



## Tipp aus der Physiotherapie

### Qi Gong Übung für den Sommer mit Yuko Fujimoto

#### Herz Qi Gong – «Tanze, wenn der Hahn kräht»

Der Sommer hat begonnen. Nach dem chinesischen Volksmund vereinigen sich die Energie von Himmel und Erde und die Natur zeigt sich in ihrer ganzen Pracht.

Sie können mit der folgenden Übung den ganzen Sommer frisch und fit bleiben.

#### Anfang

Sie stehen mit geschlossenen Beinen aufgerichtet, ruhig und gelassen. Die Aufmerksamkeit ruht im Unterbauch-Qi-Zentrum. Dann stellen Sie

sich vor, dass die frische Luft am frühen Morgen leicht mit dem Duft von Bäumen und Gräsern gewürzt ist. Sie hören den Gesang der Vögel. Diese schönen Bilder lassen Sie kurz in sich einströmen.

#### Übungsreihe

1. Sie sinken in den Knien leicht ein und heben die Hände vor dem Körper, mit den Handflächen nach oben zeigend, bis in Schulterhöhe hoch. Dabei lösen sich die Fersen vom Boden und Sie stellen sich auf die Zehen-

spitzen. In dieser Position werden der kleine Finger, der Ringfinger und der Mittelfinger nacheinander nach oben aufgefächert.

2. Die Hände sind gelöst und Sie drehen die Handflächen nach unten und senken die Arme. Die Fersen nähern sich dem Boden. Wenn die Hände fast die Hüfte erreicht haben, drücken die Mittelfinger kurz und leicht in die Mitte der Handflächen auf die Lao-Gong-Punkte.

3. Beide Arme, mit den Handflächen nach oben, werden nun seitlich ausgestreckt und bis in Schulterhöhe gehoben, dabei wieder auf die Zehenspitzen stellen und nach links

schauen. Die Finger fächern sich wie unter 1. beschrieben wieder auf. Danach die Hände drehen und Arme bis zur Hüftensinken lassen. Der Mittelfinger drückt dabei wieder in die Mitte der Handflächen (Lao-Gong-Punkte).

In der oben beschriebenen Weise wiederholen Sie die Bewegung: zuerst nach vorne, dann zur Seite, dabei aber nun den Kopf nach rechts wenden, dann nochmals die ganze Übungsreihe wiederholen.

Zum Abschluss, ohne die Lao-Gong-Punkte zu drücken, wieder in die Ausgangsposition gehen und zur Ruhe kommen.

## Tipp aus der Pflege

Sr. Karina und Sr. Petra

### Pfefferminztee mal anders – für heiße Tage

Im Sommer, bei großer Hitze, schwellen die Hände und Füße an und sind leicht schwitzig. Der Flüssigkeitstransport im Körper stockt ein wenig unter zu großer Wärme. Da hilft ein Hand-Unterarm-Bad oder Fußbad aus frischem Pfefferminztee. Die entstauende und kühlende Wirkung der Minze im Zusammenhang mit der chinesischen Arzneitherapie beschreibt Dr. Schmincke unter der Rubrik: «Der pflanzliche Therapiehelfer», siehe S.8.

#### Und so wird's gemacht:

4 Essl. trockene oder frische Minzblätter mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 20 Min. ziehen lassen und in eine Wanne mit ca. 5 Liter Wasser geben. Das Wasser sollte kühl sein (ca. 20-26 °C), Dauer des Bades 5-10 Min. Im Anschluss Hände und Unterarme mit Joyobaöl einreiben, Füße etwas hoch legen und mit kühlender Fußcreme eincremen.



## Körpertherapie vorgestellt Shiatsu

Shiatsu ist eine Körpertherapie, die Anfang des 20. Jh. in Japan entwickelt wurde und aus der chinesischen Tuina (siehe Nr. 2/2006) hervorgegangen ist. Wörtlich übersetzt heißt Shiatsu «Fingerdruck», die Behandlung selbst ist aber weiter gefasst: Zur Berührung wird der ganze Körper eingesetzt. Dabei arbeitet der Behandler weniger mit Muskelkraft als mit seinem Körpergewicht. Nach einer Hara (Bauch)-Diagnose entscheidet sich der Behandler für ein bestimmtes Vorgehen. Gelingt die Behandlung, so entsteht eine zumindest für den Behandler energetisch fühlbare «Spannung» zwischen Behandler und Behandeltem. Dabei



Isi Becker,  
Shiatsu-Praktikerin

können sich sowohl körperliche als auch seelische «Altlasten» lösen, ein neues Wohlfühlgefühl erlebt oder auch Schmerzfreiheit zurück gewonnen werden. Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit sind grundlegende Voraussetzung für den Therapeuten.