ziel hin. Der Milzmeridian verteilt und bewahrt das Aufgenommene.

› Übung

Mache einen großen Schritt nach vorne. Das Gewicht des Körpers liegt auf dem vorderen Bein. Die Arme sind in aufnehmender Haltung nach vorne gerichtet und formen sich zu einem großen Kreis. Nimm das auf, was Du zu deinem Leben brauchst. Gehe einen Schritt zurück in die Ausgangsposition. Nimm das Genommene mit und führe die Hände zum Bauch – dort auflegen. Einige Atemzüge in dieser Haltung verweilen. Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



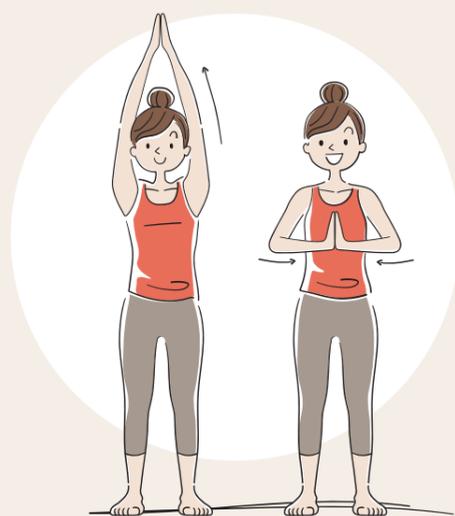
Inneres Bild: „Ich nehme mir das, was ich zum Leben brauche.“

Herz- und Dünndarmmeridian

Der Herzmeridian ist die Kaiserin in unserem Reich. Der Dünndarm ist der große Sortierer.

› Übung

Zuerst die Erde unter den Füßen spüren. Breite die Arme in Schulterhöhe aus und stell Dir vor: „Die Kaiserin breitet sich mit den Armen in ihrem Reich aus.“ Die Handflächen zeigen nach oben, während Du die Hände langsam über dem Kopf zusammenführst. Nimm Verbindung zum Himmel auf. Lass die zusammengelegten Hände mit leichtem Druck gegeneinander langsam auf Herzhöhe sinken und bleibe für einige Atemzüge in dieser Haltung der Stille. Konzentration auf den Geist.



Inneres Bild: „Ich stehe in Verbindung zu Himmel und Erde“

Blasen- und Nierenmeridian

Der Blasenmeridian richtet uns auf und gibt uns Rückenstärke und Halt. Der Nierenmeridian verbindet uns mit unserem Wesenskern und der Kraft unserer Ahnen.

› Übung

Aufrecht stehen, locker in den Knien. Dann soweit wie möglich, mit entspanntem Rücken nach vorne beugen und aushängen lassen. Die Beine dürfen jetzt gestreckt werden. Spüre den Fluss von den Fußsohlen über die Rückseite der Beine und über deinen Rücken. Lass deinen Atem zu allen müden Stellen fließen. Lenke deine Aufmerksamkeit und Weite auch über die Räume zwischen den einzelnen Wirbeln. Langsam Wirbel für Wirbel aufrichten.



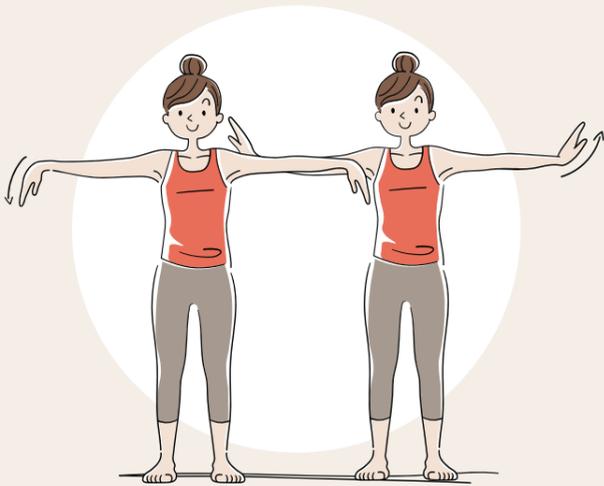
Inneres Bild: „Meine innere Quelle sprudelt.“

Kreislauf- und dreifacher Erwärmmeridian

Der Kreislaufmeridian ist der Beschützer des Herzens (innerer Beschützer). Der dreifache Erwärmmeridian schützt uns vor schädlichen Einflüssen (äußerer Beschützer).

› Übung

Arme seitlich in Schulterhöhe anheben, ausgestreckt halten. Hände mal mit den Fingerspitzen nach oben, mal nach unten dehnen.



Inneres Bild: „Ich spüre und schütze meinen Raum.“

Leber- und Gallenblasenmeridian

Der Lebermeridian gibt uns die Kraft der Visionen (macht Pläne). Der Gallenblasenmeridian sorgt für die Realisierung (macht die Späne).

› Übung

Schulterbreit stehen. Führe deinen gestreckten rechten Arm über die Körperseite aufwärts Richtung Himmel. Dann über den Kopf zur linken Seite dehnen. Die Augen schauen unter dem Arm hindurch zur rechten Seite. Der linke Arm wird vor dem Bauch zur rechten Seite geführt (Balance). Halte diese Position einige Atemzüge und genieße die Seitendehnung. Langsam zurück in Ausgangsposition gehen und die Übung für die linke Körperseite wiederholen.



Inneres Bild: „Ich öffne meinen Blick für neue Sichtweisen.“