



Liebe Leserin, lieber Leser,

Manchmal ist es ganz einfach. Und es trifft das Sprichwort zu: „Warum denn in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah!“ Wobei das hier nicht geografisch gemeint ist, denn die Methode, die wir Ihnen auf den Folgeseiten vorstellen, ist fernöstlichen Ursprungs. Ich meine mit dem nahe-liegenden Guten ein Verfahren, das so einfach wie wirkungsvoll ist. Und: Sie benötigen dazu keinen Therapeuten und auch keine Arzneimittel. Dennoch können Sie damit Ihre Abwehrkräfte wirksam steigern. Es geht um Körperübungen und Selbstmassage-Techniken – genauer gesagt, um Übungen aus dem fernöstlichen Shiatsu.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie selbst gezielt Ihre Lebensenergie zum Fließen bringen können und so Ihr ganzes Körpersystem mobilisieren und damit gegen Erkältungen, Schnupfen, aber auch gegen Verspannungen gefeit sind.

Über den Sinn des Lebens, über das „wahre Sein“ gibt es verschiedene Ansichten. Der Berner Lebenslehrer, Heiler und Veranstalter Patric Pedrazzoli widmet sich diesen Fragen schon länger. Er veröffentlichte nun dazu ein Buch, indem er nicht nur seine reichen Lebenserfahrungen verarbeitet, sondern auch Anleitungen vermittelt, zum wahren Sein zu finden.

In seinem Beitrag in dieser Ausgabe spürt er den Themen nach, was den Menschen überhaupt ausmacht, wie unser Denken sich auf uns auswirkt und wie ständiges Bewerten uns negativ beeinflusst. Darüber hinaus gibt er praktische Tipps, wie wir unser Leben grundlegend zum Positiven verändern können.

Veränderung, das ist ja auch das einzig Beständige – um es mit Heraklit zu sagen. So wünsche ich Ihnen alles Gute und einen schönen und gesunden Winter.

*Herzlichst,
Marcus Caluori*

In dieser BIOSchweiz-Ausgabe
finden Abonnenten folgende Beilage:

• Vita Vera

IMPRESSUM

BIO Schweiz ist ein Beihefter der Zeitschrift BIO

Redaktion: Marcus Caluori, Federerstr. 32, 9008 St.Gallen,
Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19,
letterline@swissonline.ch

Layout: IDEAS Werbung, Huebstrasse 2a, 9300 Wittenbach,
Telefon 071 245 95 80, ideas-werbung@hispeed.ch

Anzeigen: letterline Agentur für Verlagsservice, Federerstr. 32,
9008 St.Gallen, Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19,
letterline@swissonline.ch

Anzeigenpreisliste: MediaDaten BIO Schweiz 1.6.2002

BIO Abo- und Leserservice/Bücherversand Schweiz,
Postfach 1470, 6648 Minusio, Tel. 091 930 06 70,
Fax 091 930 06 72, www.bio-magazin.ch

Herausgeberin und Verlag: Monica Ritter,
BIO Ritter GmbH, Verlag und Versand, Monatshauer Str 8,
D-82327 Tutzing, Starnberger See, www.biomagazin.de

Selbstmassage für gute Abwehrkräfte

Mit einfachen, bewährten Massagetechniken und Körperübungen können wir selbst unsere Abwehrkräfte stärken und unser Wohlbefinden steigern. Optimal auch gegen den Winterblues

Text und Interview von Carolina Hügi

Ko Schule für Shiatsu und Fotolia

Die Tage werden kürzer, und es ist kalt draussen. Wir bewegen uns weniger. Die Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht anfällig auf Krankheitserreger. Der Jahreszeitenwechsel bringt für viele Menschen eine erhöhte gesundheitliche Herausforderung mit sich. Mit einfachen Körperübungen und Selbstmassagetechniken, sogenannten Do-in Übungen, können wir uns selbst helfen und das Immunsystem ankurbeln. Aber auch Schlaflosigkeit, Verspannungen und Energiemangel entgegenwirken und die Organfunktionen stärken. Und wenn wir uns in unserem Körper wohl fühlen, dann hat das ebenso einen positiven Effekt auf unsere Psyche.

Do-in stammt aus Japan und wird in Kombination mit Shiatsu angewendet. Es ent-



Shiatsu ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die aus der chinesischen Massage hervorgegangen ist und in der Schweiz als anerkannte Methode der Komplementärtherapie gilt

wickelte sich aus dem chinesischen Dao-Yin, einem Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. „Do-in“ kann sinngemäss übersetzt werden als „Ein Weg zu Gesundheit und Glück“ oder auch „Der Weg der Natur“. Auch einfache Meditationen sind Teil des Do-in, lassen den Geist zur Ruhe kommen und lenken die Aufmerksamkeit nach innen. Durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper wird die Körperwahrnehmung geschult. Es fällt uns leichter, Problemzonen und Energieblockaden aufzuspüren und uns mit ihnen auseinanderzusetzen.

Die Übungen des Shiatsu-Meisters

Der japanische Shiatsu-Meister und Gründer der Ko Schule für Shiatsu in Zürich, Hiroshi (Hiron) Nozaki, hat seinen Schülerinnen und Schülern eine grossartige Fülle von einfachen und wirksamen Selbstbehandlungsübungen hinterlassen, die Immunsystem und Abwehrkräfte stärken. „Schlaf, gute Ernährung, Bewegung und Massage. Das brauchen wir, um gesund zu sein.“ Das war sein Geheimnis für Gesundheit und innere Zufriedenheit. Seine Weisheiten für ein gesundes Leben sind einfach und lassen sich in wenigen Worten zusammenfassen. Es sind Übungen und Gedanken für jedermann, die keinerlei Vorkenntnisse über Shiatsu oder fernöstliche Heilkunst voraussetzen.

Veronika Ronchin, Schulleiterin der Ko Schule für Shiatsu und jahrelange Assistentin von Hiron Nozaki, geht im Interview näher auf die Do-in Techniken ein. In diesem Beitrag zeigt sie eine kleine Auswahl solcher Übungen, die Meister Hiron gelehrt hat.

Mit Do-in die Lebensenergie zum Fliesen bringen

Wie wirken die Do-in Techniken?

Veronika Ronchin: Die östliche Medizin geht davon aus, dass in allen Lebewesen eine dynamische Lebensenergie, das „Ki“ fliesst. Diese Energie bewegt sich in Energieleitbahnen, den sogenannten Meridianen, die unseren ganzen Körper durchziehen. Die Do-in Übungen bringen dieses Ki zum Fliesen und können Blockaden und Spannungen in Meridianen und Körperregionen entgegenwirken. Do-in fördert auch unsere eigene Körperwahrnehmung und lässt uns unsere eigenen Grenzen und Fähigkeiten besser spüren.

Für wen ist Do-in geeignet, und wie effizient sind die Übungen?

Veronika Ronchin: Do-in ist für alle Menschen jeden Alters geeignet. Es gibt Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Man muss Do-in einfach der momentanen Verfassung des Menschen anpassen. Die Übungen sind sehr effizient, wenn man sie in einer gewissen Regelmässigkeit macht. Do-in Augenübungen verbessern zum Beispiel nach einiger Zeit die Sehkraft. Einige Techniken wirken auch sofort. Das sind zum Beispiel Do-in Übungen für einen besseren Schlaf oder zur Beruhigung des Geistes.

Wie lange und wie häufig muss Do-in praktiziert werden?

Veronika Ronchin: Hiron hat uns immer gesagt, dass es von Vorteil ist, die Übungen möglichst täglich zu praktizieren. Am besten bettet man die Übungen fest in den Tagesablauf ein. Beispielsweise immer am Morgen nach dem Aufstehen oder nach dem Mittagessen, ganz so wie es am besten passt. Do-in kann man im Bett, vor dem Fernseher oder auch im Büro einbauen.

Gibt es bei diesen Übungen etwas, worauf man achten sollte?

Veronika Ronchin: Beim Do-in ist eine gute Atmung wichtig. Sie steigert die Wirksamkeit der Übungen und führt uns zu einem Rhythmus. Diese Atmung fördert auch die Ausscheidung verbrauchter Energie und hilft uns, unseren Körper besser zu spüren. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu respektieren und beim Üben nicht zu übertreiben – einfach spüren, was mir gut tut. Ein kleiner Wohlfühl Schmerz beim Üben ist ok. Stärkere oder länger anhaltende Schmerzen sagen uns jedoch, dass wir auf die Übung besser verzichten sollten.

Wo kann man Do-in Übungen lernen?

Veronika Ronchin: Jeweils im Frühling und Herbst bietet die Ko Schule für Shiatsu Abendkurse zu Themen wie Abwehrkräfte stärken oder Allergien begegnen mit Do-in an. Weitere Übungen und Hintergründe zu Hiron Nozakis Do-in findet man auch in den beiden Büchern über ihn: „Schule der Leichtigkeit“ oder „Aus dem Rucksack des Meisters“.

Was ist mit das Wichtigste, was Sie von Hiron Nozakis Lebenshaltung mitgenommen haben?

Veronika Ronchin: Für mich ist das sicherlich die wertfreie Liebe zu allen Menschen und das

unerschütterliche Vertrauen in alle Prozesse des Lebens. Hiron lehrte uns, wie wesentlich es ist, Freude an den kleinen Dingen zu haben. Er betonte, wie bedeutend es für unsere Gesundheit ist, dem Rhythmus der Jahreszeiten zu folgen und nicht in Gewohnheiten zu verharren, sondern diese ab und zu zu hinterfragen und zu ändern. Im Bezug auf die Do-in Übungen war ihm vor allem eine gute, tiefe Atmung sehr wichtig.

Do-in Übungen für verschiedene Beschwerden

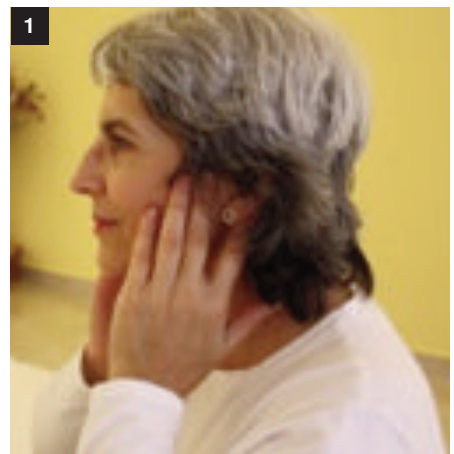
Die Methode kombiniert Meridiandehnungen mit Meditationstechniken, Energiekräftigungsübungen und Akupressur. Aus Überlieferung weiss man, dass Do-in schon lange vor unserer Zeitrechnung von daoistischen Mönchen und Kampfkunstmeistern zur Gesundheitsförderung und Heilung entwickelt und eingesetzt wurde.

Hiron Nozaki wurde 1929 als Sohn eines blinden Moxa- und Shiatsu-Arzt in Japan geboren und erlernte von ihm die Kunst des Shiatsu. In den 80-er Jahren kam er nach Europa und in die Schweiz und gründete 1990 die Ko Schule für Shiatsu.

Die folgenden Do-in Übungen von Hiron Nozaki praktiziert man am besten im Sitzen oder Kniestand auf einer weichen Unterlage. Es ist auch möglich, die Übungen im Stehen (ausser die letzte Übung) oder auf einem Stuhl durchzuführen.

• Das ganze System mobilisieren (Bild 1):

- Gesichtszonen mit Fingern massieren:
1. Mit der Aussenkante des Daumens entlang der Nasenwurzel kräftig auf und ab reiben. (unterstützt die Atmung)



2. Zeigefinger je über und unter den Mund legen und gegeneinander seitlich hin und her reiben, Lippen bleiben dabei locker und werden mit bewegt. Seite wechseln. (Verdauung)
3. Zeigefinger vor und Mittelfinger hinter das Ohr legen und kräftig auf und ab massieren. Siehe Bild. (Nervensystem)
4. Ringfinger in den Augenwinkel, Mittelfinger auf die Mitte der Augenbrauen, Zeigefinger auf die Schläfe und Daumen unter das Auge auf den Wangenknochen legen und sanft drücken. (Augen)
5. Mit Fingern sanft oben auf den Kopf klopfen wie Regentropfen. (Ausscheidung, Hormonsystem)

• **Gegen Schnupfen und Kopfschmerzen (Bild 2):**

Muskelbauch zwischen Daumen und Zeigefinger kräftig drücken und massieren, vor allem die Stelle, die am schmerzhaftesten ist. Akupunkturpunkt Dickdarm 4.

Wirkung:

- gegen Kopf- und Zahnschmerzen
- löst verstopfte Nase bei Schnupfen
- fördert die Ausscheidung des Dickdarms
- kräftigt die Augen



• **Gegen hartnäckige Erkältungen (Bild 3):**

mit Fingerkuppen oder lockerer Faust auf die gegenüberliegende Brustkorbseite klopfen, anderen Arm gleichzeitig locker nach hinten aussen öffnen, Hand offen, Daumen nach oben.

Wirkung:

- gegen festsitzenden Husten, löst Schleim
- stimuliert das ganze Atmungssystem und den Lungenmeridian

• **Gegen Verspannung in Nacken und Schultern (Bilder 4):**

Hände hinter Kopf verschränken, Ellbogen mit der Einatmung nach aussen drücken, Brust öffnen, bei Ausatmung Oberkörper locker



nach vorne beugen, ein paarmal wiederholen, dann Kopf auf den Boden und Arme auf den Rücken bringen.

Wirkung:

- verstärkt die tiefe Atmung, hilft Giftstoffe über Atmung auszuscheiden
- öffnet Brustbereich und entspannt Schultern und Nacken



• **Für besseren Schlaf (Bilder 5):**

Finger der gegenüberliegenden Hand zwischen Zehen klemmen, Fuss kreisen auf beide Seiten, dann Punkt auf der Fusssohle am inneren Fersenrand massieren.

Wirkung:

- entspannt Füsse
- bringt Energie vom Kopf in die Füsse
- fördert das Einschlafen

Nach den Do-in kann man noch einen Moment entspannen und im Sitzen oder im Liegen den Übungen nachspüren.



INFOS UND TIPPS

Do-In Kurse:

„Allergien begegnen“ mit Shiatsu und Do-in: 1. März 2016 (Zürich) und 4. März 2016 (Münsingen)

„Abwehrkräfte stärken“ mit Shiatsu und Do-in am 13. September 2016 (Zürich) und 15. September 2016 (Münsingen)

Infos: www.ko-shiatsu.ch/Abwehrkraefte

Buchtipps:

Hiroshi Nozaki – Schule der Leichtigkeit von Maria Eisele, Winterwork, ISBN 978-3-940167-32-3, CHF 42.90 (UVP)

Aus dem Rucksack des Meisters, Hiroshis Weisheiten für ein gesundes Leben, Maria Eisele, Nymphenburger, ISBN 978-3-485-01168-6, CHF 8.90 (UVP)

