Helga Schörgendorfer

HAPPY HANDS

DEINE GESUNDHEIT LIEGT IN DEINEN HÄNDEN

KVM – DER MEDIZINVERLAG

„Dankbarkeit & Zufriedenheit sind Voraussetzungen dafür zu erkennen, was uns bereits gegeben ist"

(YOGO)

靜

Stille

INHALT

Die Autorin 7
Geleitwort 8
Vorwort 11
Akupressur 12
Yin & Yang 14
Die Meridiane 15
Materialeigenschaft der Massageringe 19

Praktische Übungen zur Akupressur mit Massageringen:

Immunsystem stärken und Schmerzen lindern 22
Husten und Erkältungskrankheiten – Symptome lindern 24
Regulierende Wirkung – bei Unwohlsein, Angst und flauem Magen 26
Aktivierung der Fingerreflexzonen – belebt bei Müdigkeit 28
Aktivierung des Wohlbefindens – Grundenergie stärken 30
Schlaflosigkeit ade – Angstzustände und Nervosität lindern 32
Stärke deine Mitte 34
Sich auf das Wesentliche konzentrieren und den Kopf frei bekommen 36
Balsam für den Rücken 38
Kurbelt den Kreislauf an, belebt und erfrischt 40
Der Energiebrunnen – die sprudelnde Quelle 42
Zeit für Erfrischung – aktiviert bei Müdigkeit und sorgt für Ausgleich 44
Der Extrapunkt bei akuten Rückenschmerzen 46

Meditationsübungen:

Mudras – die Gesundheit liegt in deinen Händen 48
Om Mudra – finde Ruhe, tauche ein in die Meditation 50
Das Mudra für alle Fälle 52
Hakini Mudra – komm in deine stabile Mitte 54
Prana Mudra – das Energiereservoir auffüllen 56
Ein Lächeln, das verzaubert 58
Ein Moment für dich 60
Die acht Wahrnehmungen 62

"Du behältst deine äußere Kraft, wenn du beständig deine innere Ruhe trainierst"

(Awai)

和平

Frieden

DIE AUTORIN

Helga Schörgendorfer ist diplomierte Yogalehrerin und Aerobictrainerin. Sie hat darüber hinaus Ausbildungen in Traditioneller Chinesischer Heilkunst, Qigong und Yogatherapie absolviert. Zu ihrem beruflichen Engagement gehören außerdem die regelmäßige Teilnahme an Workshops und Seminaren zu diesem Themenbereich und der intensive Erfahrungsaustausch mit Kolleginnen und Kollegen. Zudem ist sie gerngesehene Referentin auf Ärztekongressen. Es ist ihre Lebens- und Arbeitseinstellung, ihr Wissen stetig zu erweitern, fortwährend dazuzulernen und das Erfahrene weiterzugeben.

In ihrer Heimat in Oberösterreich gründete sie das Yoga-Bewegungsstudio „YOGO“. Ob Yoga, Qigong, Akupressur, Meditation, Workouts, verschiedene Therapieformen und Fortbildungen sowie Gesundheitsförderung für Mitarbeiter in öffentlichen Einrichtungen und Firmen – das alles wird an zwei Standorten in ihren Kursen vor Ort, aber auch extern wie z. B. in Kliniken angeboten, um Menschen Gesundheitsthemen nahezubringen und sie in der praktischen Umsetzung zu inspirieren und anzuleiten.

Als Mutter von vier Töchtern kennt Helga Schörgendorfer aus ihrer eigenen Lebenssituation heraus die zahlreichen Anforderungen, die das Leben an berufstätige Familienmenschen stellt. Sie sieht in Yoga und Qigong beste Möglichkeiten, den alltäglichen Ansprüchen gut vorbereitet zu begegnen, und es ist ihr zentrales Anliegen, Menschen zu ihrem eigenen Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie zu verhelfen. In diesem Sinne versteht sie ihre vielfältige Arbeit als eine erfüllende Aufgabe: Menschen für östliche Philosophien zu begeistern, Seminare und Vorträge zu halten, Schüler als Yogalehrer/innen auszubilden, Bewegungskunst zu lehren, Lebensfragen zu behandeln und die Freude an der Eigeninitiative für ein gesundes und glückliches Leben zu vermitteln.

YIN & YANG

Alles in der Natur liegt diesem System zugrunde. Es symbolisiert komplementäre Pole, die aufeinander wirken, sich ergänzen, sich ständig bewegen und kontrollieren. Tag wird zur Nacht, Kaltes wird warm usw.

Yin und Yang beschreiben ein Wechselspiel und keine festen Zustandsformen. Es gibt kein absolutes Yang oder Yin. In jedem Teil der hellen und dunklen Seite befindet sich jeweils ein Stück des Anderen. Das Konzept erklärt Naturphänomene, die sich anziehen und gegenseitig beeinflussen. Nach ihnen werden alle Erscheinungsformen in der Natur eingeteilt. Die Balance ist die Voraussetzung für einen funktionierenden Organismus.

Yin und Yang steigen und sinken immer abwechselnd. Nach einer Hochphase des Yang folgt zwingend ein Absinken von Yang und ein Ansteigen von Yin und umgekehrt. Ein fortwährender Kreislauf.

Yin und Yang symbolisieren unter anderem den 24-Stunden-Rhythmus der Tage, die fünf Wandlungsphasen sowie den gesamten Lebenszyklus. Dies soll uns daran erinnern, dass alles Existierende ständig in Bewegung ist und sich immerwährend verändert.

„Das einzige Beständige,
das es gibt,
ist die Veränderung"

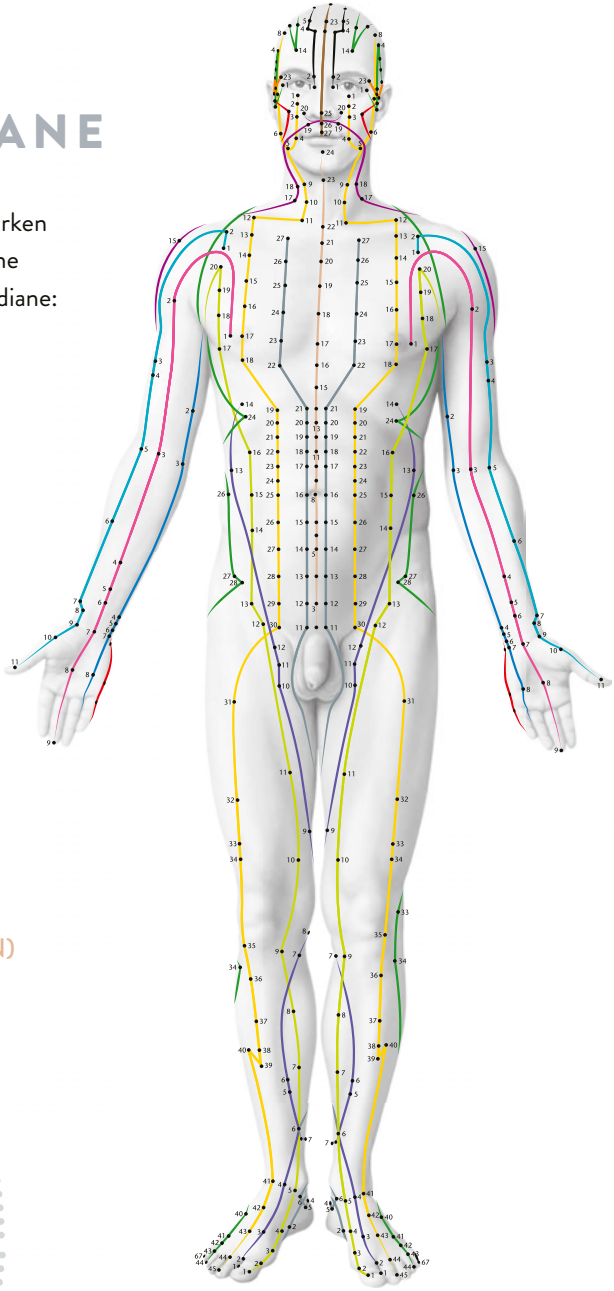
(Heraklit)

DIE MERIDIANE

Die Übungen in diesem Buch wirken auf die folgenden zwölf Meridiane des Körpers und zwei Extrameridiane:

Lungen-Meridian (LU)
Dickdarm-Meridian (DI)
Magen-Meridian (MA)
Milz/Pankreas-Meridian (MI)
Herz-Meridian (HE)
Dünndarm-Meridian (DÜ)
Blasen-Meridian (BL)
Nieren-Meridian (NI)
Perikard-Meridian (PE)
3-Erwärmer-Meridian (3E)
Gallenblasen-Meridian (GB)
Leber-Meridian (LE)
Extra: Du-Mai-Meridian (DU)
Extra: Ren-Mai-Meridian (REN)

Beispiel: Beschreibung des Meridianpunktes Niere 1
Chinesische Bezeichnung: „YONG QUAN“
Deutsche Bezeichnung: „Sprudelnde Quelle“



Die Meridiane und Akupunkturpunkte
von vorne

„Ein einfacher Zweig ist dem Vogel lieber als ein goldener Käfig"

(aus China)

WICHTIGE HINWEISE

Alle Übungen sollten symmetrisch auf beiden Körperseiten angewendet und miteinander kombiniert werden.

Unsere Übungen dienen der Linderung von gesundheitlichen Problemen sowie zur Unterstützung bei medizinischen Behandlungen, vorrangig zur Prävention und für ein gesteigertes Wohlbefinden.

Alle Angaben wurden nach bestem Wissen geprüft und erarbeitet. Sie sind jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und ersetzen keine medizinische Behandlung. Länger andauernde körperliche Beschwerden sind in jeden Fall mit einem Arzt abzuklären.

Die Übungen sollen in Ruhe und entspannt ausgeführt werden. Um die heilsame Wirkung zu verstärken, wird empfohlen, die Augen während der Übungen zu schließen und entspannt tief ein- und auszuatmen. **Alle Übungen können im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden.** Die Meditationshaltung im Sitzen kann man auch mit einem Sitzkissen oder auf einem Sessel praktizieren.

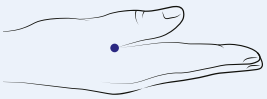
Alle Übungen können sowohl einzeln als auch kombiniert durchgeführt werden.

康

Gesundheit

IMMUNSYSTEM STÄRKEN UND SCHMERZEN LINDERN

AKUPRESSURPUNKT: DICKDARM 4 HE GU – VEREINTE TÄLER



Dieser Punkt ist hilfreich, um das Immunsystem zu stärken. Er ist ein Meisterpunkt bei Schmerzen, reguliert die Abwehrkraft und macht alle Meridiane im Körper durchgängig. Er wird auch der große „Loslasspunkt" genannt und zählt zu den wichtigsten Punkten in der Körperakupunktur mit Nadeln.

Lage: DI 4 liegt am Handrücken. Werden Daumen und Zeigefinger zueinander geschlossen, befindet sich der Punkt an der höchsten Stelle der entstehenden Erhebung. Werden die Finger wieder gelockert, befindet sich der Punkt in Richtung Zeigefingerseite.

Wirkung: Lindert Schmerzen, unterstützt bei akuten Entzündungen, bei Erkältung, Kopf-, Nacken- und Gesichtsschmerzen, Zahnschmerzen und Husten.

Anwendung: Die Finger werden nach der Punktlokalisation wieder gelöst, der Ring auf den Bereich platziert und Druck ausgeübt. Auf der gegenüberliegenden Seite in der Handflächeninnenseite kann man mit Gegendruck des Zeigefingers die Akupressurwirkung verstärken. Mindestens eine Minute gedrückt halten oder leichte Massagebewegung entstehen lassen.

Tipp: Stark in der Wirkung und hervorragend kombinierbar mit allen folgenden Übungen.

Übungsvideo

DAS MUDRA FÜR ALLE FÄLLE

Dieses Mudra kann in seiner Wirkung positiv überraschen. Es findet hier ein Zusammenschluss der Energiezentren statt und man spürt das Wirken der Kräfte. Die Technik findet auch bei akuten Kreislaufproblemen ihre Anwendung.

Wirkung: Durch das Aktivieren der Fingerkuppen – einer der hochsensorischen Bereiche des Körpers – gibt man eine wahre Impulsexplosion an alle Verteilerzentren des Körpers weiter. Es ist ein intensives und erfrischendes Aktivieren aller Energieleitbahnen, das alle müden Geister aufwecken kann.

Anwendung: Die Fingerkuppen zu einem Kegel zusammenschließen und kräftig auf die Ringe drücken. Dabei zehn Atemzüge lang halten und mindestens fünfmal wiederholen. Wenn die Ringe eine zu kleine Fläche bilden, schließt man mit nur mäßigem Druck die Fingerkuppen zueinander. Die Übung zentriert die innere Mitte und klärt den Geist. Tiefes und entspanntes Atmen fördert den Energiekreislauf.

Am Abschluss der Übung nochmals die Fingerkuppen der Mittelfinger mit dem Fingernagel des Daumens für ein paar Sekunden kräftig drücken.