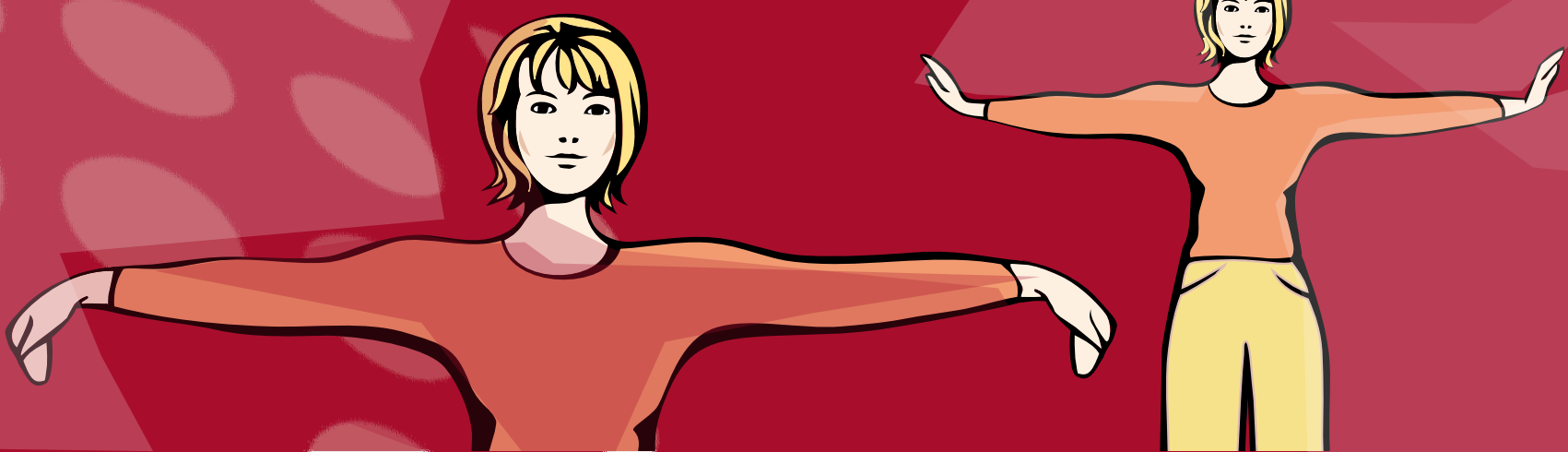


Shiatsu-Gesundheitsübungen für Energie und Lebensfreude

GSD Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland



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 Ihnen auf der Rückseite sechs Übungen vor, die Sie für sich alleine ausführen können und die alle zwölf Meridiane ansprechen.

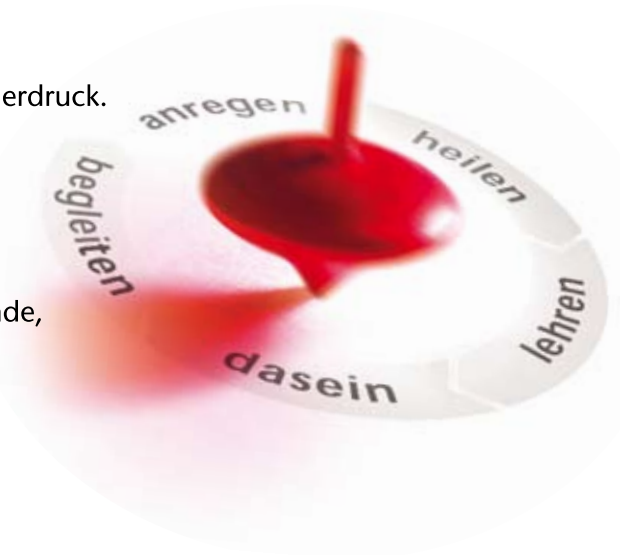
- Die Bewegungs- und Halteübungen sind eher mit achtsamer Eigenbeobachtung als mit sportlichem Ehrgeiz auszuführen.
- Jede einzelne Übung ist mit einem bestimmten Bild verbunden. Wenn Sie sich diese Bilder während der Bewegung innerlich vorstellen, können Sie die Wirkung verstärken.
- Körper, Geist und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

Was ist Shiatsu?

Das japanische Wort „Shiatsu“ bedeutet wörtlich Daumen- oder Fingerdruck.

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 30 Jahren im Westen verbreitet und eigenständig weiterentwickelt. Die achtsame Körperarbeit wird in verschiedenen Zusammenhängen ausgeübt – z.B. 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.



Die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD)

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 und Anerkennungskriterien 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 dazu beitragen, dass Gesundheitsförderung und Lebensbegleitung als eine wesentliche Säule in der deutschen Gesundheitspolitik anerkannt und gefördert werden.

Wir bedanken uns bei Ursula Eva Pello, Shiatsu-Lehrerin GSD, die die Übungen entwickelt und der GSD für diesen Flyer zur Verfügung gestellt hat.



GESELLSCHAFT FÜR SHIATSU IN DEUTSCHLAND E.V.
Eimsbütteler Str. 53-55 · D-22769 Hamburg
Telefon 040 - 85 50 67 36 · Fax 040 - 85 50 67 37
info@shiatsu-gsd.de · www.shiatsu-gsd.de

GSD Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland





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. Beugen Sie mit dem Ausatmen den Oberkörper nach vorne, lassen Sie Ihre 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

Machen Sie 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. Sie nehmen das auf, was ich zu meinem Leben brauche. Gehen Sie einen Schritt zurück in Ausgangsposition. Nehmen Sie das Genommene mit und führen die Hände zum Bauch, dort auflegen. Einige Atemzüge in dieser Haltung verweilen. Die 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 Dünndarmmeridian ist der große Sortierer.

► Übung

Zuerst die Erde unter den Füßen spüren. Breiten Sie die Arme in Schulterhöhe aus und stellen Sie sich vor: „Die Kaiserin breitet sich in ihrem Reich aus“. Die Handflächen zeigen nach oben, während Sie die Hände langsam über dem Kopf zusammenführen. Sie nehmen Verbindung zum Himmel auf. Lassen Sie die zusammengelegten Hände mit leichtem Druck gegeneinander langsam auf Herzhöhe sinken und gehen Sie für einige Atemzüge in dieser Haltung in die Stille. Konzentration auf den Geist.



Inneres Bild: Ich stehe in Verbindung mit Himmel und Erde.

BLASEN- UND NIERENMERIDIAN

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

► Übung

Aufrecht stehen, locker in den Knien. Dann soweit wie möglich, ohne Anstrengung mit geradem Rücken nach vorne beugen und den Rücken aushängen lassen. Die Beine dürfen jetzt gestreckt werden. Wir spüren den Fluss von den Fußsohlen über die Rückseite der Beine und über den Rücken. Lassen Sie den Atem zu allen müden oder unbelebten Stellen fließen. Lenken Sie die Aufmerksamkeit und Weite auch auf die Räume zwischen den einzelnen Wirbeln. Langsam Wirbel für Wirbel aufrichten.



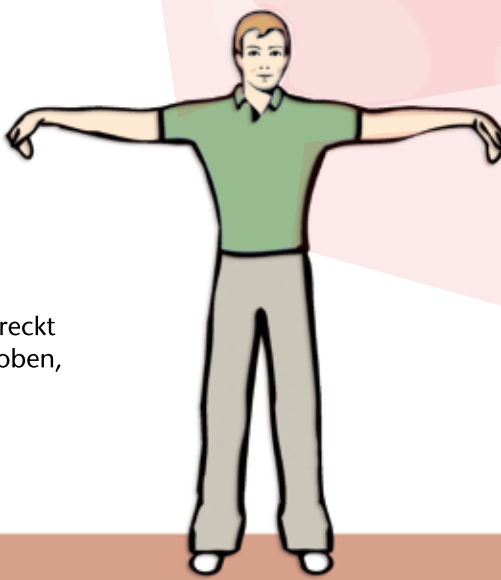
Inneres Bild: Meine innere Quelle sprudelt.

KREISLAUF- UND DREIFACHER ERWÄRMERMERIDIAN

Der Kreislaufmeridian ist der Beschützer des Herzens (innerer Beschützer). Der Dreifache Erwärmermeridian schützt uns vor schädlichen äußeren 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 die Pläne). Der Gallenblasenmeridian sorgt für die Realisierung (macht die Späne).

► Übung

Schulterbreit stehen. Führen Sie den gestreckten rechten Arm über die Körperseite aufwärts bis zur Streckung Richtung Himmel. Dann über den Kopf zur linken Seite. Der linke Arm wird vor dem Bauch zur rechten Seite geführt (Balance). Halten Sie diese Position einige Atemzüge und genießen Sie Seitendehnung/-Öffnung. Langsam zurück in Ausgangsposition gehen. Dann die Übung für die linke Körperseite wiederholen.



Inneres Bild: Ich öffne meinen Blick für neue Sichtweisen.