

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 307 Wohlfühlen mit Shiatsu

Sandra Goebel

0) Ankommen

Fersensitz parallel zum Liegenden auf der linken Seite, Blick Richtung Kopf, rechte Hand auf der Lendenwirbelsäule.

1) Diagonaler Druck an den Schultern und am Becken

Torbogenstellung frontal zum Liegenden, linke Hand auf dem linken Schulterblatt, rechte Hand auf dem rechten Beckenkamm (Fingerspitzen zeigen voneinander weg). Mit dem Ausatmen senkrechten Druck mit beiden Händen ausüben. Linke Hand zum rechten Schulterblatt und rechte Hand zum linken Beckenkamm wechseln. Mit dem Ausatmen senkrechten Druck mit beiden Händen ausüben. 3x wiederholen

2) Wechselseitiger Druck am Rückenstrecker mit Schaukeln des Beckens

Kniestand am Kopfende. Beide Hände rechts und links neben der Wirbelsäule aufsetzen. Mit dem Ausatmen im Wechsel senkrechten Druck am Rückenstrecker ausüben. Bei jedem Ausatmen eine handbreit Richtung Becken wandern, bis zum Ende der Brustwirbelsäule. Danach mit beiden Händen zum Becken streichen und den Beckenkamm Richtung Füße schieben. Das Becken zum Schaukeln bringen und in der schaukelnden Bewegung beide Hände über die Seite wieder zurückführen.

3) Gleichzeitiger Druck am Rückenstrecker mit Schaukeln des Beckens

Ausführung wie Punkt 4, nur gleichzeitiger Handballendruck auf dem Rückenstrecker.

4) Kreisung auf dem Schulterblatt und Ausstreichung der Taille

Torbogenstellung auf der linken Seite des Liegenden, Blick Richtung Kopf. Beide Hände auf die Schulterblätter auflegen und beim Ausatmen mit leichtem Druck 3-5 schnelle Kreise ausführen. 3x. Mit den Händen zur Taille wandern, die Handballen berühren sich und die Fingerspitzen zeigen nach außen. Mit dem Ausatmen die Taille zu den Flanken hin ausstreichen.

5) Dehnung der Beine

Kniestand zwischen den Knien des Liegenden. Die Unterschenkel anheben, beide Schienbeine mit dem Zangengriff oberhalb der Sprunggelenke greifen und die Füße ausschütteln. Im gleichen Griff die Knie durchbewegen. Beide Füße übereinanderlegen und die Fersen Richtung Gesäß dehnen. Dabei eine Hand auf dem Kreuzbein platzieren (Schub Richtung Steißbein), um die Lendenwirbelsäule zu entlasten. Gekreuzte Füße wechseln und die Dehnung wiederholen. Beide Unterschenkel fassen, die Knie leicht vom Boden lösen und die Lendenwirbelsäule schaukeln. Die Knie ablegen und mit einem leichten Zug an den Unterschenkeln die Beine auf dem Boden ablegen.

6) (Wechselseitiger) Druck an der Beinrückseite

Mit dem Handballen auf der Rückseite der Oberschenkel wahlweise gleichzeitigen oder wechselseitigen Druck ausüben. Die Kniekehlen einen Moment ohne Druck halten. Den Unterschenkel wieder mit dem Handballendruck abwärts gehen. Am Ende die Fußsohlen ausstreichen.

7) Akupressur von Ni 1

Die Beine wieder zusammenlegen und die Daumen jeweils auf Niere 1 (sprudelnde Quelle; auf der Mittellinie der Fußsohle, am Berührungspunkt der Fußballen) legen und einen Moment halten. Den Liegenden bitten, sich auf den Rücken zu legen.

8) Bewegen der Beine und dehnen der Lende

Beide Beine an den Sprunggelenken anheben und nach rechts und links schaukeln. Die Füße in die Leiste stellen, die Hände unter die Kniekehlen legen und die Beine anwinkeln. Beide Beine an den Schienbeinen fassen und die Knie Richtung Bauch dehnen. Auf gleichem Weg wieder die Bein ablegen.

9) Bewegen der Arme

Beide Arme an den Handgelenken fassen und bewegen/schütteln.

10) Dehnung der Schultern

Fersensitz am Kopfende. Die Handflächen rechts und links von oben auf die Schultern legen und diese sanft Richtung Boden drücken (mit dem eigenem Körpergewicht). Die Handflächen rechts und links auf das Schulterdach legen und die Schulterblätter Richtung Gesäß schieben. Entweder gleichzeitig oder im Wechsel.

11) Entspannungsgriff

Einen Finger auf das dritte Auge und den Daumen der anderen Hand auf die Kopfkronen legen und halten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!!! 😊😊