

Symptome und ihre Übungen dazu

Für weitere Informationen:

Praxis für Polarity Therapie

Jolanda Muther

Zürcherstrasse 7, 8905 Arni

Tel: 079 900 98 26

email: jolanda.muther@bluewin.ch



Blähungen

- Zwerchfellübungen
- Auf- und abwärts verlaufender HA-Atem

Wechseljahrbeschwerde, Hitzewallung

- Meridianarbeit am Milz-, Dinergefäss-; und Lebermeridian

Tabelle Rhythmus der Organuhr

Blasenentzündung

- Meridianarbeit am Blasenmeridian
- Sitzender Scherenschlag

Nervensystem überlastet

- „erste Hilfe Übungen“: (Einströmende Stimulation wird verhindert)
Haltung für sensorische Balance/der alte Weise/positive Punkte
- „längerfristige Übungen“: Sanfte Beckenschaukel
- bei einem überlasteten NS sollten auch Feuerübungen einbezogen werden (Der Sympathikus ist dem Feuerprinzip zugeordnet).

Blähungen

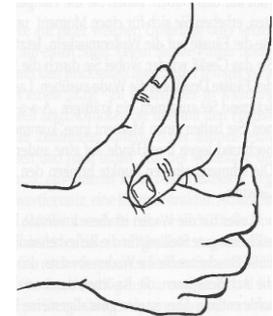
Zwerchfellübung bei Verdauungsstörungen und Gaseinschlüssen

Übung 1: Zwerchfellreflexe

Anleitung

Das Gewebe der Hand und die Vorderseite des Unterarms (gerade unterhalb des Ellbogens) sind die am meisten verwendeten Reflexzonen des Zwerchfells.

Bearbeite die beiden Reflexe mit Daumen und Zeigfinger (oben Daumen, unten Zeigfinger) ca 1 Minute. Achte dabei auf vollständiges Ausatmen.



Übung 2: Wadenreflex

Anleitung

Nimm eine kniende Position ein, das Gesäß ruht auf den Waden. Balle die Hände zu Fäusten, erhebe dich für einen Moment und lege die Fäuste auf die Wadenmuskeln. Jetzt senke das Gesäß wieder, wobei du durch die Knöchel der Fäuste Druck auf die Wade ausübst. Lasse während der Ausatmung ein kräftiges „A-a-a-h“ ertönen. Halte einen Moment inne, kommen dann hoch und lege deine Hände auf eine andere Stelle. Die schmerzhaftesten Punkte bringen den größten Gewinn. Bearbeite die Waden abwärts, dann drücke die Achillessehnen, die Knöchel, dann an der Fußsohle entlang.

Wirkungsbereich:

- Scheidet überschüssige Gase aus dem Körper
- Verbessert die Verdauungsfunktion

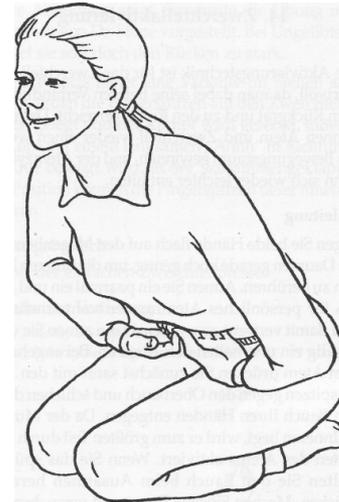
Übung 3: Zwerchfellpresse

Anleitung

Knie auf einer weichen Unterlage oder setze dich auf einen Stuhl. Lege die Finger gerade auf das Zwerchfell, ca vier Zentimeter unterhalb der Rippen leicht nach oben und nach innen. (Nicht in der Mitte drücken, da dort der Schwertfortsatz, eine Knorpelstruktur, liegt). Suche nach verspannten Stellen und lege deine Fingerspitzen dorthin. Atme ein, lehne dich beim Ausatmen nach vorn und lasse die Finger einsinken. Halte die Finger in dieser Stellung und atme in sie hinein. Während des Ausatmens lehne dich wieder nach vorn und lasse die Finger noch tiefer einsinken. Dieses Vorgehen kann eine Zeitlang fortgesetzt werden und dabei allmählich mit jedem Atemzug tiefer eindringen.

Wirkungsbereich

- Das Zwerchfell entspannt sich - stärkere Ausweitung und Zusammenziehung wird möglich.
- Verdauung wird unterstützt



(Ich bevorzuge die stehende Übung, da kein Druck auf die Knie verursacht wird.)

Übung 4: Auf- und abwärtsverlaufender HA-Atem

Anleitung (Vorsicht Kreuz!)

Die Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander stellen. Nach vorne lehnen, Hände auf Knie legen und die Finger nach vorne gerichtet halten.

Beuge die Beine und lass dabei ein tiefes, volles „Ha“ heraus.

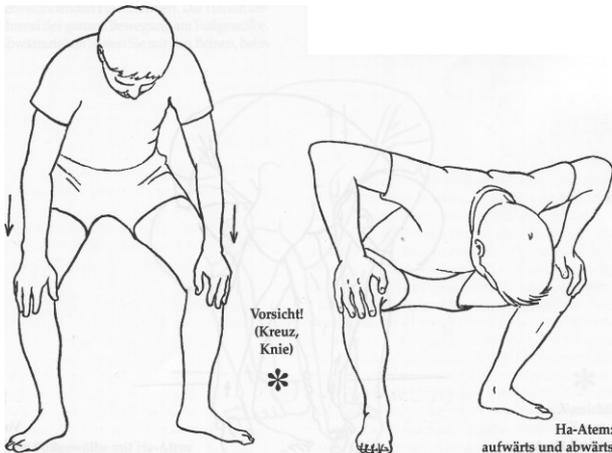
Dabei Hals entspannen! Der Rücken bleibt gerade, fast parallel zum Boden, und der Kopf bleibt in der gesenkten Position.

Die Arme (nicht die Beine) sollten primär das Hochheben übernehmen. Sobald du oben angekommen bist, lass dich wieder nach unten fallen, wieder mit einem kräftigen „Ha“-Laut.

Wiederhole dies so oft, wie es deinem Körper gut tut und der jeweiligen Situation angemessen ist. Wenn du dich von Wut befreien oder deine „feurigen“ Eigenschaften steigern möchtest, kannst du es mehrmals durchführen.

Wirkungsbereich

- Eine der umfassendsten „Energiespritzen“
- Setzt Gase frei
- Befreit von Nervosität
- Öffnet das Zwerchfell
- Kräftigt den Rücken, besonders im „Kreuz“
- Entspannt die Muskeln um den Plexus brachialis



Wechseljahrsbeschwerde

Übung 1: Berührung des „Diener-Gefäßes“ (Meridian)

Anleitung

Berühre mit den Fingerspitzen alle Punkte auf der Mittellinie vom Solarplexus bis zum Hals.

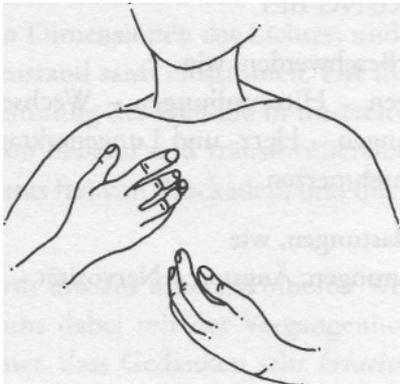
In der Mitte des Körpers, verlaufend vom Schambein bis zur Unterlippe führt das Diener-Gefäß die Yin-Energie von unten nach oben.

Wenn du mit den Fingerspitzen diese Lichtbahn berührst, stimulierst du gleichzeitig alle Yin-Meridiane. Die Berührung wirkt beruhigend und kühlend.

Diese Berührung entspannt sehr und hat sich auch bei Hitzewallungen in den Wechseljahren sehr bewährt.

Anwendungsbereich:

- harmonisiert bei innerer Unruhe und Spannungen
- Wechseljahrsbeschwerden
- wirkt kühlend



Berührung auf dem Brustbein

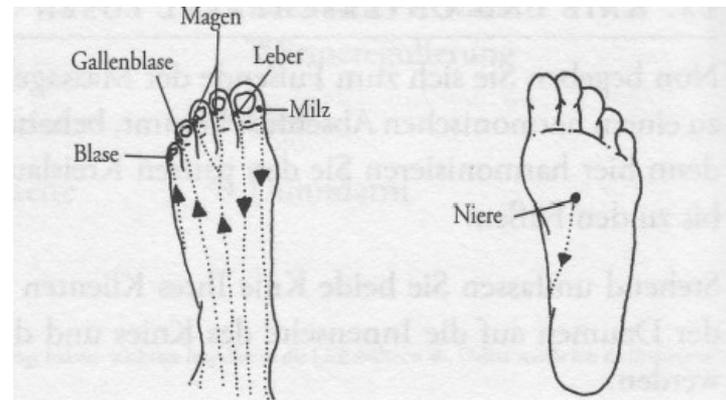
Übung 2: Berührung des Milz- und Lebermeridians

Anleitung

Der Milz- & Lebermeridian beginnt beim grossen Zehen am seitlichen Nagelbett. Stimuliere beide Punkte gemeinsam (mit Daumen + Zeigefinger) mit sanftem Druck ca zwei Minuten lang. Kreise vorerst leicht, dann lasse die Berührung in ein ruhiges Strömen übergehen. Die Meridiane werden durch diese sanfte Berührung mit neuer Kraft durchströmt.

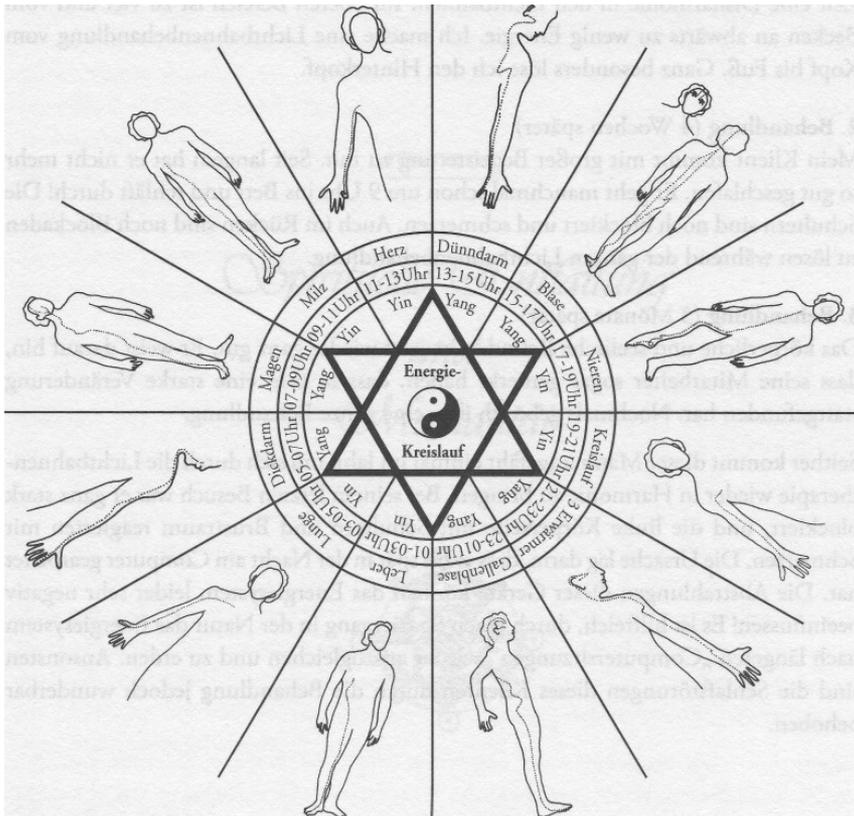
Anwendungsbereich:

- Wechseljahrsbeschwerden



Rhythmus der Organuhr

Die Tabelle zeigt, wann welches Organ aktiv ist. Stellt man fest, dass man oft während der gleichen Zeit Spannungen im Körper verspürt oder z.B. Nachts aufwacht, kann dies mit dem Organ in Zusammenhang stehen welches gerade aktiv ist. In einigen Fällen kann es auch das Organ betreffen, das auf der gegenüberliegenden Seite des aktiven Organ steht.



Blasenentzündung

Übung 1: Scherenschlag

Anleitung

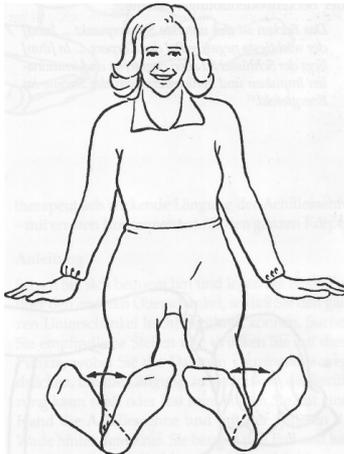
Setze dich auf den Boden (oder auf einen Stuhl) und strecke die Beine in einem bequemen, weiten Winkel nach vorne aus. Die Hände werden in kurzem Abstand hinter dem Körper flach aufgesetzt, um das Körpergewicht abzustützen.

Schauke die Füße rhythmisch nach innen und nach außen. Drehung des Beines sollte bis in das Hüftgelenk hinein gespürt werden.

Dann stoppe, ruhe dich aus — im Sitzen oder Liegen — und spüre den Wirkungen dieser Übung nach.

Als zusätzlicher Balancekontakt können die Kontaktpunkte der einander kreuzenden Dreiecke berührt werden: linker Daumen an der Stirn, rechter Daumen am Schambein.

Während der Ruhephase schliesse die Augen und fühle, wie sich das kribbelnde Gefühl durch die Beine bewegt. Achte darauf, wo es innehält oder blockiert wird.



Übung 2: Berührung des Blasenmeridians

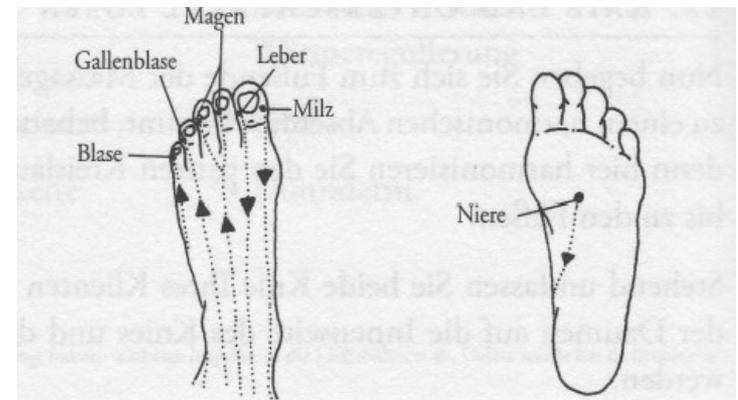
Anleitung

Der Blasenmeridian endet beim kleinen Zehen am seitlichen Nagelbett. Stimuliere den Punkt mit mit sanftem Druck ca zwei Minuten lang. Kreise vorerst leicht, dann lasse die Berührung in ein ruhiges Strömen übergehen. Der Meridian wird durch diese sanfte Berührung mit neuer Kraft durchströmt.

Anwendungsbereich:

- Blasenentzündung

(Nierenmeridian kann dazu auch behandelt werden)



Aus der Polarity-Sicht gehört die Blase zum Element Wasser. Wenn das Wasserelement eingeschlossen ist, kommt es zu Stagnation.

Inspiration:

Stelle dir ein Bächlein vor, das sanft alles umfließt ohne an etwas festzuhalten. Werde in deinen Gedanken selbst zu diesem Bächlein. Es darf alles zum fließen kommen.

Nervensystem überlastet

„Erste Hilfe“

Übung 1: Haltung für sensorische Balance

Übung 2: der alte Weise

Übung 3: Positive Punkte

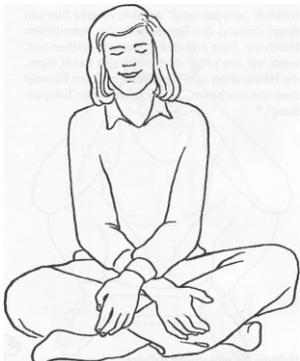
Alle 3 Übungen beruhigen das NS sehr schnell. Wähle eine aus, die dich am meisten anspricht.

Übung 1: Haltung für sensorische Balance

Anleitung

Du setzt dich mit überkreuzten Beinen auf den Boden und legst die Hände - ebenfalls über Kreuz - auf die Schienbeine. Schließe die Augen und entspanne dich. Zunächst atme bewußt und tief ein und aus. Dann vergisst du das Atmen und bleibst ruhig. Erlaube den inneren Energieströmen, ins Gleichgewicht zu kommen. Du kannst dazu auch auf einem Stuhl sitzen und die Beine entweder hochziehen oder aber ausstrecken und dabei die Füße übereinander legen, während die Hände ineinander gelegt sind.

Die Überkreuzung der Knöchel und Handgelenke verbinden die quer laufenden Energie-Ströme und werden miteinander verbunden. Von außen einströmende Stimulation wird so verhindert. So gelangt man gewöhnlich in einen Zustand der Stille.



Übung 2: der alte Weise

Anleitung

Gehe in die Hocke oder sitze auf einem Stuhl, stütze die Ellbogen oder Achselhöhlen auf die Knie (oder Tisch) und lege die Finger an den Kopf: die Daumen in die Ohren, Zeigefinger leicht oberhalb der Augen, Mittelfinger seitlich der Nase, Ringfinger auf die Oberlippe und die kleinen Finger oberhalb des Kinns.

Ruhe in dieser Stellung solange es dir gut tut und du merkst, dass deine Sinne sich beruhigt & ausgeglichen haben.



Übung 3: Positive Punkte

Anleitung

Berühre die Stirn leicht auf beiden Seiten, oberhalb der Augenbrauen, in der Mitte zwischen Haaransatz und Brauen; dort findest du zwei leichte Wölbungen, die Stirnbeinhöcker. Benutze entweder beide Hände und lege dabei jeweils zwei Finger auf jede Seite, oder nur eine Hand, so daß der Daumen auf einer Seite und zwei Finger auf der anderen Seite liegen. Halte diese leichten Kontakte, bis der Streß nachläßt.

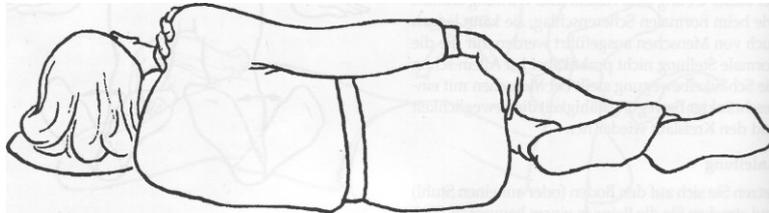
Übung 4: Sanfte Beckenschaukel

Anleitung

Lege dich auf die linke Seite, lege die linke Hand bequem auf den Nacken und die rechte Hand auf die Hüfte, die Finger reichen über den Gesäßmuskel hinweg bis zum Beckenboden. Der kleine Finger der rechten Hand sollte in der Nähe des Steißbeins liegen. Unter Hals und Kopf kann ein kleines Kissen gelegt werden. Halte die Knie in einer gebeugten Stellung, so daß genügend Stabilität und Beweglichkeit für die Schaukelbewegung gegeben sind. Wenn du dich in der richtigen Position befindest, schaukelt der Körper leicht vor und zurück und bewegt dabei leicht und fast mühelos das obere Bein. Das Schaukeln kann ein paar Minuten oder auch länger fortgesetzt werden.

Wirkungsbereich

- Beruhigt das Nervensystem und gleicht es aus



Ist das Nervensystems stark belastet, sind auch über einige Zeit Feuerübungen zu machen da die Überreizung des NS gespeichertes Feuer in sich hat. Das überschüssige Feuer kann so befreit werden.