

Qi-Stöcke – Entspannung und Erdung pur

von Thomas Karg, diplomierter Praktiker für Shiatsu und Osteokinetik, veröffentlicht am 05.03.2021

Shiatsu für zuhause

Die japanische Massagetechnik Shiatsu hilft bei Verspannungen, Kopfschmerzen oder Stress. Im Notfall kannst du aber auch selbst Hand anlegen. Eine einfache und doch sehr wirksame Übung ist das Gehen auf „Tom's Qi-Stöcken“. Sie sind aus handgefertigtem, unbehandeltem Holz und besitzen eine spezielle achtkantige Quaderform.



Wirkung

- Beruhigt, erdet den Geist und entspannt
 - gut für den Nacken, auch bei Migräne, Einschlafproblemen oder Unruhe
 - bei längerer und regelmäßiger Anwendung auch entgiftend
- (Achtung: Entgiftungserscheinungen wie dunkler Harn oder Kopfschmerzen können auftreten)

Diese Übung ist einerseits gut für die Stärkung der Mitte, aber auch gleichzeitig eine Art Fußreflexzonen-Massage. Dabei kann man die Bereiche am Fuß einerseits auch Bereichen der Wirbelsäule zuordnen – andererseits aber auch Organen:

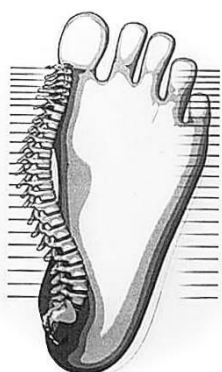


Bild links:

Wirbelsäule und die entsprechenden Zonen an der Fußsohle
Zehen – Halswirbel bis Ferse – Lumbalregion/Becken



Bild rechts:
Organzonen

Bild: <https://www.gesundheitswissen.de/>

Wann sollte die Übung nicht gemacht werden?

Nicht auf den Qi-Stöcken gehen sollte man bei Entzündungen der Fußsohle/Sehnen oder sonstigen akuten Beschwerden oder wenn sich Schmerzen durch die Übung verstärken. Solltest du dazu unsicher sein, frage bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Was benötige ich für die Übung?

- idealer Weise 1 Paar Qi-Stöcke (erhältlich in Tom's Shiatsu Studio)
alternativ kann auch ein Besenstiel verwendet werden (dieser ist jedoch weniger wirksam aufgrund der fehlenden Kanten)
- eine weiche rutschsichere Unterlage (Gymnastik Matte oder dünner Teppich, damit die Stöcke nicht wegrutschen)
- Übungsdauer: 5-10 Minuten

Wie wird die Übung durchgeführt?

Vorweg: An den ersten paar Tagen, an denen man übt, kann diese Übung schon ordentlichen Druckschmerz verursachen, der aber bei richtiger Durchführung nach dieser Gewöhnungsphase weniger wird oder ganz verschwindet. Dieser Druckschmerz zeigt auch Imbalancen einzelner Reflexzonen an, die sich durch die Übung auflösen können.

Die Übung kann mit oder ohne Socken durchgeführt werden. Solltest Du sehr schmerzempfindlich sein, so kann man die Übung auch auf einer etwas dickeren weichen Unterlage beginnen.

Dein Stand ist normal und locker, die Stöcke legst du auf eine rutschfeste Unterlage vor dir hin. Dann steigst du mit den Zehen beider Füße auf die Stöcke (siehe Abb. 2) und beginnst anschließend abwechselnd den linken und dann wieder den rechten Fuß ein Stück nach vor zu rollen - Zentimeter für Zentimeter. Lass dir dabei Zeit und stelle dir vor, du gehst über eine Wiese. Belaste jeweils möglichst mit vollem Körpergewicht den Fuß, der gerade eine neue Position eingenommen hat.

Wenn du an manchen Stellen Druckschmerz spürst, dann atme tief ein und aus, verweile ein wenig an dieser Stelle und geh dann weiter. Am höchsten Punkt der Ferse angekommen, geht es wieder zurück zu den Zehen — und so weiter. Nach einigen Minuten (ideal sind 5-10min) kannst du abschließend noch deinen Innen- und Außenrist beider Füße kurz abrollen — fertig!



Nach dieser Übung fühlen sich deine Füße vitalisiert an und kribbeln ein wenig — die Durchblutung hat sich gesteigert, manche Blockaden in den Mittelfußgelenken haben sich vielleicht auch schon aufgelöst. Diese Übung kann man nach Belieben auch täglich ein- bis zweimal machen. Es empfiehlt sich jedenfalls die Qi-Stöcke an eine Stelle zu legen, die man auch tagsüber sieht (zum Beispiel neben dem Waschbecken oder der Wohnzimmer-Couch)— das schafft automatisch Anreize zum Üben.