



G S D

Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

Kleine Alltagshelfer für mehr Energie!

Tagesrhythmus

- Eule oder Lerche? Individuellen Tagesrhythmus beachten! 😊
- Nach dem Aufstehen zwei Gläser Wasser trinken.
- Atemübungen an der frischen Luft oder am offenen Fenster.
- Wechselduschen.
- Vor 23 Uhr zu Bett gehen.

Fasten/Entgiften

- Ab dem 2. März beginnt die offizielle Fastenzeit. Ein guter Zeitpunkt, um den Winter aus den Knochen zu vertreiben und den Stoffwechsel auf Zack zu bringen. Schon kleine Detoxkuren helfen Wunder! Das kann der Verzicht auf Süßes sein, ein Entlastungstag in der Woche, leichte, basische Kost, Intervallfasten oder was auch immer dir gut tut!
- **Unser Tipp:** Leberwickel nach dem Mittagessen oder vor dem Schlafengehen.

Bewegung

- Meridianübungen
- **Unser Tipp:**



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.“



G S D

Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

Affirmation

- Meine Fähigkeit klare Entscheidungen zu fällen, wird größer. Ich beschließe, das zu tun, was ich von Herzen will. Ich bin mutig und selbstbewusst.

Meridianpunkt des Monats

- Gallenblase 24 (ri yue, Sonne und Mond)
Die Schriftzeichen des Punktes bilden zusammen den Begriff „Ming“ und bedeutet so viel wie „intelligent, klar und verständig“. Sonne (Yang) und Mond (Yin) deuten auf die harmonisierende Wirkung des Yin/Yang Gleichgewichtes hin. Gb 24 ist der wichtigste Punkt für Indikationen wie Ambivalenz, Konfusion und verhilft zu einem ausgeglichenen Abwägen von verschiedenen Gesichtspunkten.

Sonstige Hilfen

- Gedankenfasten (Stoppschild für Sorgen und negative Gedanken)
- Dankbarkeit (setzt Dopamin frei) und stärkt die Lebensfreude
- Digital Detox (einfach mal das Handy ausstellen und die Kostbarkeit des Unerreichbar seins genießen)

und nicht zu vergessen

Shiatsu unterstützt in den meisten Lebenslagen!

