



# Selbst-Shiatsu

Bewegung Atem Stille  
Andre Uebele & Johanna Wiedlack

Dieses Skript ersetzt keine qualifizierte Einführung unter individueller Anleitung.

Es ist in erster Linie gedacht als Unterstützung für diejenigen, die zumindest ein Mal eine solche Einführung erhalten haben.

Bitte folge den Erläuterungen und der Beschreibung der Übungsabläufe – dann können diese Übungen ein wunderbarer Weg sein, im Alltag Ruhe und Entspannung zu finden und sich selbst immer weiter zu entdecken.

Informationen zu Einzelstunden, Kursen und Seminaren erhältst du unter [www.bewegung-atem-stille.at](http://www.bewegung-atem-stille.at)

Wir wünschen allen Freude beim Üben.

Andre Uebele & Johanna Wiedlack

# Selbst-Shiatsu



Selbst-Shiatsu ist eine gute Möglichkeit, sich selbst im täglichen Leben von Müdigkeit, Stress und kleineren körperlichen Problemen wie Kopfschmerzen, Verdauungs- und Schlafstörungen, usw. zu befreien.

Selbst-Shiatsu kann jederzeit und überall praktiziert werden.

Besonders für die Anfänger/innen in der Kunst der Energie-Massage empfiehlt sich die regelmäßige Übung. So kannst du den Kontakt zu dir vertiefen, den Fluss der Energien in deinem Körper besser kennen lernen und verstehen und deinen energetischen Zustand harmonisieren.

Die grundlegende Voraussetzung für ein gutes Selbst-Shiatsu ist der entspannte Zustand von Geist und Körper, vor allem der Hände und Finger, mit denen du dich berührst und massierst. So wird es dir leichter möglich sein, tiefere energetische Wirkungen beim Selbst-Shiatsu zu erreichen.

- Setze dich bequem, wenn möglich in der japanischen Sitzweise oder im Lotussitz. Sollte dies nicht möglich sein, setze dich z.B. auf einen Stuhl. Der Rücken sollte jedoch gerade, aufrecht und nicht angelehnt sein.
- Atme ein durch die Nase und aus durch den Mund.
- Reibe Kopf, Nacken und Gesicht mit den flachen Händen oder den Fingerspitzen, als ob du dich waschen würdest.
- Massiere die Muskeln neben der Halswirbelsäule mit einer Hand in einer knetenden Bewegung, der Kopf liegt leicht entspannt nach hinten. Die massierende Hand wird dabei von der anderen Hand am Ellbogen unterstützt.
- Fühle mit den Fingerspitzen die Vertiefungen und Erhebungen auf dem Schädel. Die Finger kreisen dabei mit leichtem Druck im und gegen den Uhrzeigersinn.
- Lege die Handballen auf die Stirn und glätte sie zur Seite hin.
- Lege die vier Finger jeder Hand auf die Augenbrauenlinie und ziehe oder schiebe sie sanft bis zum Haaransatz. Der Kopf wird dabei leicht gegen die Finger gelehnt.
- Massiere mit den mittleren drei Fingern die Linie der Augenbrauen von der Mitte zur Seite in einer kreisenden Bewegung.
- Lege die vier Finger jeder Hand auf die Schläfen und kreise im und gegen den Uhrzeigersinn.
- Lege den Zeige- oder Mittelfinger auf Blase 2, danach auf Blase 1. Der Kopf liegt hierbei wiederum leicht auf den Fingern.
- Massiere die obere und untere Knochenlinie der Augenhöhle. Wenn diese Bereiche schmerzhaft sind, so führe die Massage fort, bis die Schmerzen nachlassen.
- In der Mitte der oberen Knochenlinie befindet sich eine Grube. Lege den Daumen in diese Grube und lass das Gewicht des Kopfes auf dem Daumen ruhen.
- Auch an der unteren Augenhöhle befindet sich eine Grube. Lege Zeige- oder Mittelfinger dorthin und lass das Gewicht der Hand frei hängen.
- Massiere den Nasenrücken stark reibend, die Seiten der Nase in einer knetenden Bewegung.
- Lege den weichen Teil der Handinnenfläche auf die Nasenspitze und kreise im und gegen den Uhrzeigersinn.

- Lege Zeige- oder Mittelfinger auf Dickdarm 20. Atme ein und aus durch die Nase. Mit dem Einatmen kreise nach innen, mit dem Ausatmen nach außen.
- Massiere den Bereich des Wangenknochens großflächig mit der flachen Hand und danach mit den Fingerspitzen. Versuche alle Erhöhungen, Gruben und Einbuchtungen der Wangenknochen zu erfühlen.
- Massiere die Linie des Oberkiefers von der Mitte bis zum Kiefergelenk. Mache dabei eine Druckmassage mit den Daumen oder den mittleren drei Fingern einer Hand.
- Wiederhole dies bei der Unterkieferlinie.
- Öffne den Mund und massiere mit dem Mittelfinger das Kiefergelenk. Sollte dies schmerzhaft sein, fahre fort bis der Schmerz verschwindet.
- Massiere die Ohren in einer kneifenden Bewegung mit Daumen und Zeigefinger.
- Massiere die Lymphknoten, die sich unterhalb des Unterkiefers befinden. Sie sind mit den Zähnen verbunden.
- Massiere die Linie der Kehle abwärts bis zum Schlüsselbein mit Daumen und Zeigefinger in einer kneifenden Bewegung. Wenn ein Hustenreiz entsteht, dann huste frei und kräftig.
- Massiere Nacken, Schulter und den Arm mit einer Hand, die andere Hand stützt dabei den Ellbogen. Wiederhole dies auf der anderen Seite.
- Massiere deine Hände. Beachte dabei besonders die Knochenlinien der einzelnen Finger, die Fingerknöchel und den Hautbereich zwischen den Fingern.
- Streiche abschließend die Arme noch einmal von den Schultern her aus.
- Massiere mit Daumendruck die Rückenmuskeln im Lendenbereich.
- Massiere Ober- und Unterschenkel bis zu den Fußknöcheln.
- Lockere die Fußknöchel durch kreisende Bewegungen. Der Fuß wird dabei von einer Hand gehalten, von der anderen bewegt.
- Streiche die Energie noch einmal zum Fuß hin aus.
- Massiere die Knochenlinien der einzelnen Zehen auf den Füßen.
- Lockere und dehne die einzelnen Zehen.
- Stehe aufrecht und schüttele den Körper aus. Dann strecke und dehne Dich noch einmal frei in alle Richtungen.

# Die wichtigsten Energie-Punkte im Gesicht

## Blase 1

Chinesischer Name	<i>Ching Ming</i>
Bedeutung	Pupille, Iris des Auges hell, strahlend Strahlende Pupille; Strahlendes Auge
Lagebeschreibung	1 Fen medial und oberhalb des inneren Augenwinkels nahe dem medialen Orbitalrand
Klassische Indikation	Augenkrankheiten, akute und chronische Bindehautentzündung, Kurz- und Weitsichtigkeit, grauer Star, unscharfes Sehen, Astigmatismus, Atrophie des Augennervs, Retinitis, Lähmung der Gesichtsnerven

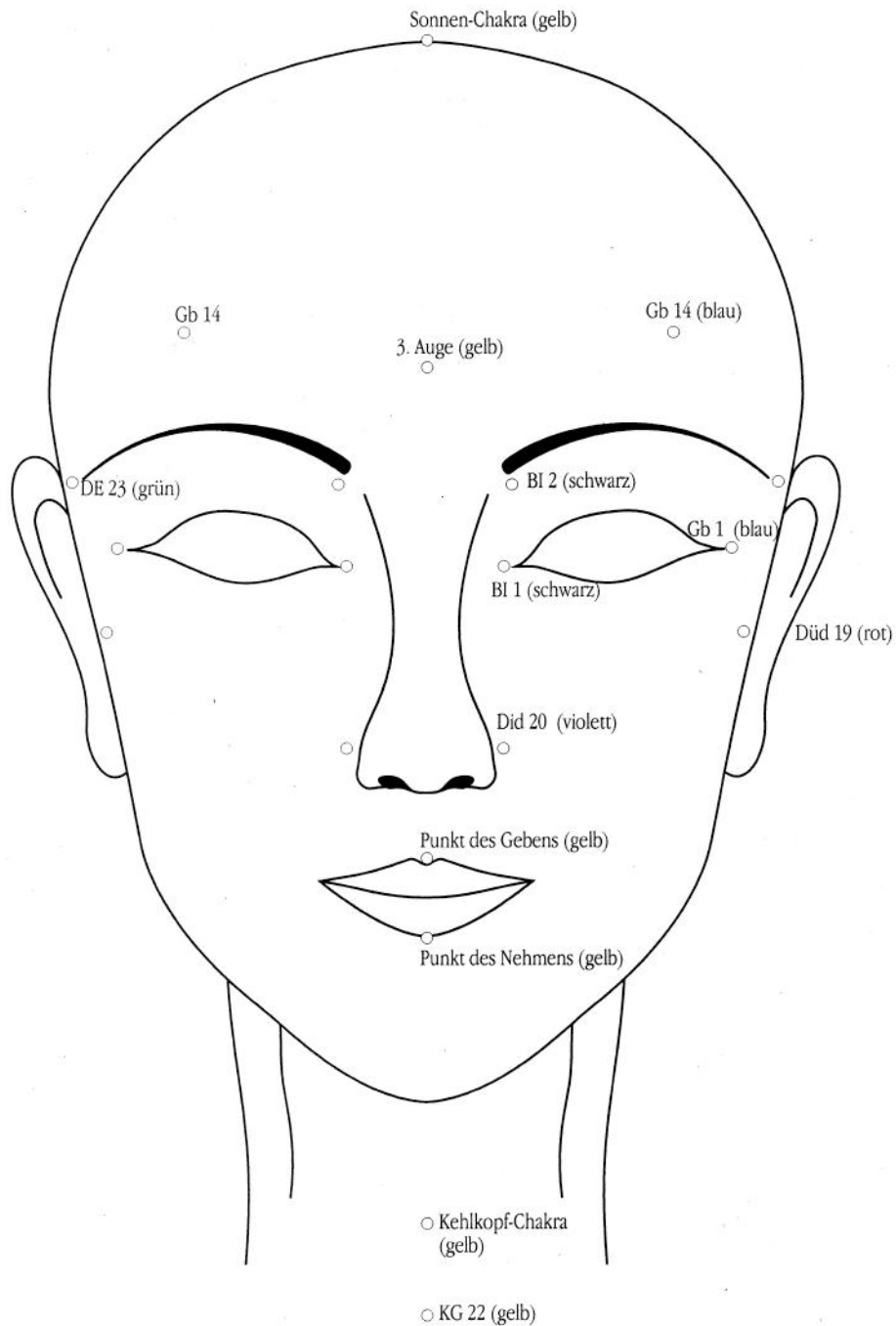
## Blase 2

Chinesischer Name	<i>Tsan Chu</i>
Bedeutung	versammeln Bambus Versammelter Bambus (Haare der Augenbraue); Versammelnder Bambus
Lagebeschreibung	In einer kleinen Grube am medialen Ende der Augenbraue
Klassische Indikation	Kopfschmerzen, Augenkrankheiten, Tränenfluss, Fazialisparese, Bluthochdruck, Apoplex, Schwindel

## Dickdarm 20

Chinesischer Name	<i>Ying Lsiang</i>
Bedeutung	Willkommen heißen, empfangen 3. von 5 Gerüchen (entspricht dem Erde-Element) Empfang des Duftes, Willkommen heißen des Geruchs
Lagebeschreibung	0,5 Sun lateral der Mitte des Außenrandes der Nasenflügel zwischen Nasolabialfalte und Nasenflügel
Klassische Indikation	Verstopfte Nase, Rhinitis, Sinusitis, Trigeminusneuralgie, Lähmung der Gesichtsnerven, Askariden in den Gallengängen und der Gallenblase

# Die wichtigsten Energie-Punkte im Gesicht



Dieses Skript ist ausschließlich zum privaten und persönlichen Gebrauch gedacht.  
Wir bitten alle, mit dem Download dieses Skripts die Urheberrechte von Andre  
Uebele und Johanna Wiedlack zu respektieren.

© Andre Uebele und Johanna Wiedlack

Helblinggasse 1-3/11

1170 Wien

[inbox@bewegung-atem-stille.at](mailto:inbox@bewegung-atem-stille.at)