

Weg der weiblichen Heilung -
untersützt mit Hara Shiatsu

Hara Shiatsu PraktikerIn

Stef Fischer
Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin

Peinherr Weg 2
4060 Leonding
mobil. 0681.81616609
email. stef.fischerin@servus.at
www.shiatsu-stef.at



Hara Shiatsu Institut

Brust & Eierstock- massage



Hara Shiatsu[®] Institut
Tomas Nelissen *let your hands
do the talking*

• **Ausbildung** • **Weiterbildung** •
Seminare • **Shiatsu-Praxis**

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien Tel.: 01 / 595 48
48 Mail: office@hara-shiatsu.
at www.hara-shiatsu.at

Liebe/r InteressentIn:

Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine Shiatsu Behandlung ersetzt im gegebenen Fall nicht den Arztbesuch.

Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte schieben Sie einen notwendigen Arztbesuch nicht auf und brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab. Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!

Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: www.hara-shiatsu.at

Inhalt und Bilder von: **Manuela Gamper**
Supervision: **Tomas Nelissen und Margit Hamela**

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts
Auftraggeber/Copyright: Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2012

FRAU, ENTDECKE WIEDER DEIN YIN!

YANG bedeutet: Aktiv, laut, außen, Bewegung, Hitze, schnell, oben, denken, männlich...

YIN bedeutet: Langsam, ruhig, innen, Stille, Kälte, passiv, spüren, weiblich, geheimnisvoll, Tiefe...

Weiblichkeit. Unterbewusstsein. Das Unergründliche. Mondkraft. Träume. Menstruieren, empfangen, und gebären. Ein Ausdruck enormen Potenziales an Kräften, welche natürlichen Zyklen, wie z.B. denen des Mondes unterliegen. Sie reagieren empfindlich auf innere und äußere Einflüsse und deshalb ist es in unserer heutigen schnellen Zeit, mit all ihren Reizüberflutungen und immer höher steigenden Anforderungen umso wichtiger, dass Frauen sich Ihren eigenen Rhythmus bewahren, sehr sensibel mit sich selbst umgehen und ihre innere Stimme nicht ignorieren! Gelingt dies nicht, meldet sich der Körper mit einem Hilfeschrei z.B. in Form von Regelbeschwerden, Unfruchtbarkeit, Lustlosigkeit, Myomen, verschiedenen Wechsel-Symptomen...

Shiatsu wirkt nicht nur den verschiedenen Frauenbeschwerden entgegen, es hilft auch die dahinter stehende Problematik, den „Hilfeschrei des Körpers“, zu erkennen - das Unterbewusste bewusst zu machen - und zu integrieren. Mit der Brust- und Eierstockmassage kann Frau unterstützend dafür auch selbst etwas tun. Die Selbstbehandlung beeinflusst Körper und Psyche. Sie ist ein Weg zur Heilwerdung und Selbstreflexion und gibt „Zeit für sich selbst“!

Die Selbstmassage gibt der Frau die Möglichkeit ihr Yin zu stärken und auf den eigenen Rhythmus zu hören! Ruhe, sich selbst zu spüren und Hormon- und Organfunktionen zu beeinflussen ist ein Teil dessen und stärkt so das Wohlbefinden und die Gesundheit!

WIE WIRKT DIE BRUST- UND EIERSTOCKMASSAGE?

Zum einen bearbeiten wir bei dieser Selbstbehandlung die Milchdrüsen, integrieren dabei einige der endokrinen Drüsen und den Nieren Bereich am unteren Rücken, und zum anderen massieren wir die Reflexzonen am Bauchraum, einschließlich der Zone der Eierstöcke. Weiters wird durch die Bewegung dieser Selbstmassage auch ein sanftes Bearbeiten verschiedener Meridianpunkte integriert, mit welchen auch im Shiatsu gearbeitet wird. Meridiane sind Leitsysteme, durch die unsere Energie strömt. Sie sind durch besonders behandlungsempfindliche Punkte miteinander verbunden. Oft kommt es jedoch zu Stauungen oder Stagnationen innerhalb dieser Leitsysteme und vor allem der Drüsen und unsere Energie kann nicht mehr frei fließen oder stockt. Die Folge sind Krankheit, Schmerz und emotionale sowie psychische Beschwerden.

Shiatsu und die Brust-Eierstockmassage versucht durch Berührung der Meridiane, verschiedener Reflexzonen und der Drüsen den Energiefluss wieder auszugleichen.

WIE FUNKTIONIERT DIE SELBSTBEHANDLUNG?

Nehmen Sie sich Zeit! Die folgende Behandlung ist in Ruhe durchzuführen. Schaffen Sie sich eine entspannte Atmosphäre und nehmen Sie zur Einstimmung vielleicht ein Seidentuch oder ein warmes Öl mit dem Sie sich und Ihren Körper auf die Massage vorbereiten. Geschlossene Augen intensivieren die Wirkung! Wählen Sie eine bequeme Sitzposition. Geben Sie sich Zeit, bis Sie das Gefühl haben bei sich angekommen zu sein. Vielleicht können Sie nun spüren, wie der Atem langsam ruhiger wird oder wie Ihr Becken durch die Schwerkraft zur Erden zieht.

Wer Schwierigkeiten hat loszulassen, dem hilft sich zuerst auf das dritte Auge zu konzentrieren. (Punkt auf Stirn, zwischen den Augen). Stellen Sie sich vor, weißes Licht strömt wie ein Sonnenstrahl mit jeder Einatmung durch diesen Punkt und verteilt sich in Ihrem Körper. Atmen Sie so lange die „Sonnenstrahlen“ ein, bis Sie das Gefühl haben, dass der ganze Körper davon erfüllt ist. Da das dritte Auge auch der Sitz einer der wichtigsten Drüsen, der Hypophyse, ist, kann ihre Funktion durch die Konzentration auf das dritte Auge angekurbelt werden. Die Hypophyse reguliert alle weiteren Drüsen im Körper und kann bei Störungen auch Unfruchtbarkeit, Zuckerkrankheit und Ausbleiben von Menstruation sowie Milchproduktion verursachen.

Sie werden spüren, dass Sie eine Verbindung zu Ihrem Körper aufbauen. Hören Sie auf Ihren Körper. Passen Sie Tempo und Kreisgröße Ihren eigenen Bedürfnissen an.

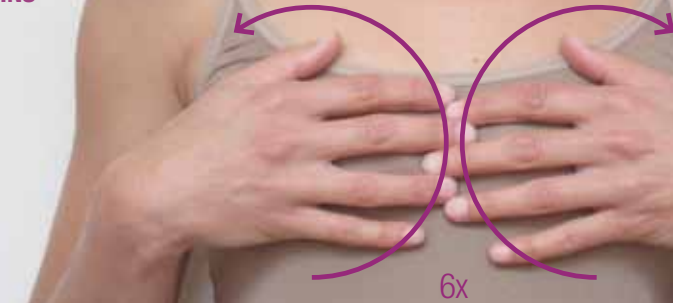
Nehmen Sie Ihre Gefühle bzw. Eindrücke dabei wahr: Erleichterung, Erregung, Rastlosigkeit, Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Freude, Wut, Erweckung einer größeren Sensibilität... Nach den Erfahrungen der Frauen ist das Spektrum der Eindrücke sehr groß und abhängig vom Thema der jeweiligen Frau.

Bei diesem ersten Schritt (Siehe Übung SCHRITT EINS) arbeiten wir mit den Milchdrüsen. Genau bei der Brustwarze liegt ein Meridianpunkt der mit dem Magen kommuniziert. Im Shiatsu steht der Magen für die Welt in sich aufnehmen, für andere zu sorgen, Aufnahme und Aufschlüsselung von Nahrung auf allen Ebenen (z.B. auch psychische Nahrung), Appetit aufs Leben haben und Geschmack in weitester Hinsicht.

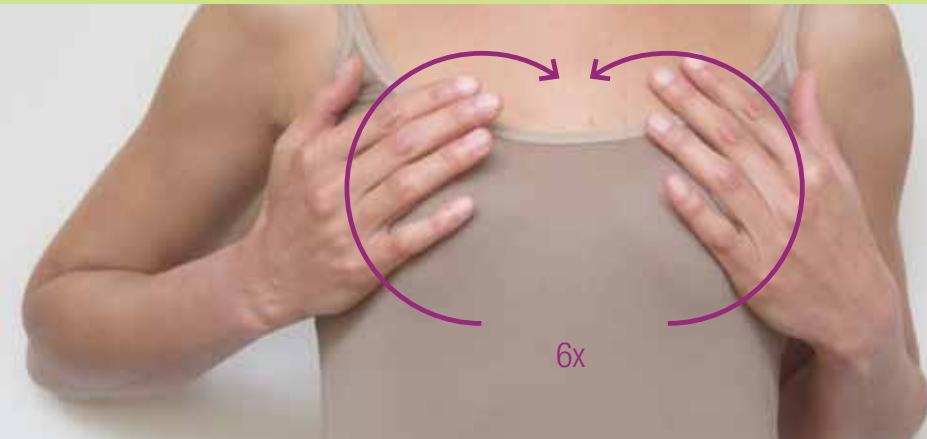
Die weiblichen Brüste mit ihren Milchdrüsen besitzen die Fähigkeit Milch zu produzieren und das Kind zu ernähren Sie haben deshalb eine besonders weibliche Eigenschaft.

In ihnen schlummert ein enormes weibliches Potenzial, egal wie groß oder klein sie auch sind. Probleme wie Milchstau können u.a. bei einer blockierten Magenenergie auftauchen. Durch die sanfte Selbstmassage des Busens mit seinen Milchdrüsen wird die Beziehung zu sich selbst und zu seinen Brüsten aufgebaut bzw. gestärkt und die Milchbildung gefördert. Die Brust wird belebt und Chi (Lebensenergie) wird freigesetzt bzw. kann wieder frei fließen. Es ist möglich dass Sie während der Massage des Busens spüren, dass ein gewisser körperlicher Druck einfach vom Oberkörper abfällt. Ist dies der Fall war der Energiefluss oben blockiert!

SCHRITT EINS



Die rechte Hand liegt auf der rechten Brust und die linke Hand auf der linken Brust auf. Massieren Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Brüste in einer Kreisbewegung zuerst sechsmal von innen nach außen.



Beide Hände ruhen anschließend für sechs entspannte Atemzüge auf beiden Brüsten. Wiederholen Sie die Kreisbrustmassage, doch nun in die Gegenrichtung, sechsmal von außen nach innen. Dann ruhen beide Hände wieder für sechs entspannte Atemzüge auf beiden Brüsten. Wiederholen Sie den gesamten Vorgang einmal.



Wenn Sie möchten, können Sie in die Massage auch ihren Partner mit einer Dehnung aus dem Shiatsu einbinden. Bringen Sie sich dafür für Schritt eins der Brustmassage in folgende Position. Gehen Sie in den Fersensitz. Anschließend lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach hinten, wenn möglich soweit, dass Sie mit dem Rücken auf dem Boden aufliegen. Sie können aber auch ein Kissen unter den Rücken legen. Fragen Sie ihre/n Shiatsu-PraktikerIn nach dieser Übung (bekannt unter „Magendehnung“). Wenn Sie eine bequeme Lagerung für sich gefunden haben beginnen Sie mit Schritt eins der Brustmassage. Ihr Partner kann nun beginnen mit den Handflächen Druck auf Ihre Oberschenkel auszuüben, sodass eine Dehnung spürbar wird. Langsam kann er die Handpositionen verändern, sodass verschiedene Stellen bearbeitet werden. Dies bewegt den Energiefluss der Magenenergie und unterstützt somit die Brustmassage.

Bei der Brustmassage beziehen wir, je nach individueller Größe der kreisenden Massagebewegungen, die Thymusdrüse sowie Teile des Nieren-, Milz-, Herzbeutel-, Leber-, und Gallen-Meridians und des Sondermeridians der (Chi-) aufnehmenden Leitbahn (Ren mo) mit ein. Die Thymusdrüse ist Teil des endokrinen Drüsensystems, zuständig für unser Immunsystem und unterstützt das Wachstum sowie den Knochenstoffwechsel. Sie gilt als Bindeglied zwischen Körper und Geist und als Verjüngungsdrüse, die in engem Kontakt mit dem Herzen steht. Sie wird durch die seelische Haltung eines Menschen genauso beeinflusst wie durch Belastungen, die aus Krankheiten oder Gemütsbewegungen herrühren. Außerdem liegt die Thymusdrüse mitten im Bereich bzw. Chakra des Herzens, wo auch unser Feuer Element/ unsere Freude zu Hause ist!

Drüsen reagieren am schnellsten bzw. sensibelsten auf innere und äußere Veränderungen! Bei der Arbeit mit ihnen sollte Frau deshalb immer sehr gut in sich hineinspüren! Negative oder gestaute Emotionen und äußere Einflüsse können die Drüsen gleichermaßen verstopfen. Es kommt zu einem Chi Stau. Durch die Stimulation der endokrinen Drüsen wird die Hormonproduktion angeregt bzw. ausgeglichen

und die Drüsen miteinander verbunden, was der Gesunderhaltung des Körpers dient. Da die endokrinen Drüsen Drüsenhormone bilden, die über das Blut an die Zellen des Körpers abgegeben werden, ist es auch hilfreich eine Leber-Shiatsu Behandlung in die Selbstmassage oder davor einzubauen. Denn die Leber speichert und regeneriert das Blut und ist für die gleichmäßige Verteilung von Blut, Flüssigkeiten und Chi verantwortlich und reagiert schnell mit Stagnation, wenn sie nicht genügend körperlich und emotional bewegt wird. Sie ist unser Entgifter von körpereigenen und körperfremden Stoffen (Giftstoffe, Hormone, Abfallstoffe, ...). Stauungen oder Stagnation der Leber wirken sich letztendlich immer auf das ganze Körpersystem aus! Auch gestaute Emotionen wirken wie „Gift im Körper“ und blockieren ihn

Wer seine Leber stärken bzw. Stauungen vorbeugen möchte, sollte genügend Bewegung in seinem Alltag einbauen und sich genügend Raum geben seine Emotionen und Visionen zu entfalten, denn die Leber ist energetisch gesehen die Mutter der Emotionen, vor allem von Wut und Zorn und unser Architekt.

Sie braucht viel Bewegung und steht für Freiraum und Entfaltung! Die Galle als ihr Baumeister setzt die Pläne um. Die Leber ist wegen ihrer gleichmäßig Blut verteilenden Wirkung auch besonders wichtig für die Menstruation. Bleiben zu viele nicht brauchbare Rückstände in der Leber hängen, kommt es zu Verklebungen und Stagnationen, sodass das Regelblut nicht mehr frei fließen kann und auch der restliche Körper nicht mehr mit genügend Blut und Chi versorgt werden kann. Symptome wie z.B. Regelschmerz und PMS können auftauchen.

Deshalb wäre hin und wieder eine Leberreinigung, die die Gänge der Leber von Ablagerungen der Galle reinigt, sehr ratsam. Interessierten ist dafür das Buch von Andreas Moritz „die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung“ zu empfehlen. Mehr Informationen zur Menstruation und der Leber finden Sie in der Hara Shiatsu Broschüre „Menstruation-Bluttage-Krafttage“! Hormone stehen also im Shiatsu in Verbindung mit dem Holz Element, dem Leber und Galle zugeordnet werden. Drüsenhormone beeinflussen stark unsere psychische und körperliche Gesundheit. Deshalb werden sie in der westlichen Medizin schnell und nur all zu gern zur Überlistung der Natur eingesetzt: Doch eine künstliche Hormonzufuhr bringt das eigene Körpersystem gewaltig durcheinander, hinterlässt verheerende Spuren bzw. birgt gewaltige Risiken. „Das Anti-Hormon Buch“ von Gabi Hoffbauer ist zu diesem Thema sehr empfehlenswert!

Der Körper braucht oft jahrelang um sein System wieder ordnen zu können.

Nach Abstellen der Einnahme der Anti-Baby Pille kann eine Frau oft jahrelang keine Regel mehr bekommen. Sämtliche Abfallprodukte die normalerweise mit der Regel aus dem Körper geschwemmt werden, bleiben im Körper liegen und verursachen Krankheiten. Weitere Folgen von Hormoneinnahmen gehen von Ausschlägen, Depressionen, Krebs, Kopfschmerzen bis hin zur Unfruchtbarkeit, usw. Zudem manipulieren sie den Körper bzw. täuschen ein verschwommenes Scheinbild vor, sodass jede Art von alternativer Behandlung oder Körperarbeit nicht wirken kann! Wenn Sie sich deshalb für diese Brust- und Eierstockmassage oder Shiatsu entscheiden, stellen Sie sicher, dass sie keine Hormone zu sich nehmen!



SCHRITT ZWEI



Legen Sie Ihre Handflächen für sechs entspannte Atemzüge auf Ihren Nierenbereich am unteren Rücken (auf Taillenhöhe). Spüren Sie die Energie die aus Ihren Händen auf die Nieren strömt.



Rubbeln Sie fest Ihren Nierenbereich bis er sich gut erwärmt. Dann lassen Sie die Hände wieder ruhen und wiederholen das Rubbeln noch einmal. Nun können Sie fühlen wie sich eine wohlige Wärme auf den ganzen Körper verteilt und wie Ihre Atmung noch tiefer gesunken ist und Ihnen Energie spendet.



DIE NIEREN: DIE BATTERIE DES KÖRPERS

Die Nieren, unsere „Batterien“ sind unser größtes Yin (Ruhe), lieben Balance in allen Lebensbereichen und sie liefern zudem die Energie und Wärme die nötig ist, damit unser Körper mit all seinen Organen funktioniert.

Z. B. kann eine ausbleibende Menstruation in Zusammenhang stehen mit einem Chi (Energie)-Mangel der Nieren, hervorgerufen durch einen möglichen zu exzessiven, zu yangigen (zu aktiven), Lebensstil. Zuviel Yang schwächt das Yin. Zusammen mit der Blase gehören die Nieren zum Wasser Element. Der Nierenmeridian entspringt in der Mitte des vorderen Drittels der Fußsohle, in der Vertiefung zwischen den Ballen. Beim kräftigen Abrubbeln des Nierenbereichs berühren wir auch den Blasen Meridian. Die Blase sammelt die verbrauchten Flüssigkeiten des Körpers und scheidet sie aus. Energetisch gesehen ist die Blase, der Verwalter der von den Nieren zu Verfügung gestellten täglichen Basis-Energie.

Die Blase ist auch das Organ, „das immer rennt“, weil es „etwas möchte“ und deshalb im heutigen Leben oft zu Erschöpfungszuständen neigt, weil der Mensch mehr an Energie ausgibt, als er eigentlich hat.

Nicht nur der Nieren Meridian findet sich am Fuß, welcher in der Mitte der Sohle entspringt und sich dann in Richtung Fußinnenseite wendet. An der Fußaußenkante liegt auch der Blasenmeridian. Deshalb lässt sich auch dieser zweite Schritt mit einer Selbstbehandlung aus dem Shiatsu verstärken (siehe Übung „Selbstbehandlung für die Nieren“: Nehmen Sie sich eine Holzstock, oder einen Besenstiel, der nicht nachgibt. Während Sie nun Ihre Nieren wie in Schritt zwei beschrieben rubbeln gehen sie mit Ihrer Fußsohlen quer auf dem Stock. Lassen Sie dabei keine Stelle Ihrer Fußsohlen aus und variieren Sie zwischen Aussenkante, Innenkante und Mitte, in dem Sie die Füße auch nach innen (einwärts) und nach außen (auswärts) drehen. So werden die Meridiane von Blase und Niere und zudem die Reflexzonen für den ganzen Körper stimuliert.

DER BAUCHRAUM

Die Chinesen sagen, der Mensch hat zwei Gehirne: Das eine sitzt im Kopf, das andere im Bauch. Es heißt alle unverdauten Erlebnisse, Emotionen, Eindrücke, usw. werden dort gespeichert.

Im Shiatsu dient der Bauchraum als Diagnosezentrum für das ganze Körpersystem. Auch finden wir dort die endokrinen Drüsen Bauchspeicheldrüse und Nebennieren. Die Bauchspeicheldrüse wird zusammen mit dem Magen und der Milz dem Erdelement zugeordnet. Ihre Hauptaufgabe ist die Produktion von Verdauungsenzymen und den Hormonen Insulin, Glukagon und Somatostatin, die den Energiestoffwechsel bzw. den Blutzucker regulieren. Die Milz steht für Energiegewinnung und Verarbeitung von Nahrung und Erlebtem.



Selbstbehandlung für die Nieren

Der Magen zeigt, wie Anfangs erwähnt, unseren Appetit auf das Leben. Schleimbildende Nahrung und Zucker verursachen Schlacken die unsere Körperbahnen verstopfen!

Die Regel kann nicht mehr frei fließen und es kann auch zu Kälte im Unterbauch kommen, was wiederum u.a. Regelschmerz verursacht. Auch verstopfen auf lange Sicht tierische Fette (Fleisch, Eier, Käse, Butter, ...) die Blutbahnen! Das Blut wird klumpig und es entstehen Stagnationen der Leber! Kommt es dann bei der Regel zum „Durchbruch des Blutes“ verursacht dies Schmerzen.

Als Ersatz für Brot probieren Sie z.B. „Mochi“ aus dem Biomarkt. Es wird gebraten und entweder mit Sojasauce oder süß gegessen und stärkt unsere Mitte, unser Erdelement! Weiteres liebt die Milz warme Mahlzeiten, erdiges Gemüse wie Süßkartoffeln Kürbis und Karotten sowie alle Formen des gekochten Getreides. Als Alternativen zu „Industrie-Süßigkeiten“ bietet sich Dörrobst, warmes Kompott, Agavendicksaft, Ahornsirup, Stevia und vor allem Malzsyrup an! Rezept - Ideen kann Frau sich in Barbara Temeli's „Fünf Elemente Kochbuch“ oder „Aveline Kushi's großes Buch der makrobiotischen Küche“ holen! ... Auch für Frühstücksvariationen, Saucen und Kuchen! In der Hara-Shiatsu Broschüre „Wärmende Nahrung“ kann man sich zu Gesundheit in Verbindung mit Nahrung sehr gut informieren!

Ein weiterer Effekt wie Nahrung uns aus der Balance bringen kann: Die Nebennieren gehören zum Wasser Element und sind ein Teil der Nieren. Sie bilden die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, das den Salzhaushalt im Körper steuernde Hormon Aldosteron und einen Teil der Sexualhormone. Durch eine Überstimulierung der Nebennieren setzen diese eine normalerweise nur in Notsituationen abgegebene Lebensenergie frei. Genau dasselbe lösen die Nebennieren auch in allen anderen Organen und Drüsen aus. Es entsteht ein Exzess, yang, der mit der Zeit immer nötiger und größer wird, um sich noch zu spüren. Z.B. bei Kaffee- oder Drogenkonsum, aufregenden Situationen, die einem einen Kick verschaffen...

Dies schwächt jedoch zugleich das Yin. Frau fühlt sich ohne den „Kick“ umso müder und freudloser und auf lange Sicht schwächt dies die Basisenergie!

WANN SOLLTE ICH DIE BRUST UND EIERSTOCKMASSAGE VERMEIDEN?

- Während der Menstruation!
- In schlechter emotionaler Verfassung! ... Verstärkt vorherrschenden emotionalen Zustand!
- Während der ersten drei Monaten der Schwangerschaft, da sich hier das Hormonsystem umstellt!

WIE OFT KANN ICH DIE SELBSTMASSAGE DURCHFÜHREN?

So oft Sie wollen und in der Stimmung dafür sind und es sich vom Körper her richtig anfühlt!

Selbstbehandlung Bauch & Eierstöcke



Ziehen Sie die Hände am Körper entlang nach vorne zum Bauch, sodass die abgespreizten Daumenspitzen sich beim Bauchnabel berühren und mit den restlichen leicht gespreizten Fingern auf dem Unterbauch ein Dreieck bilden. Dort wo Ihre kleinen Finger zum Aufliegen kommen ist der Bereich der Eierstöcke. Massieren Sie diesen Punkt wieder in einer Kreisbewegung, beide Seiten gleichzeitig, sechsmal von außen nach innen. Kreisen Sie dabei ebenfalls beide geschlossenen Augen von außen nach innen mit. Da oben durch die kreisenden Augen die Hypophyse angeregt wird, diese alle anderen Drüsen auch reguliert, werden die Eierstöcke mobilisiert. Chi zwischen oben und unten – Yin und Yang – wird ausgeglichen und alle Drüsen werden „gereinigt“.

Legen Sie die Hände für sechs entspannte Atemzüge wieder in der Dreiecksposition auf den Unterbauch auf. Wiederholen Sie die Eierstockmassage, aber diesmal in die Gegenrichtung, sechsmal von innen nach außen. Die geschlossenen Augen kreisen dabei von innen nach außen wieder mit. Legen Sie die Hände für sechs entspannte Atemzüge nochmals in der Dreiecksposition auf. Sie können nun die Wärme dieses Bereiches spüren und vielleicht auch ein Pulsieren oder Kribbeln wahrnehmen. Wiederholen Sie diese Massage noch einmal.

Wenn Sie Ihren Partner wieder einbauen möchten in die Behandlung, legen Sie sich seitlich hin, mit einem Kissen unter dem Kopf. Das untere Bein liegt ausgestreckt am Boden, das obere abgewinkelt ca. auf Nabelhöhe. Nun kniet sich der Partner mit einem Knie mit langem tiefem Druck auf Ihren ausgestreckten Oberschenkel und wiederholt dies an anderen Stellen des Oberschenkels, solange bis er das Gefühl hat, der Oberschenkel fühlt sich entspannter an. Dann wechseln auf die andere Seite. Während Sie von Ihrem Partner behandelt werden, beginnen Sie mit Schritt der Selbstmassage, nur mit der Änderung, dass Sie mit überkreuzten Armen massieren, sodass es von der Haltung her einfacher ist. Der Lebermeridian wird behandelt, Blut – und Chi Fluss angeregt und die Mobilisation der Eierstöcke verstärkt.

Legen Sie nun beide Hände mittig auf den Unterbauch und sammeln sie das freigesetzte Chi in der Gebärmutter. Konzentrieren Sie sich darauf wie die Gebärmutter kraftvoller wird. Mit jedem Atemzug. Ziehen Sie die Hände nun am Körper entlang vom Unterbauch/ Gebärmutter zum Bauchnabel. Nun massieren Sie 36x gegen den Uhrzeigersinn um den Bauchnabel im Kreis. Lassen Sie die Kreise dabei spiralförmig nach außen immer größer werden, sodass der ganze Bauchraum berührt wird. Wechseln Sie die Richtung und machen nun 24 Kreise im Uhrzeigersinn, spiralförmig nach innen kleiner werdend.





Zum Schluss legen Sie eine Hand auf den Unterbauch. Es befindet sich hier ein wichtiger Punkt im Shiatsu: Ren 6. Es ist dies der Treffpunkt aller Energien, unser Kraftzentrum und die Wurzel aller Meridiane. Zugleich ist es auch eines der wundbarsten Zentren der Frau, da die Gebärmutter, die hier eingebettet ist, ja auch empfängt und dies immer mit einem sich öffnen und aufnehmen - nicht nur auf körperlicher Ebene - ein her geht!

Die andere Hand liegt genau gegenüber auf dem Rücken, in der Mitte der Nierenzone, direkt auf der Wirbelsäule. Hier befindet sich Dümo 5 (TCM: Ming Men „Lebenstor“). Die elektromagnetischen Strahlen des Universums treffen dort ein und werden verteilt. Die aktivierenden Leitbahn Dü Mo – wie der Name schon sagt - aktiviert Chi und bringt es nach oben.

Spüren Sie nun wie die Energieströme beider Hände sich zu einem Strahl verbinden, durch Sie hindurchströmen und Sie zentrieren. Die Wärme breitet sich von Nieren, Händen und Bauch auf den ganzen Körper aus. Atmen sie in diesen Zustand wohliger tiefer Entspannung und achten Sie auf Bilder oder Visionen die Ihnen während diesem „ganz bei Sich angekommen seins“ zufliegen. Geben Sie sich noch für einige Atemzüge dieser Zentrierung hin. Spüren Sie noch etwas nach. Nehmen Sie sich Zeit, öffnen Sie die Augen und kommen Sie langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück.

WELCHE THEMEN UNTERSTÜTZT SHIATSU?

Shiatsu unterstützt den Stoffwechsel sowie das gesamte Organ- und Nervensystem und gleicht emotionale und körperliche Inbalancen und Blockaden aus. Es unterstützt die Einheit von Körper und Seele und bringt yin und yang wieder in Einklang!

Erst wenn wir das System mit Hilfe von Shiatsu wieder in Schwung gebracht haben, uns quasi um das Grobe gekümmert haben, macht es auch Sinn sich um die sensiblen Drüsen, welche wir in der Brust- und Eierstockselbstmassage behandeln, zu kümmern!

Wenn wir z.B. innerlich total verschleimt sind, braucht es, um überhaupt zu den Drüsen durchdringen zu können, zuerst gute Körperarbeit mit Ernährungsmaßnahmen, damit die Kanäle wieder gereinigt und für die Feinarbeit bereit sind!

BEI WELCHEN SYMPTOMEN KANN ICH SHIATSU ERGÄNZEND ZUR SELBSTBEHANDLUNG EINSETZEN?

- Hormonelle Probleme
- Menstruationsunregelmäßigkeiten bzw. Störungen (z.B. Ausbleiben der Menses, ...)
- PMS-Symptome wie z.B. Krämpfe, Anschwellen der Brüste, Launenhaftigkeit, Verstopfung, etc.
- Wechselbeschwerden (Menopause)
- Stärkung des Immunsystems und der persönlichen Ausstrahlung
- Emotionale und seelische Blocken
- Herzöffnung
- Selbstliebe
- Ungewollte Kinderlosigkeit, Fruchtbarkeitsprobleme
- Sexuelles Desinteresse/Lustlosigkeit, auch nach der Menopause
- Entgegenwirken von Krebs, Geschwüren, Tumoren und Zysten an Brust/Gebärmutter/Eierstöcken
- aufrechte gesunde Haltung mit mehr Selbstbewusstsein und Kraft im Bauch
- Lebens-Lust-Gewinn
- Funktion der Kreuzbeinpumpe wird angeregt
- Fluss im Energiekreislauf nimmt zu
- Energetisierung und „Verjüngung“ aller lebenswichtigen Funktionen
- Zunahme der Fähigkeit des „spüren Lernens“
- Stärkung der weiblichen Mitte (Zentrierung)
- Ausgleich des endokrinen Drüsensystems

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Zur Behandlungsunterstützung bei Schmerzen während der Regel probieren Sie Ingwerkompressen auf den Nierenbereich aufzulegen! Dies fördert die Durchblutung, wirkt zerstreudend in die Tiefe und kann dadurch Stauungen lösen. Regelschmerzen gehören zu den häufigsten gynäkologischen Beschwerden.

Mehr als zwei Drittel aller Frauen leiden irgendwann in ihrem Leben einmal unter Regelschmerzen oder Blutungsstörungen. Bei den unter 20 jährigen Mädchen liegt der Prozentsatz sogar bei 60 -70%!

Die Ursache für Regelschmerzen sind Muskelkontraktionen der Gebärmutter, die in Wellen auftreten, ähnlich wie Geburtswehen. Ausgelöst werden diese Kontraktionen durch die Freisetzung körpereigener Prostaglandine. Prostaglandine sind Schmerzbotenstoffe, die ein Zusammenziehen der Muskulatur der Gebärmutter hervorrufen. Durch die starken Kontraktionen wird die Blutzirkulation in der Gebärmutter abgeschnitten.



SCHLUSSEMPFEHLUNGEN AN DIE FRAU VON HEUTE

Die tägliche Meditation und Brustmassage sollte in den Alltag jeder Frau gehören! Zudem auch eine leichte Bewegungsform, die ihr Spaß macht und bei der es nicht um die Verausgabung und den Wettkampf, der eher die männliche Seite in uns fördert, geht. Kümmern sie sich um ihre Weiblichkeit. Suchen Sie eine Möglichkeit sich selbst auszudrücken. Wie wäre es mit Tanzen, malen, singen, oder vielleicht entdecken Sie eine Dichterin in sich,... Auch in der Sexualität steckt eine enorme Kraft, die uns bei Vernachlässigung blockieren kann. Unser Alltag verlangt uns viel ab. Doch überprüfen Sie täglich aufs Neue: Sind wirklich alle Dinge Ihrer täglichen To Do-Liste notwendig? wo kann ich versuchen mir selbst mehr Raum und Zeit zu geben? Achten Sie auf Ihr yin: Genügend Schlaf und keine Exzesse. Führen Sie sich „gute“ Nahrung zu.

Und das Wichtigste: Haben Sie Spaß und Freude und lassen Sie all die Dinge, die Sie daran hindern los! Wenn Frau Ihren Weg in die Eigenverantwortung findet, wird Sie auch mit keinen Symptomen zu kämpfen haben. Dies ist die Wurzel für eine lang erfüllte Kraft der Weiblichkeit!

ZUM THEMA WEIBLICHKEIT, HORMONE & SELBSTMASSAGE, ERNÄHRUNG UND VERHÜTUNG

Bücher:

Mantak Chia: *Universal Tao - the Chi Nei Tsang*

Margit und Rüdiger Dahlke: *Frauen-Heil-Kunde*

Maitreyi D. Piontek: *Das Tao der Frau, Weibliches Manifest, Das Wunder der weiblichen Sexualität*

Gabi Hoffbauer: *Das Anti-Hormon Buch*

Shalili Baginski & Bodo J. Windpferd: *Kosmobiologische Empfängnisplanung*

Aveline Kushi & Alex Jack: *Aveline Kushi's großes Buch der makrobiotischen Küche*

Barbara Temelie & Beatrice Trebuth: *Die 5 Elemente Ernährung für Mutter und Kind, Das 5 Elemente Kochbuch*

Michio Kushi: *Die makrobiotische Hausapotheke*

Andreas Moritz: *Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung*

Broschüren:

Hara-Shiatsu Tomas Nelissen: „*Bluttage-Krafttage*“, „*Shiatsu und Kinderwunsch*“, „*Wärme und Nahrung*“, „*Hausapotheke*“

Weblinks:

www.hara-shiatsu.at

www.maitreyipiontek.com

www.chi-nei-tsang-official-site.com

www.healingtao.org taogathering.ning.com