

## 10.2 · Ganzkörperbehandlung in der Bauchlage

### 10.2.5 Verschiedene Drucktechniken (Handballen, Daumen)

Im Shiatsu geben wir durch den Einsatz unseres Körpers und seines Gewichts Druck auf den Körper des Patienten ab. Dazu haben wir verschiedene Möglichkeiten: Wir können unsere Handflächen oder die Daumen einsetzen. Darüber hinaus benutzen geübte Shiatsu-Praktiker auch Ellbogen und Knie.

#### Hinweis

Der Vollhanddruck fördert die allgemeine Entspannung des Patienten und bereitet den Körper auf einen späteren kleinflächigen Druck vor. Daher ist es sinnvoll, mit dieser Technik zu beginnen. Auch als Vorbereitung zur Krankengymnastik ist der Vollhanddruck sehr wohltuend.

#### Vollhanddruck für die Körperrückseite



1

#### Ausgangsstellung

Sie haben in der Ausgangsposition, dem Vierfüßlerstand, wieder eine Hand am Sakrum und die andere zwischen den Schulterblättern. Beide Hände weisen mit den Fingerspitzen von Ihnen weg. Beobachten Sie die Atmung Ihres Patienten.



2a

#### Vollhanddruck entlang des Blasenmeridians (I)

Versetzen Sie mit seinem Einatmen den Handballen der oberen Hand neben der Wirbelsäule entlang des Blasenmeridians. So arbeiten Sie mit Vollhanddruck etwa sechs bis acht Mal in kleinen Schritten von der Infraskapularregion in Richtung Becken. Sie drücken hierbei beim Ausatmen mit der ganzen Handfläche und den leicht aufgelegten Fingern gleichmäßig in die Tiefe, indem Sie Ihr *Hara* nach vorne über Ihre Hände bringen.



2b

#### Vollhanddruck entlang des Blasenmeridians (II)

Nachdem Sie diese „Wanderung“ entlang des Blasenmeridians ein Mal wiederholt haben, wiederholen Sie diese Vorgehensweise auf der anderen Rückenhälfte.

**Hinweis:** Da Sie auf dem Blasenmeridian arbeiten, dessen Verlauf vom Kopf zu den Füßen geht, ist es notwendig, die Flussrichtung dieses Meridians zu beachten, d. h. immer von kranial nach kaudal zu behandeln.

**Vollhanddruck für die Körperrückseite (Fortsetzung)****3a****3b****Krabbeln am Blasenmeridian (I)**

Die Bewegung des Vollhanddrucks wird so ausgeführt, als wollten Sie mit jeder *Hara*-Bewegung krabbeln. Sie können dies am besten vorher am Boden einmal ausprobieren. Wie krabbeln Kinder? Genau – überkreuz! Die linke Hand und das rechte Knie bewegen sich gleichzeitig und umgekehrt die rechte Hand mit dem linken Knie. Das heißt, wenn Sie die Hand während der Einatmung in Richtung Beckenkamm versetzen, kommt das diagonal liegende Knie mit. So wandern Sie und können auf diese Art und Weise rhythmisch, fließend und ohne Anstrengung arbeiten.

**Krabbeln am Blasenmeridian (II)**

Nun versetzen Sie die Hände. Die linke Hand liegt auf dem Sakrum und bleibt dort liegen, die rechte Hand wandert den dorsalen Oberschenkel hinunter. Auch hier gilt der gleiche Bewegungsablauf: Wenn Sie beim Einatmen die rechte Hand nach unten versetzen, kommt das linke Knie nach. Sparen Sie die Kniekehlen aus. Enden Sie oberhalb des Fußgelenks und beginnen Sie wieder von oben, dieses Mal mit dem anderen Bein.

**4a****4b****Dehnen entlang des Blasenmeridians**

Zum Abschluss setzen Sie sich ans Fußende, den Blick zum Kopf des Patienten gerichtet und nehmen seine Füße in Ihre Hände. Mit der Ausatmung winkeln Sie beide Unterschenkel zum Gesäß hin an und dehnen so die Beine an.

**Hinweis:** Dehnen Sie bitte sanft, ohne viel Druck und vor allem ohne zu wippen!

**Dehnen entlang des Blasenmeridians (Variante)**

Hat Ihr Patient eine starke Lordose, empfiehlt es sich, eine Hand auf das Sakrum zu legen und mit der anderen Hand beide Beine anzudehnen.

## 10.2 · Ganzkörperbehandlung in der Bauchlage

**Schütteln der Beine**

Bevor Sie die Füße zum Boden hin ablassen, schütteln Sie ganz leicht die Beine des Patienten.

**Endstellung**

Nun legen Sie die Füße, die Großzehen einander zugewandt, auf den Boden ab. Haben die Füße viel Spannung, dann stehen die Fersen hoch. In solch einem Fall legen Sie ein kleines Kissen unter die Fußgelenke.

**Praxistipp**

Um den Patienten in eine möglichst entspannte Bauchlage zu bringen, können Sie seine Schultern mit einer Handtuchrolle unterlagern. Dadurch können Sie die maximale Rotation des Kopfes verhindern.

Handbuch Reflextherapie

Shiatsu. Akupunkt-Massage nach Penzel. Tuina

Kalbantner-Wernicke, K.; Müller, J.; Tetling, C.;

Waskowiak, A.

2005, XVIII, 398 S., Hardcover

ISBN: 978-3-540-20289-9