

Hand-Selbst-Shiatsu bei Schlafproblemen und Schmerzen

von Thomas Karg, diplomierter Praktiker für Shiatsu und Osteokinetik, veröffentlicht am 06.11.2021

Was ist Shiatsu-Therapie:

- Shiatsu ist eine japanische Massage auf der Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin und Anatomie
- Es beinhaltet die Ausübung eines angenehmen Drucks auf bestimmte Punkte des Körpers
- Normalerweise ist Shiatsu eine Ganzkörperbehandlung, die sich jedoch auf bestimmte Bereiche konzentrieren kann
- Shiatsu kann bei jedem angewendet werden, unabhängig von dessen Gesundheitszustand
- Es werden keine Öle oder Lotionen verwendet und der Kunde bleibt vollständig bekleidet
- Hilfreich zum Stressabbau, zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Behandlung chronischer und akuter Erkrankungen

Was benötige ich für die Übung?

- Übungsdauer: ca. 12 Minuten

Wie wird die Übung durchgeführt?

- Verwende die Finger- oder Daumenballen um Druck auf die Shiatsu-Punkte auszuüben
- Versuche, deine Daumen oder Finger beim Drücken gerade zu halten
- Erhöhe den Druck langsam, halte ihn 3-4 Sekunden lang und verringere ihn dann den Druck langsam
- Verwende immer einen angenehmen Druck - es sollte nie weh tun!
- Wiederhole jeden Punktsatz zwei- oder dreimal
- Führe alle Punkte mit der linken Hand aus, dann wechsele die Hand
- Wenn du Hautschmerzen, Schnitte, Prellungen usw. hast, bearbeite diese Bereiche nicht.
- Wenn etwas schmerzt oder unangenehm ist, dann lass locker und übe sanfteren Druck aus; Druck muss nicht stark sein - auch ganz sanfter Druck kann hilfreich sein
- Mach dir keine Sorgen, genau am richtigen Punkt zu sein - wenn du ein bisschen daneben bist, schadest du nicht

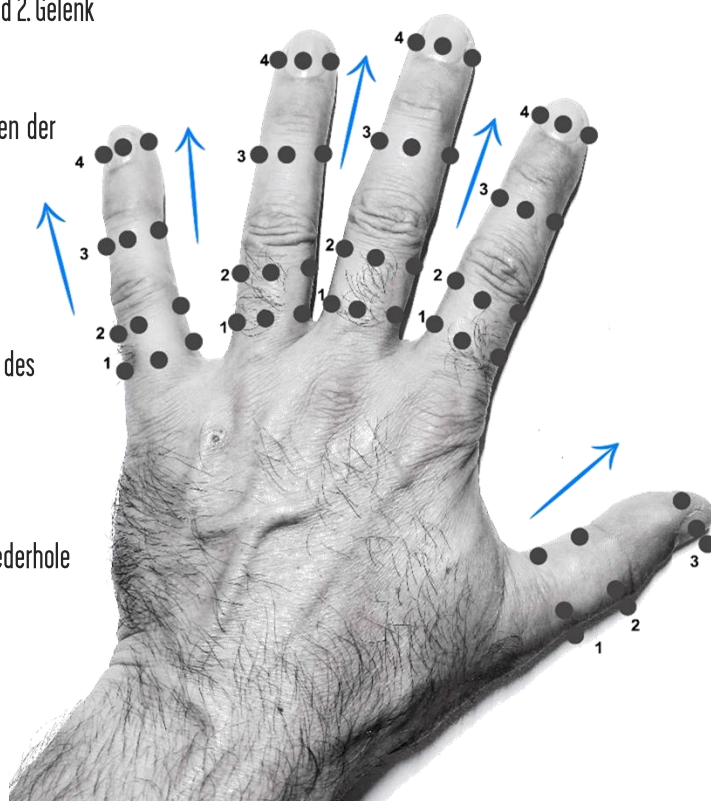
1. Handrücken

- 4 Reihen mit 3 Punkten
- die Punkte liegen zwischen den langen Knochen (Mittelhandknochen) der Hand
- Beginne mit der Reihe im Raster zwischen Daumen und Zeigefinger
- Beende mit der Reihe, die deinem kleinen Finger am nächsten ist
- Arbeite in Richtung deiner Finger nach außen
- Alle Reihen einmal machen, dann ein- oder zweimal wiederholen



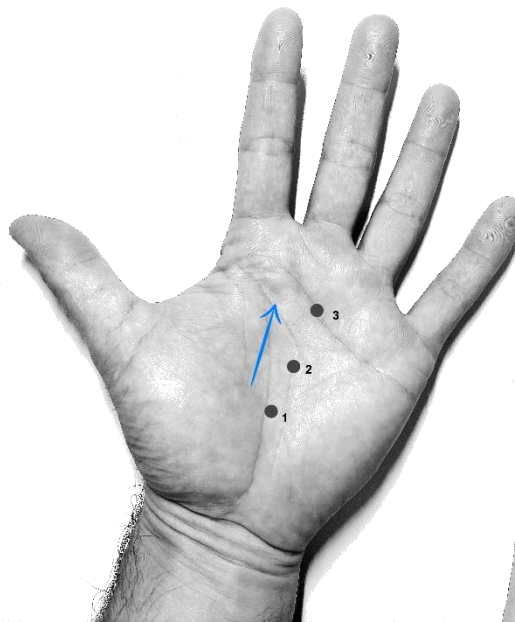
2. Finger

- 3 Punkte vorne, hinten und seitlich am Daumen
- 4 Punkte auf Vorder-, Rückseite und Seiten der Finger
- beginne mit dem Daumen, ende mit dem kleinen Finger; auf die Fingerspitzen hinarbeiten
- die Punkte befinden sich zwischen den Gelenken, nicht auf ihnen
- der 1. und 2. Punkt befinden sich zwischen den Fingerknöcheln und das erste Gelenk des Daumens oder der Finger
- die 3. Punkte an den Fingern befinden sich zwischen dem 1. und 2. Gelenk der Finger
- der 4. Punkt der Finger und der 3. Daumens sind auf den Seiten der Fingernägel
- übe Druck auf die Punkte an der Vorder- und Rückseite des Daumens gleichzeitig mit Daumen und Zeigefinger aus
- Übe dann als nächstes Druck auf die Punkte auf beiden Seiten des Daumens gleichzeitig mit Daumen und Zeigefinger
- Mache jeden Finger auf die gleiche Weise
- Nachdem du alle Punkte an allen Fingern bearbeitet hast, wiederhole den Ablauf einmal oder zweimal



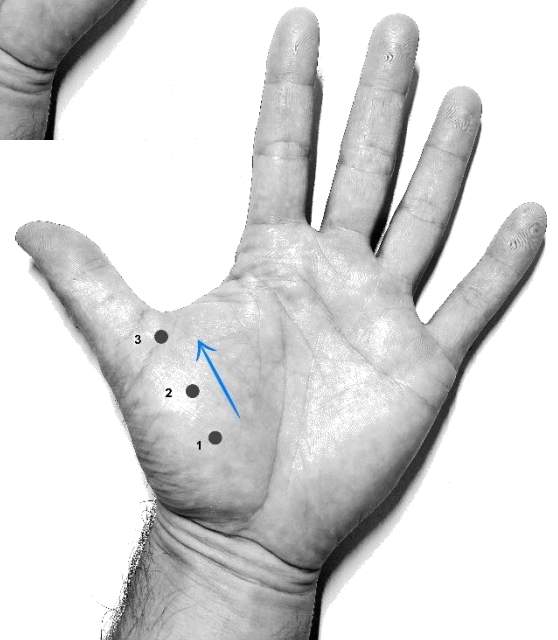
3. Mitte des Handtellers:

- 3 Punkte in der Mitte der Handfläche
- Arbeite in Richtung der Finger
- 1. Punkt kurz hinter dem Handballen
- 3. Punkt kurz vor den Fingerknöcheln
- Zwei- oder dreimal wiederholen



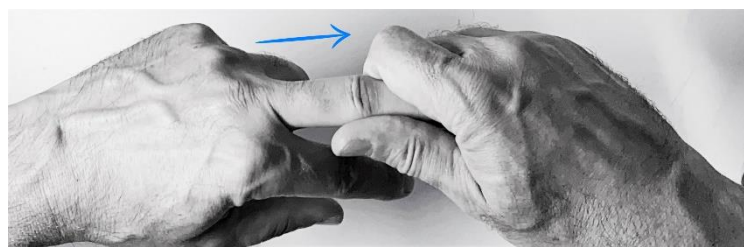
4. Basis des Daumens:

- 3 Punkte entlang der Handfläche am Daumenansatz
- Arbeite sich zum Daumen hin
- 1. Punkt in der Nähe des Handballens
- 3. Punkt kurz vor dem Daumen
- Zwei- oder dreimal wiederholen



5. Dehnung der Finger:

- Wickle die Finger der rechten Hand um den Daumen der linken Hand
- Drücke den Daumen vorsichtig zusammen und streiche dann sanft entlang des Fingers in Richtung der Fingerspitze aus
- wiederhole dies mit jedem Finger und beende mit dem kleinen Finger



Um das Anleitungsvideo anzusehen oder eine weitere Kopie des Handouts herunterzuladen, klicke bitte auf:

<https://cbotlabs.wixsite.com/handselfshiatsu>

Quelle:

Text: auf Deutsch übersetzte Fassung von Leisa Bellmore, 2018

Bilder: Thomas Karg, 2021