

Tipp aus der Körpertherapie

Qi Gong Übung mit Yuko Fujimoto

Qi Gong – Aktivieren des kleinen himmlischen Kreislaufs

Grundstellung: schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Becken aufgerichtet, Schultern und Arme hängen lassen.

1. Leicht in die Knie einsinken, Handinnenflächen vor dem Unterbauch aneinander schmiegen, Finger zeigen zum Boden.

2. Die Hände vor dem Bauch aufsteigen lassen, gleichzeitig sich aus den Knien heraus aufrichten, Hände auf Brusthöhe

180 Grad wenden, dass die Finger nach oben zeigen, Aufwärts-Bewegung fortsetzen bis zum Höhepunkt bei noch leicht gebeugten Ellenbogen.

3. Hände und Arme in weitem Bogen vor dem Bauch wieder nach unten führen und gleichzeitig leicht in die Knie sinken.

Bewegungsablauf fünf Mal wiederholen und dann mit der Grundstellung beenden.

Bitte auf entspannte Schultern achten. Die Schultern bleiben während der gesamten Bewegung unten.

Die Übung fördert den kleinen Qi-Kreislauf und wirkt vitalisierend. Immer wenn sich Müdigkeit breit zu machen versucht, mit dieser Übung den kleinen Kreislauf aktivieren. Kommen Sie gut durch den Winter und in das Frühjahr.

Tipp aus der Pflege

Sr. Karina und Sr. Elke



Kartoffel – Wickel

Dank seiner intensiven Erwärmung und Besänftigung sehr geschätzt. Er lindert Husten und wirkt schleimlösend bei Bronchitis. Weiterhin eignet er sich überall dort, wo man Wärme zuführen und gleichzeitig die Ausleitung fördern möchte, wie z.B. bei Rückenschmerz, Blasenentzündung, Nackenverspannungen und Halsweh.

Benötigt werden:

4-6 Kartoffeln (frisch gekocht), Innentuch (Küchenpapier), Zwischentuch (z.B. Baumwollhandtuch), wollenes Außentuch und Befestigungsmaterial (Klebeband).

Die gekochten heißen Kartoffeln werden mit Schale auf das Innentuch gelegt. Das wird eingeschlagen und die Kartoffeln werden mit der Faust zerdrückt bis sie weich sind. Dieses Päckchen aus «Kartoffel in Küchenpapier» wird mit Klebeband zu einer flachen Kompressen verschlossen.

Zum Anlegen eines Brustwickels legt man nun das Außentuch und darüber das Zwischentuch in richtiger Höhe auf das Bett.

Das Kartoffelpäckchen wird nun nach Wärmeprüfung auf die Haut aufgelegt. Achtung: Die Wärme soll erträglich sein; nicht zu heiß (ca. 8–10 Min. nach Wegnehmen der Kartoffeln von der heißen Herdplatte).

Nun wird mit dem Zwischentuch und danach mit dem Außentuch fixiert. Man belässt den Wickel auf der Haut, so lange er als angenehm warm empfunden wird. Danach etwas Öl in die Haut einmassieren und wieder gut warm halten.

Gute Besserung



Craniosacrale Therapie

Zwischen dem Cranium (Schädel) und dem Sacrum (Kreuzbein) zirkuliert innerhalb der Hirnhäute und dem zentralen Nervensystem die Gehirnflüssigkeit. Es existiert eine charakteristische Pulsation, der sogenannte craniale Rhythmus, welcher unabhängig vom Herzschlag ist und vom erfahrenen Therapeuten am ganzen Körper tastbar ist. Die intakte Funktion dieses Systems ist wesentlich für die Nährstoffversorgung und Entgiftung des Nerven- und Immunsystems. Körperliche und seelische Traumata und Einlagerungen von Toxinen oder Schlacken können dieses System beeinträchtigen und zu vielfältigen Symptomen führen.

Der Therapeut fühlt sich mit feinsten Tastbewegungen achtsam in dieses schwingende und fließende System ein, indem er den Bewegungen, Strömungen und Mustern im Innern des Körpers folgt. So kann Genesung von innen nach außen entstehen aus dem Wissen heraus, dass der Körper eine innere Intelligenz besitzt sich selber wieder neu zu ordnen. Der Therapeut dient als geduldiger «Zeuge», anstatt zu reparieren oder Symptommfreiheit zu erzwingen. Der Therapeut bewahrt Respekt vor dem einmaligen individuellen Heilungsweg und begleitet den Patienten auf seinem Weg.



Martin Häfner

Hier in der Klinik am Steigerwald behandeln Martin Häfner und Thomas Hansen mit Craniosacraler Therapie.