Gesundheitsfördernde Bewegungsübungen in der Anpimomai® für Patienten und Therapeuten



Für Alt und Jung, für krank und gesund, für Groß und Klein, das ist erfreulich und fein!

Welchen Grundvoraussetzungen bedarf es, um diese Übungen auszuführen?

Genau genommen nur die Absicht, sie machen zu wollen. Sie sind so gestaltet, dass sie jeder, der sie praktizieren will, bewältigen kann. Wie zum Beispiel ein Mensch, der enorm steif ist und jahrelang für sich nichts bewusst körperlich tat. Eine Person, die spezifische Probleme wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Rheuma oder irgendeine andere Art von Einschränkung oder Krankheit besitzt. Genauso geeignet sind die Übungen für diejenigen, die sich fit halten und in einer kurzen Zeit ihren gesamten Körper einmal durchbewegen wollen. Dies alles ist in normaler Kleidung und an fast jedem beliebigen Platz möglich. Dementsprechend bestehen viele Optionen, wo diese Übungen praktiziert werden können. Dadurch ergibt sich eine hohe Spontanität und Vielseitigkeit, diese heilkräftigen Übungen zu nutzen.

Was ist zu beachten?

Keine der Übungen sollte Beschwerden während der Bewegung hervorrufen. Keine Schmerzen während der Bewegungsabläufe zu haben, ist vordergründig zu beherzigen. Dass danach Muskelkatereffekte einsetzen können, versteht sich von selbst. Das liegt in der Natur des Muskelgewebes und des Bandapparates, vor allem wenn lange Perioden ohne regelmäßige Dehnungen vorliegen.

Direkt nach einem ausgiebigen Essen sollten die Übungen auch nicht vollzogen werden, insbesondere nicht die Bauchübung.

Am besten ist es, mit Spaß etwas für dein Wohlbefinden zu tun. Ob drinnen, ob draußen, mit oder ohne Musik, mit Freunden oder alleine, wie du es dir auch immer gestaltest. Genieße es!

Grundprinzip der Ausführung: in aller Ruhe, bedachtsam, umsichtig, sorgsam, schmerzfrei und wohltuend.

Anzahl der einzelnen Übungen: Die Angaben gelten als Leitfaden und abgesehen davon selbstverständlich frei wählbar.

Wirkungen der Übungen: Als energetisch tätiger Behandler interessiert uns vor allem die Einflussnahme, die sie auf das Meridiansystem und auf einige ausgewählte Akupunkturpunkte haben. Es geht hier nicht um wissenschaftlich vollständige Erklärungsmodelle, sondern um einen Überblick mancher Effekte und vorstellbarer Auswirkungen der Übungen. Es sollten daher eher Ideen entstehen, die dazu führen, die Übungen gezielt als Empfehlungen für Patienten mit konkreten Beschwerdebildern zu verwenden. Die Grundidee bleibt natürlich bestehen, dass alle Übungen zusammen als Einheit das gesamte System am optimalsten und harmonischsten vitalisiert.

Halswirbelsäule

Alle Übungen, die mit der Halswirbelsäule in Verbindung stehen, sind bitte besonders achtsam, langsam und vorsichtig auszuführen. Da in der Halsmuskulatur die Barorezeptoren liegen, die auch zum Teil den Blutdruck regulieren, können zu heftige Bewegungen den Kreislauf schlagartig verändern. Daher tasten wir uns geruhsam an den eigenen Bereich der Bewegungsmöglichkeiten heran und erreichen dadurch einen gesicherten Ablauf.

1. Kopf vor und zurück
2. Kopf nach links und rechts drehen
3. Kopf nach links und rechts neigen
4. Kopf kreisen
5. Schulterkreisen
6. Arme drehen
7. Hände schütteln
8. Schädel klopfen
9. Massage der Kopfhaut
10. Massage des Ohrs
11. Den Mittelpunkt der Wirbelsäule öffnen
12. Becken nach vorne und hinten bewegen
13. Becken kreisen
14. Beckenachter
15. Gesamten Körper nach hinten und vorne beugen
16. Mit verschränkten Armen die WS aufdehnen
17. Seitwärtsdehnung
18. Bauchübung
19. Innenseite der Oberschenkel dehnen
20. Sprunggelenke kreisen
21. Kniegelenke kreisen
22. Hüfte kreisen
23. Beine ausschütteln
24. Entspannung

1. Kopf vor und zurück

Stellung des Körpers (diese Stellung gilt für alle folgenden Kopfübungen): mit gestreckter und aufgerichteter Wirbelsäule stehen; die Beine schulterbreit auseinander. Beim behutsamen, langsamen Vorbeugen des Kopfes bleibt die Wirbelsäule gestreckt und aufgerichtet. Dadurch erreichen wir eine Dehnung mittels der Sehnen und Bänder, bis zum Ende der Wirbelsäule. Die Dehnung ist im Idealfall bis zum Steißbein zu fühlen.

Die Wirbelsäule ist permanent gestreckt und aufgerichtet zu halten, während der Kopf behutsam und langsam nach hinten gebeugt wird.

Anzahl: 6 - 12

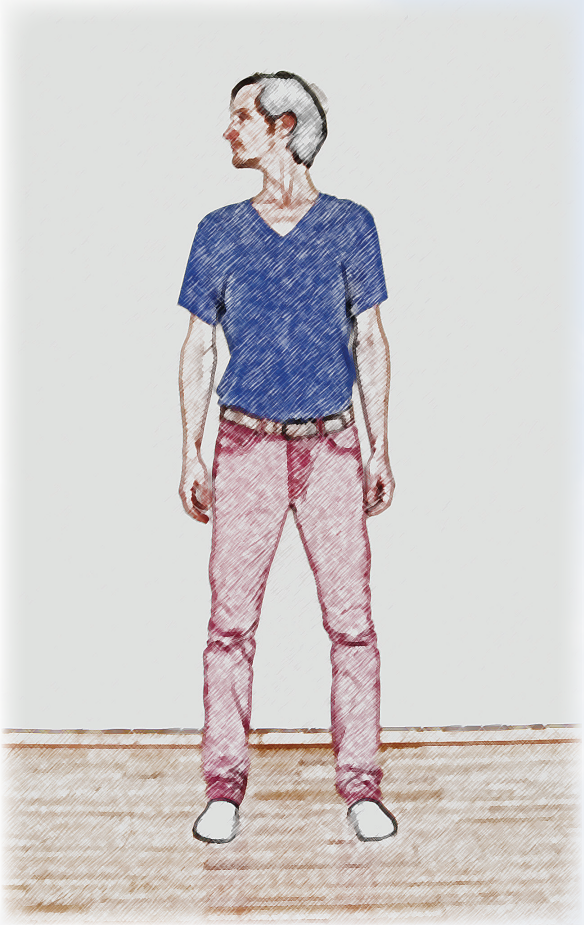




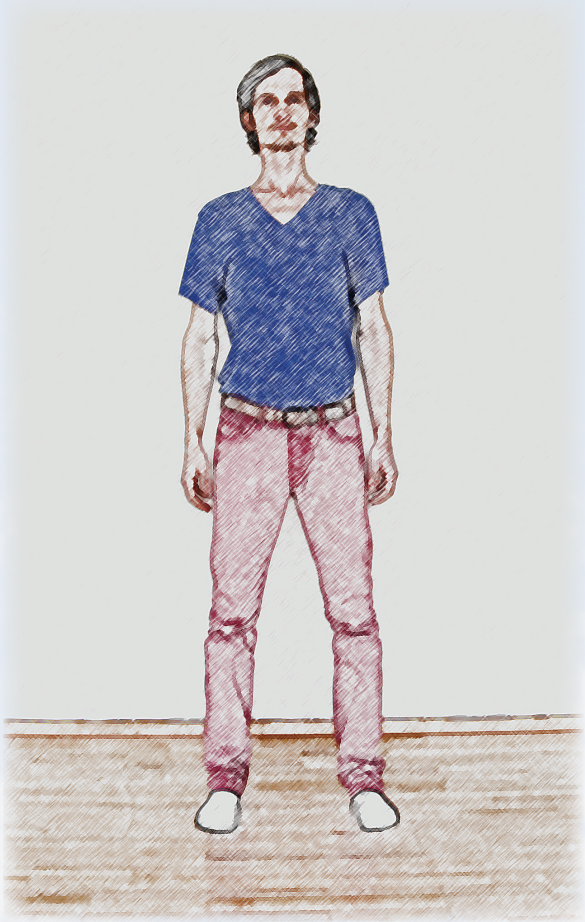


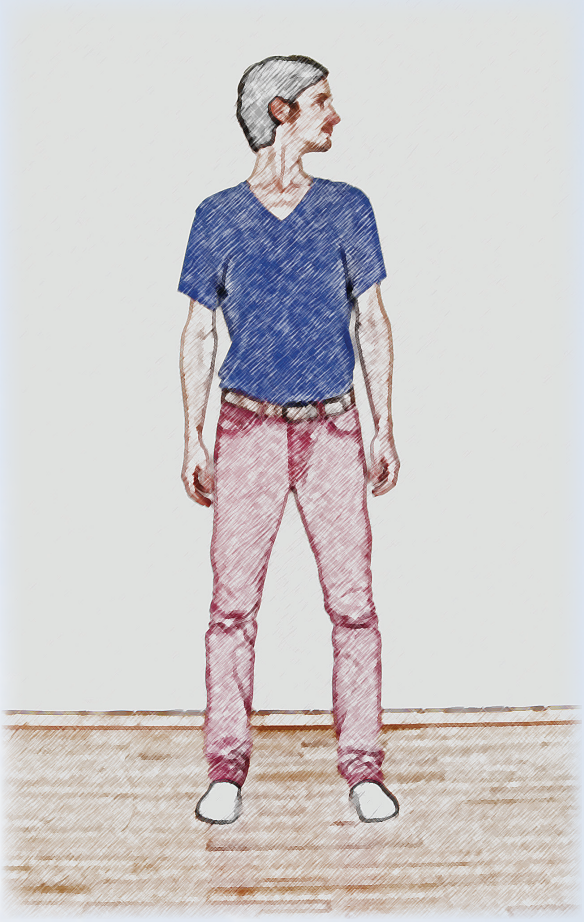
2. Kopf nach links und rechts drehen

Anzahl: 6 - 12



Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs
zu vertrauen.
- Meister Eckhart -

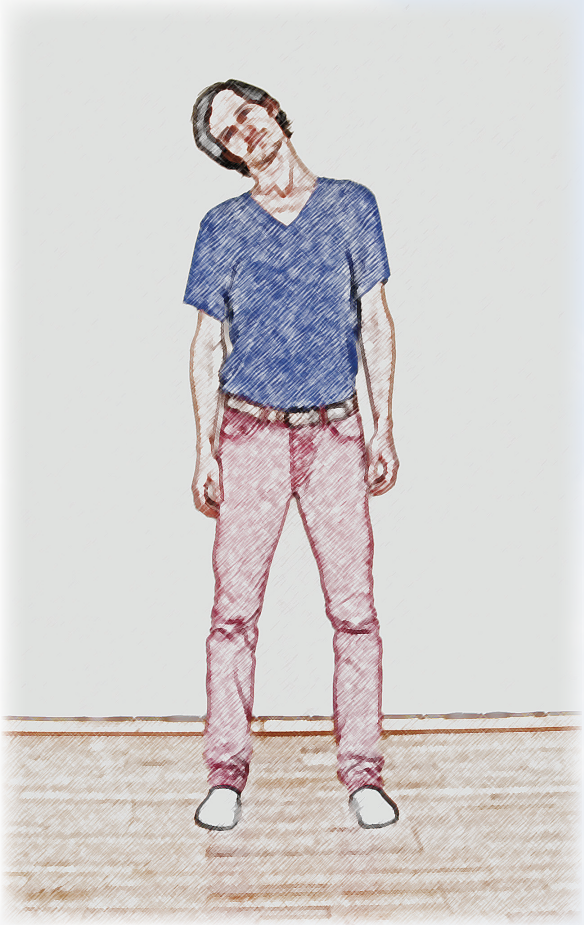


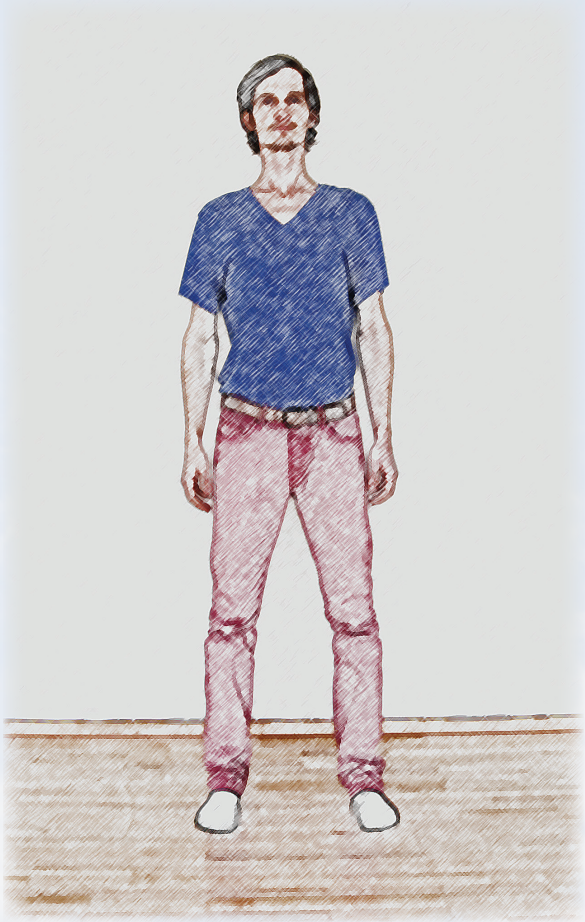


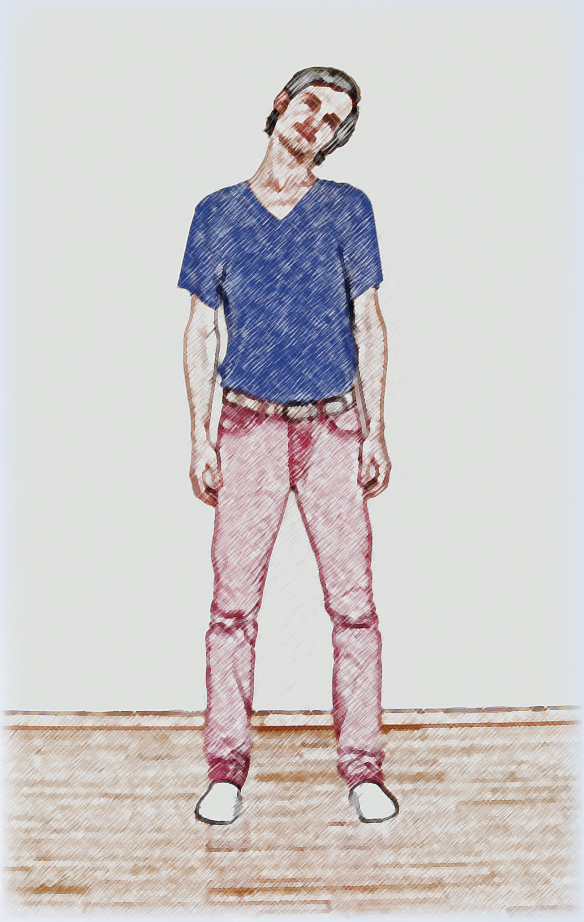
3. Kopf nach links und rechts neigen

Anzahl: 6 - 12

Das, was ich jetzt tue,
die Übungen, die ich jetzt praktiziere,
sind jetzt das Wichtigste
in meinem Leben.
Es gibt jetzt nichts Wichtigeres.







4. Kopf kreisen

Kopf nach rechts kreisen.
Den Aktionsradius beim Kreisen »schrittweise« und bedächtig erweitern.
Anzahl: 6 - 12
Kopf nach links kreisen.
Den Aktionsradius beim Kreisen »schrittweise« und bedächtig erweitern.
Anzahl: 6 - 12

Beständiges tägliches Üben ist das Erfolgsgeheimnis von sämtlichen energetischen Prozessen.

Wirkungen der Übungen 1 bis 4:

Der Ärger oder die Wut steigen nach oben an die Muskeloberfläche. Als emporschlagendes Leber-Yang (auch als Leber-Wind) bekannt und häufig setzen sie sich im oberen Schulterbereich, im Nacken, im Halsbereich und am Schädelrand fest. Vor diesem Hintergrund ist es leicht nachvollziehbar, dass alle diese Halsübungen diese Art von emotionalen Spannungen lösen. Besonders zu erwähnen ist GG 14 »Der Punkt aller Strapazen«, der sich zwischen dem siebten Halswirbel und dem ersten Brustwirbel befindet. Er hilft, festgefahrene Verhaltensmuster aufzulösen und erstarrte Beziehungen neu zu gestalten. Zudem wird GG 15 »das Tor der Stummheit« zwischen dem Atlas und dem Schädel angesprochen. Hier wird das Sprachzentrum gezielt stimuliert und ist hilfreich, wenn zu viel gesprochen wird oder bei zu wenig und undeutlichem Reden. Weiterhin wirken die Übungen auf die Energieöffnung des Himmelsfensterpunktes GG 16 «die Halle des schädlichen Winds» am unteren Ende des Schädels. Dieser ist hilfreich zur Prävention unerklärlicher Depressionen und Selbstmordabsichten.

1



2



3



4

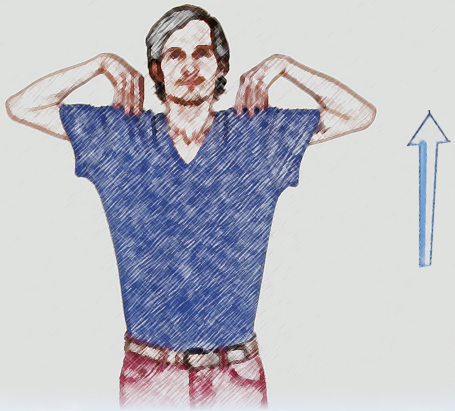


5. Schulterkreisen

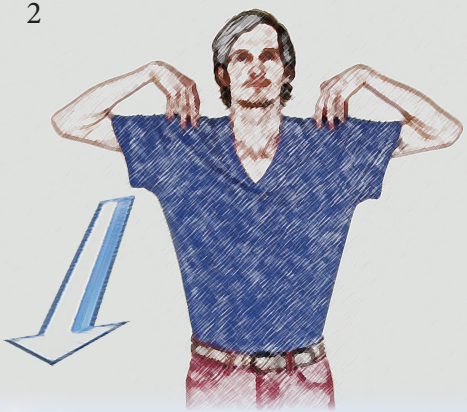
Beide Arme im rechten Winkel nach außen strecken. Dabei sind die Unterarme so im Ellenbogen gebeugt, dass die Fingerspitzen auf dem Acromion zum Liegen kommen.
Diese Stellung wird beibehalten und die Arme werden nach vorne gekreist. Beim Kreisen nach vorne werden beide Schultern bei der ersten Hälfte des Kreises angehoben und bei der Zweiten wieder in die Normalstellung gebracht.
Anzahl: 6 - 12
Das gleiche Prozedere beim nach hinten kreisen.
Anzahl: 6 - 12

Völlige Aufmerksamkeit beim Üben, ohne etwas Bestimmtes zu erhoffen oder etwas Bestimmtes zu befürchten. Handeln, ohne nach den Früchten zu trachten.

1



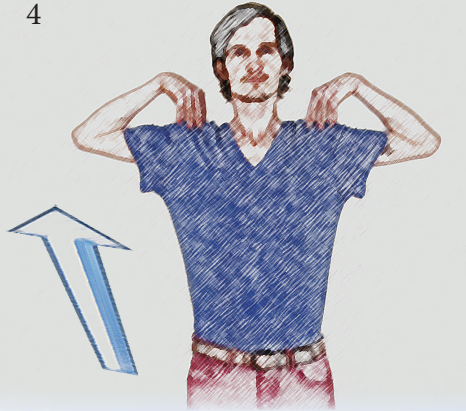
2



3



4



Wirkungen:

Auch hier werden die Spannungen vom emporschlagenden Leber-Yang und Leber-Wind aufgelöst. Weiterhin dehnen wir einen Teil der Dünndarmleitbahn und der Dreifach-Erwärmerleitbahn auf. Erwähnenswert sind die ersten Punkte der Lungenleitbahn. Der Alarmpunkt Lunge: Lu 1 »Das Schatzhaus der Mitte« und Lu 2 »Das Wolkentor«. Lang festgehaltene Trauer und rigider Ärger erfahren hier eine gezielte lösende Bewegung. Der gesamte Brustkorb richtet sich dadurch mehr auf. Öffnet sich das Wolkentor, ist der Weg zum »Himmel« erneut freier. Übersteigerte Ideale erfahren eine Bändigung, so dass unterdrückte Tränen einem den Blick ins Leben nicht unnötig beschweren. Zusätzlich wird auch der Weg zwischen dem letzten Leberpunkt Le 14 »Das Tor der Hoffnung« und Lu 1 aktiviert. Infolge der Öffnung der ersten Lungenpunkte ist die Überbrückung der langen Wegstrecke zwischen dem letzten Leberpunkt und dem ersten Lungenpunkt durchgängiger.

Du hast nicht gesehen,
woher du gekommen bist.
Du wirst nicht sehen,
wohin du gehst.
Dazwischen liegt das Sichtbare -
Deine Insel.
- Hindu-Weisheit -

1



2



3



4



6. Arme drehen

Arme horizontal, durchgestreckt nach vorne strecken und in dieser Position die Arme abwechselnd in beide Richtungen drehen (Supination und Pronation). Während dieser Bewegungen langsam mit beiden Armen nach außen wandern, so dass die Arme am Ende nach links und rechts ausgestreckt sind.
Anzahl: Einmal gemächlich von vorne zu den Seiten hin bewegen und von dort wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Wirkung: Alle Leitbahnen, die an den Armen verlaufen, werden aktiviert. Lu; Ks; He; Dü; DE; Di.

Fürchte die SCHATTEN nicht.
Sie bedeuten lediglich,
dass in der Nähe
irgendwo ein LICHT brennt.
- Ruth E.Renkel -

1



2



3



4



7. Hände schütteln

Hände ausschütteln. Die Arme sind gebeugt und die Hände befinden sich oberhalb des Herzens.
Zeit: Ca. eine halbe Minute.

Wirkung: Erfrischend. Die Handgelenke werden angeregt und alle Übergänge der Leitbahnen sowie die Notfallpunkte erfahren eine Stimulation. Die Notfallpunkte sind die Endpunkte der Yin Leitbahnen und die Anfangspunkte der Yang Leitbahnen.

Haben wir Samen gesät,
graben wir sie auch nicht jeden Tag aus,
um zu schauen, wie weit sie sind.
Habe Geduld mit Dir und den Ergebnissen
der Übungen.

1



2



3



4



8. Schädel klopfen

Mit den Fingerspitzen oder/und mit den Fingerknöcheln sanft auf die Schädeldecke klopfen. Zeit: Ca. eine halbe Minute.

Wirkung: Belebend für das Gehirn. Stimulation der Kopfpunkte vom Gouverneursgefäß, der Gallenblasenleitbahn und der Blasenleitbahn.

Wähle ein Job, den du liebst
und du wirst nie wieder arbeiten
müssen
- Autor unbekannt -

1



2



3



4



9. Massage der Kopfhaut

Mit den Fingern die Kopfhaut am gesamten Schädel massieren. Der Druck hat so fest zu sein, dass sich die Kopfhaut bewegt.
Zeit: ca. 30 Sekunden.

Wirkung: Siehe unter Schädel klopfen. Entspannung der Muskulatur der Kopfhaut, deren Verspannungen für die meisten Formen der Kopfschmerzen verantwortlich sind.

Mit meinem Körper tu ich die Dinge so gut wie möglich, aber ich muss lernen, mit meinem Geist die Dinge zu tun, bis sie perfekt sind.
- Jaime Delgado -






10. Massage des Ohrs

gleichzeitig beide Ohren mit den Fingern massieren. Die Intensität des Druckes betreffend an der Wohlwehgrenze »entlanghangeln«.
Zeit: ca. eine Minute

Wirkung: Da das Ohr reflektorisch auf den kompletten Körper wirkt, erreichen wir eine reflektorisch ausgelöste Bewegung und Entspannung im gesamten Körper.

Üben, üben, üben, jedes Mal natürlicher und einfacher, alles loslassen, was du nicht mehr brauchst, damit du dich frei, glücklich und voller Energie und jung fühlst.
- Jaime Delgado -









11. Den Mittelpunkt der Wirbelsäule öffnen

Ausgangsposition: aufrechte Stellung, Arme im rechten Winkel nach vorne gebeugt.
Während der Oberkörper nach links bewegt wird, wird gleichzeitig der Unterkörper nach rechts bewegt. Die Wirbelsäule bleibt aufrecht.
Anzahl: 12

Wirkung: Die Gelenke der Wirbelsäule dehnen sich. Es sind zwei Punkte, die bei dieser Bewegung in den Fokus geraten: Der 6. Punkt auf dem Gouverneursgefäß, der sich unterhalb des Dornfortsatzes des 11. Brustwirbels befindet und der Punkt GG 6 »die Mitte der Wirbelsäule« oder auch »Ahnentempel der Mitte« genannt. Er erzeugt eine konsolidierende und zentrierende Wirkung des Rückens, schafft Vertrauen in seine Abstammung und der eigenen Identität. Auch löst er das Gefühl auseinanderzubrechen. Der Punkt liegt in der Höhe vom Zustimmungspunkt Milz Bl 20.
So wie GG 7 »Mittlerer Knotenpunkt«, der unter dem 10. Wirbel liegt. Dieser Punkt übt eine Wirkung auf die Spannung des Zwerchfells aus (zusätzlich mit GG 8 und GG 9) und initiiert dadurch einen Ausgleich im Holzelement (liegt in der Höhe vom Zustimmungspunkt Leber Bl 18 und Gallenblase Bl 19). Es entsteht eine erweiterte Flexibilität, sich zur Seite drehen zu können. Das Qi der Mitte (von Milz und Magen) erfährt eine Stärkung.

Erfreue dich an den Übungen,
während du sie ausübst.





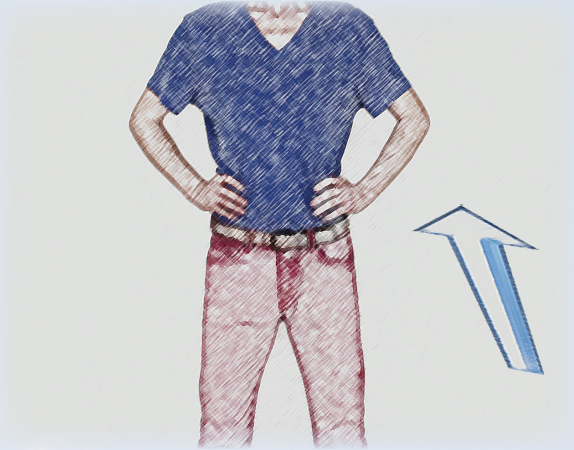
12. Becken nach vorne und hinten bewegen

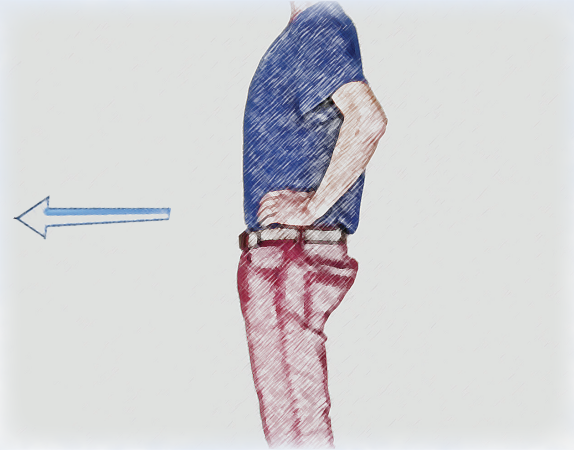
In aufrechter Stellung und mit beiden Händen in den Hüften liegend, ausschließlich das Becken nach vorne und hinten bewegen. Bei dieser Bewegung bleibt die Wirbelsäule aufgerichtet.
Zeit: ca. eine halbe Minute.

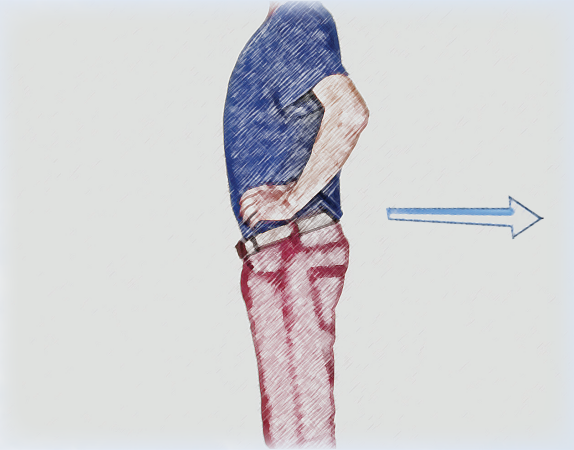
Wirkung: Es lösen sich Spannungen im Iliosakralgelenk und in der Lendenwirbelsäule, was sich auf die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule auswirkt. Des Weiteren erfolgt im Blasen- und Nierenbereich eine intensive und doch sanfte Stimulation und Harmonisierung der Organe. Bei Blutstagnationen im Dickdarm ist diese Übung zu empfehlen. Das Gürtelgefäß Dai Mai wird bei allen Beckenübungen aktiviert und ausgeglichen.
Zu erwähnen ist GG 04 »Tor des Lebens« und »Tor der Bestimmung«. Er liegt zwischen den Nierenzustimmungspunkten und bei ihm geht es um die Stärkung des Willens sowie der persönlichen Bestimmung, um zu viel oder zu wenig Ehrgeiz. Gleichermaßen schließen wir in diese Betrachtung die Alarmpunkte Blase KG 3 und KG 4 Alarmpunkt Dünndarm mit ein, die auf dem Konzeptionsgefäß liegen.

Die Weisheit des Lebens besteht im
Ausschalten der unwesentlichen Dinge.
- Chinesische Weisheit -







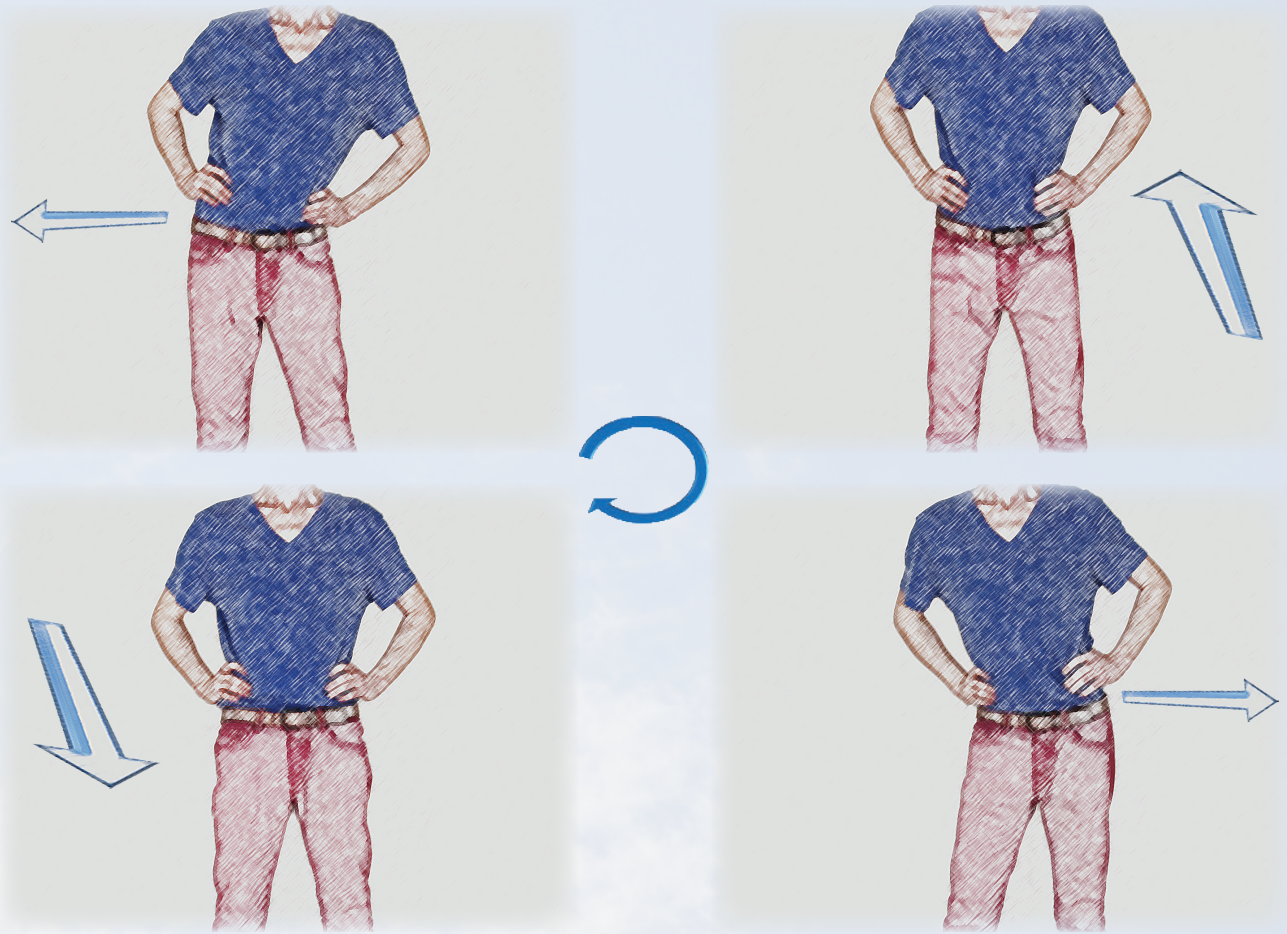


13. Becken kreisen

In aufrechter Stellung und mit beiden Händen in den Hüften liegend, das Becken nach links kreisen. Dabei ist die Wirbelsäule gestreckt.
Anzahl: 6 - 12
Das Gleiche nach rechts.
Anzahl: 6 - 12

Wirkung: Wirkungsort insbesondere wiederum das Iliosakralgelenk und die Lendenwirbelsäule. Siehe Beschreibung Übung Punkt 12: Becken nach vorne und hinten bewegen.

Die kürzesten Wörter, nämlich „ja“ und „nein“ erfordern das meiste Nachdenken.
- Pythagoras von Samos um 500 v.Chr. -

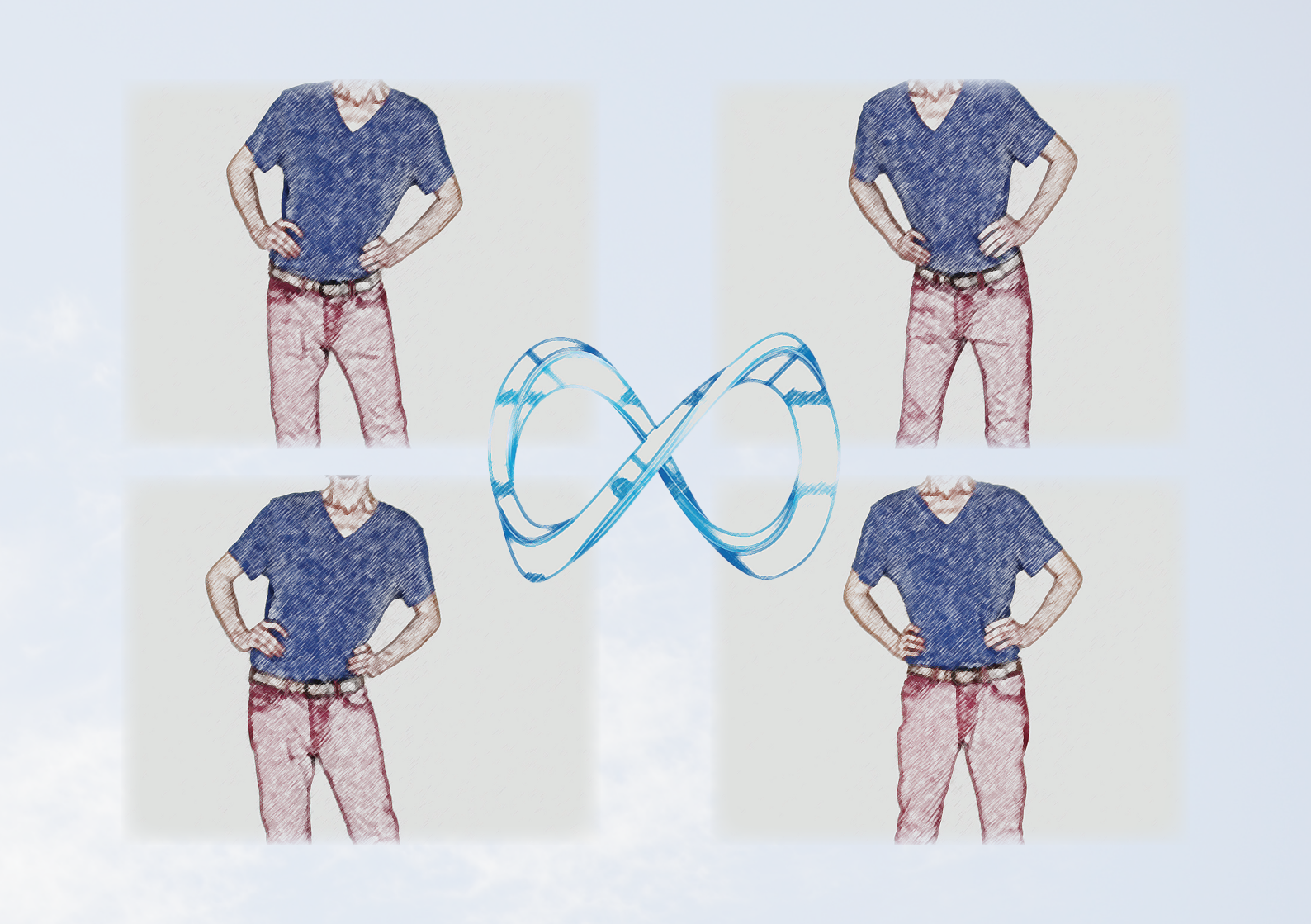


14. Beckenachter

Gerader Körper mit aufgerichteter Wirbelsäule. Gedanklich schreiben wir mit der Steißbeinspitze eine liegende Acht auf den Boden. Das praktizieren wir in beide Richtungen.
Anzahl: 6 - 12

Wirkung: Siehe Beschreibung Übung Punkt 12: Becken nach vorne und hinten bewegen

Lass zu, dass sich die Übungen in etwas ganz Natürliches verwandeln, und benutze das Kraftwort: Loslassen. Bei jedem Mal wird es natürlicher, fließender, einfacher und entspannter. Loslassen, loslassen, Emotionen loslassen, Verkrampfungen, Gedanken, Meinungen, etc. All das, was dich prägt und was nicht wirklich DU bist.
- Jaime Delgado -

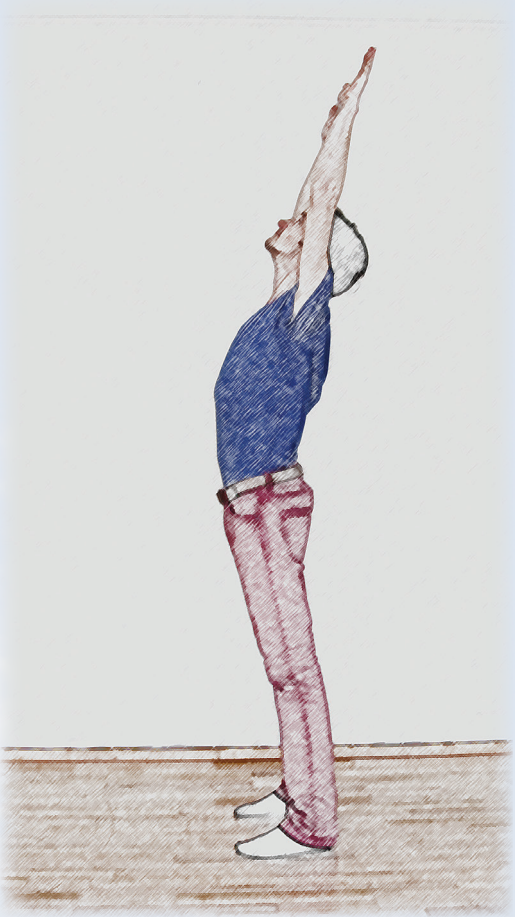


15. Gesamten Körper nach hinten und vorne beugen

Kopf vorsichtig nach hinten beugen. Die nach oben gestreckten Arme mit geöffneten Handflächen in Verbindung mit dem gesamten Rücken auch nach hinten beugen. Umsichtig und sorgsam eine Stellung finden, in der eine Zeit verweilt wird, solange es als angenehm empfunden wird.
Jetzt langsam und achtsam aus dieser Stellung in eine aufrechte Position zurückkommen. Mit dem Kopf äußerst behutsam nach vorne beugen, Wirbel für Wirbel, die Arme zeigen nach unten. Während wir uns auf diese Weise nach vorne beugen, suchen wir eine Endstellung, die einen »Wohlschmerz« erzeugt. In dieser Position verweilen wir, solange es uns angenehm ist. Die Finger zeigen auf die Füße oder berühren sie, je nach Flexibilität. Um in die Endstellung nach hinten und vorne zu gelangen sollten wir die gleiche Zeitspanne benötigen.
Anzahl: 3 vorne und 3 hinten

Wirkung: Bei der Vorwärtsbeugung dehnen wir vor allem die Blasenleitbahn, beim nach nach hinten beugen Milz-, Leber-, und Nierenleitbahnen im oberen Körpebereich, weiterhin die Yin Meridiane an den Armen, Lunge, Kreislauf und Herz sowie die Magenleitbahn.





16. Mit verschränkten Armen die Wirbelsäule aufdehnen

In aufrechter Körperstellung, die Füße schulterbreit auseinander. Die Arme vor der Brust gekreuzt halten und die geöffneten Hände in den Achseln platzieren. Nach vorne beugen, so dass eine besondere Dehnung im Brustkorbbereich und der Wirbelsäule entsteht. Wir benötigen wieder die gleiche Zeit, um uns nach vorne und nach hinten zu beugen. Beim nach hinten beugen wird vorne aufgedehnt.
Anzahl: 3

Wirkung: Angesichts der gekreuzten Arme ergibt sich eine erhebliche Aktivierung von KG 17 »Die offene Mitte«. Er fungiert als Alarmpunkt vom Ks und dem oberen DE, als Hui-Vereinigungs-Punkt des Qi und Konzentrationspunkt aller Lo-Punkte. Weiterhin erfahren der KG 18 »Der Jadepalast« und KG 19 »Der Purpurpalast« eine außerordentliche Belebung.
Im hinteren Bereich erleben die Zustimmungspunkte von Lunge Bl 13, Kreislauf Bl 14 und Herz Bl 15 eine erhebliche Stimulation.

Wenn du eine weise Antwort verlangst,
musst du vernünftig fragen.
- Johann Wolfgang von Goethe -









17. Seitwärtsdehnung

In aufrechter gestreckter Stellung den rechten durchgestreckten Arm nach oben strecken, die geöffnete Handfläche zeigt nach links. Daraufhin den gesamten Körper nach links beugen, der Arm bleibt durchgestreckt. In der Endstellung kurz verweilen. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und denselben Bewegungsablauf auf der anderen Seite vollführen. Bitte darauf achten, dass sich die Wirbelzwischenräume Schritt für Schritt von unten her aufdehnen.
Anzahl: 3

Wirkung: Zu den Wirbelgelenken, die sich aufdehnen, erfährt die Gallenblasenleitbahn und der Dreifache Erwärmer eine beträchtliche Dehnung.

Auch auf dem höchsten Thron sitzt man
auf dem eigenen Hintern.
- Michel de Montaigne -





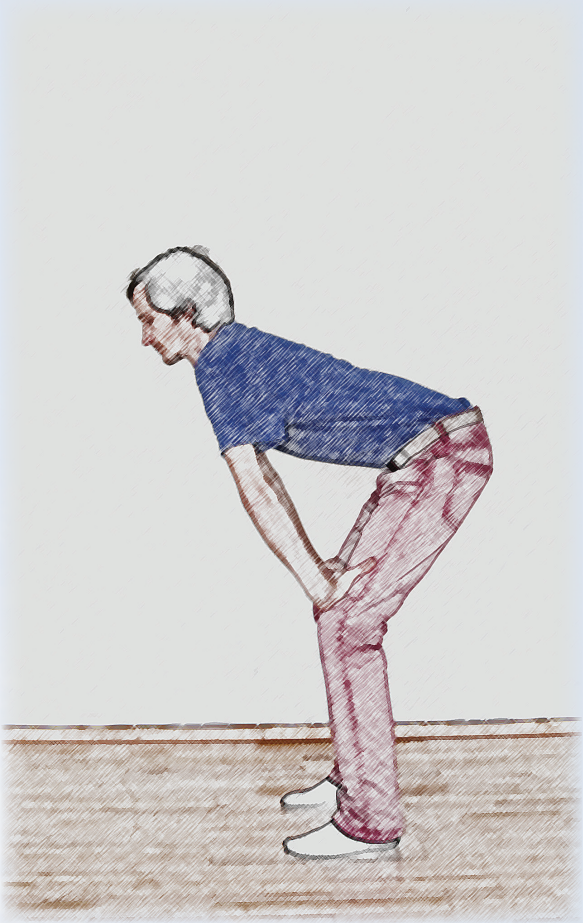
18. Bauchübung

Von der aufrechten Position mit schulterbreitem Stand, den Oberkörper nach vorne beugen. Dabei in die Knie gehen und sich mit beiden Händen auf den Oberschenkeln abstützen. Den Kopf leicht nach vorne beugen.
Ausatmen und in dieser Position den Bauch »einziehen« und wieder »rausdrücken«. Also rein und wieder raus mit dem Bauch. So das eine innere Massage der Verdauungsorgane geschieht. Das bitte immer nur so lange machen, wie es angenehm ist. Die Luft wird dabei angehalten.
Anzahl: 6 bis 12

Wirkung: Stimulierung, Stärkung und Kräftigung der Verdauungsorgane.

Erst durch mehrfaches Stolpern
lernt man richtig gehen.
- Deutsches Sprichwort -

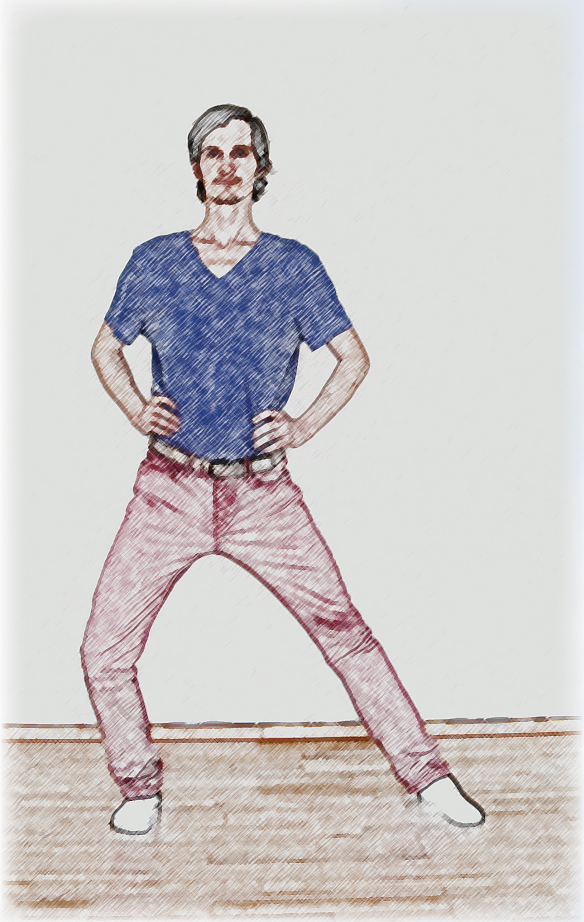


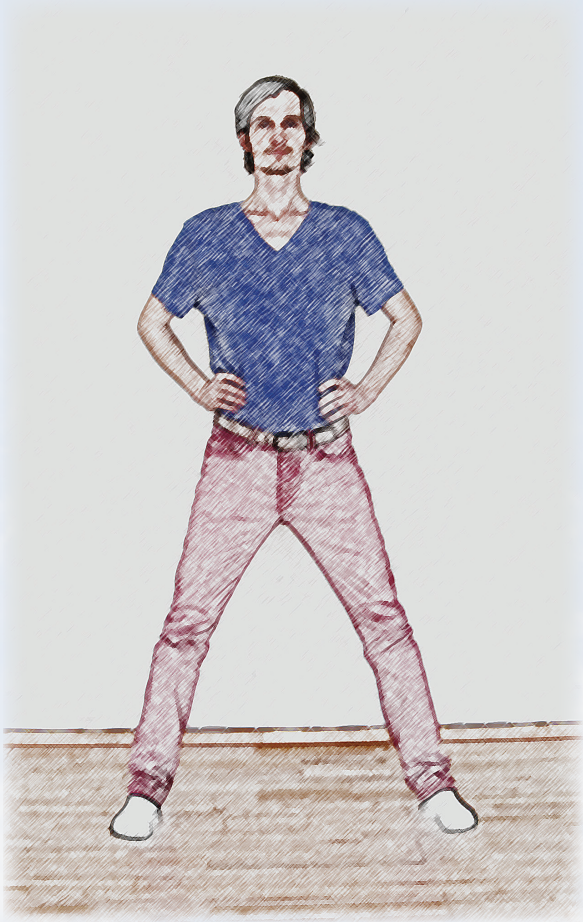


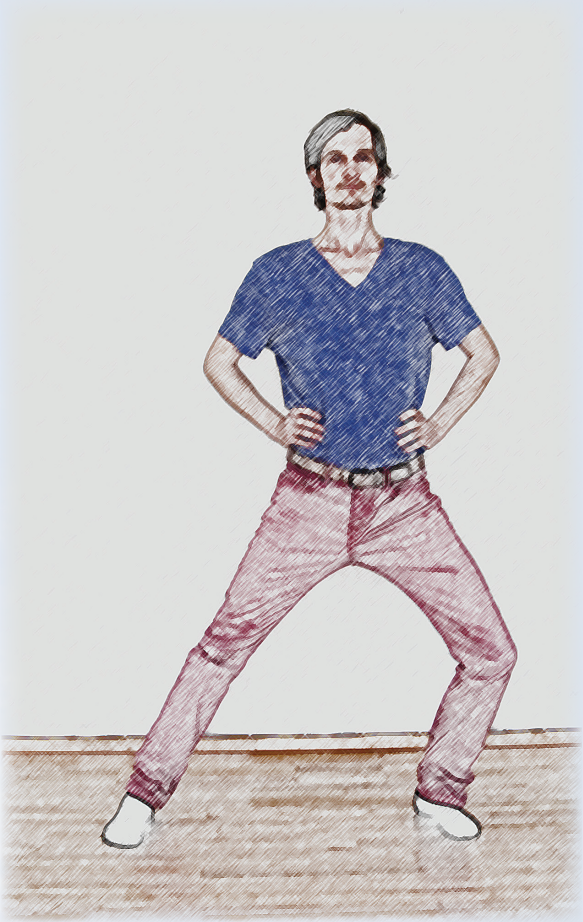
19. Innenseite der Oberschenkel dehnen

In aufrechter Position hinstellen. Die Füße weiter wie schulterbreit auseinander stellen.
Auf der linken Seite das Knie beugen, um dadurch den rechten Oberschenkel intensiv dehnen zu können. Das gesamte rechte Bein ist gestreckt. Für die andere Seite entgegengesetzte Bewegungen.
Anzahl: 3

Wirkung: Dehnung der Nieren-, Leber-, und Milzleitbahn. Die muskulären Verspannungen, die in der Innenseite des Oberschenkels liegen, besitzen einen engen Zusammenhang mit existentiellen- und/oder sexuellen Ängsten.







20. Sprunggelenke kreisen

In aufrechter Stellung, das linke Bein im Knie ca. 90% angewinkelt. Der Fuß befindet sich hinter der Vertikalachse des Körpers. Das Sprunggelenk nun in beide Richtungen kreisen.
Anzahl: 6 - 12
Das Gleiche mit der rechten Seite.

Wirkung: Verklebungen und Spannungen in den oberen und unteren Sprunggelenken lösen.

Übe dich nur Tag um Tag
und du wirst sehn, was das vermag.
- Johann Wolfgang von Goethe -


1


2


3

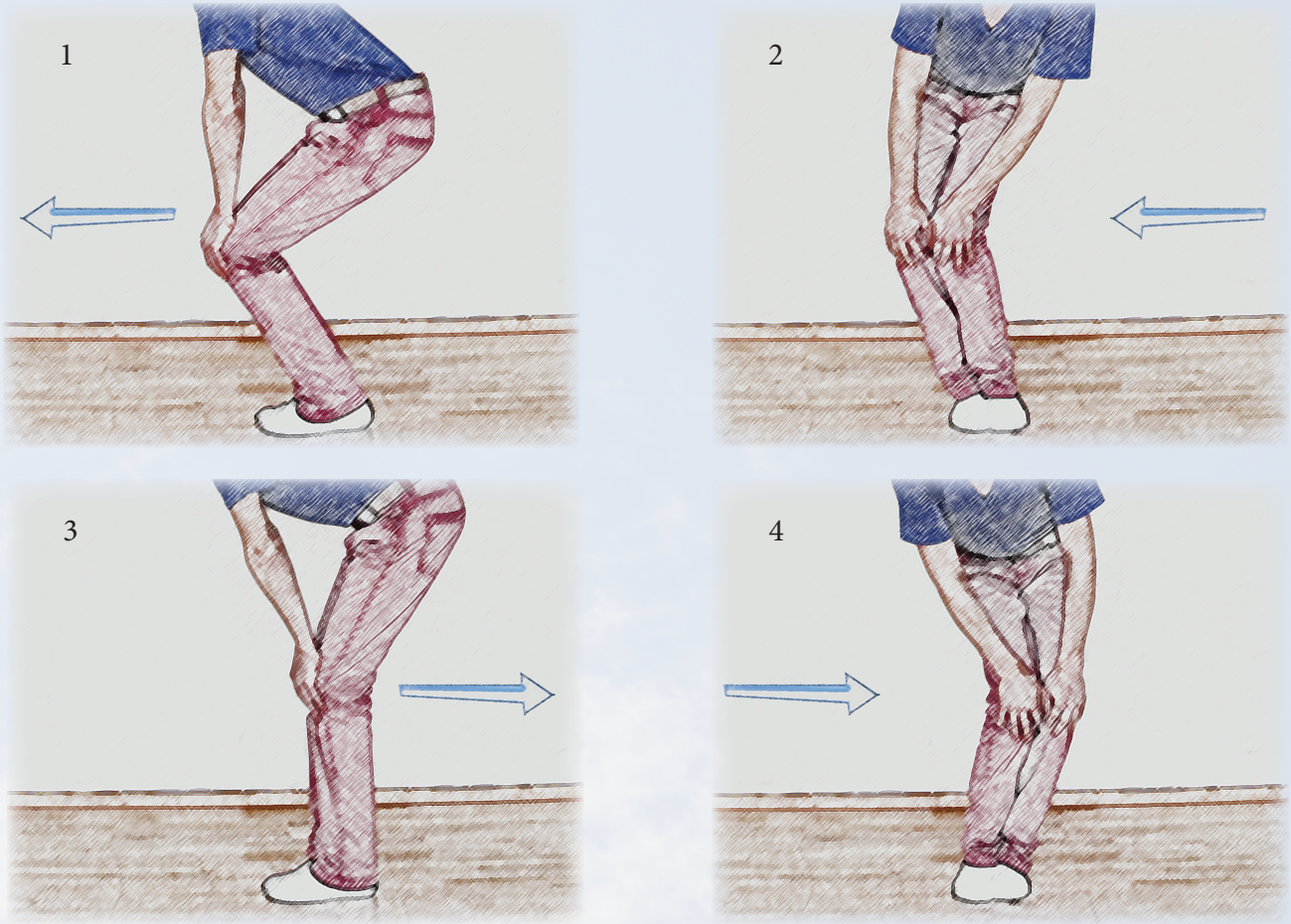

4

21. Kniegelenke kreisen

Die Füße zusammen und beide Hände geöffnet über die Knie legen. Dabei leicht beide Knie beugen. In dieser Stellung beide Knie gleichzeitig nach links kreisen und danach nach rechts.
Anzahl: 6 - 12

Wirkung: Verklebungen und Spannungen in den Kniegelenken lösen.

Das Gestern ist fort -
das Morgen nicht da. Leb‘ also heute!
- Pythagoras von Samos -


1
2
3
4

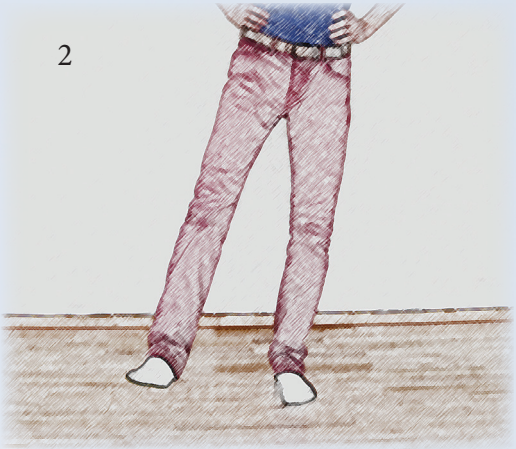
22. Hüfte kreisen

Auf dem rechten Bein aufrecht stehen. Das linke Bein anheben und damit im gestreckten Zustand Kreisbewegungen vollziehen. Am besten mit den Augen einen Punkt fixieren, um gefestigter zu sehen. Erst in die eine Richtung und dann in die andere Richtung.
Anzahl: 6 - 12
Daraufhin das rechte Bein mit der gleichen Vorgehensweise.

Wirkung: Verklebungen und Spannungen in den Hüftgelenken lösen.

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.
- Franz Kafka -


1


2


3


4

23. Beine ausschütteln

Auf dem linken Bein stehen und das rechte Bein schütteln. Danach umgekehrt.
Zeit: ca. 20 Sekunden

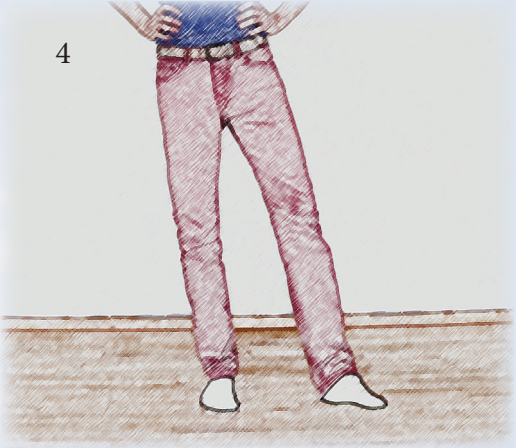
Wirkung: Lockerung der Muskulatur, die durch das Stehen bei den Übungen entstanden ist.

Was du mir sagst, das vergesse ich.
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.
- Konfuzius -


1


2


3


4

24. Entspannung

Hände direkt im Bereich des Nabels übereinanderlegen. Frauen die rechte Hand oben; Männer die linke Hand oben.
Zeit: ca eine Minute
Wirkung: Die Pforte der irdischen Entfaltung besänftigen und beruhigen. Energie sammeln. Die Augen schließen und den Blick zum geistigen Auge ausrichten. Die Augen dabei muskulär nach oben orientieren und die Augen und den gesamten Körper entspannen.

Man braucht zwei Jahre um sprechen zu lernen und fünfzig,
um schweigen zu lernen.
- Ernest Hemingway -



Anpimomai® Ausgleichende Punkt- und Meridian-Massage

Die Wurzeln der Ausgleichenden Punkt- und Meridian-Massage beruhen auf Kenntnissen, die auch in der asiatischen Medizin bereits Anwendung gefunden haben. In Europa wurde in den 50er Jahren der Grundstock für die Ausgleichende Punkt- und Meridian-Massage gelegt und seitdem weiterentwickelt. Aspekte der westlichen Physiotherapie wurden in diese Therapie eingebunden. In dieser, wie auch in den anderen asiatischen Heilkünsten, werden alle körperlichen und psychischen Störungen eines Menschen auf eine unausgewogene Versorgung des Organismus mit Lebensenergie zurückgeführt. Die Chinesen nennen diese Energie „Chi“ oder „Qi“, die Japaner „Ki“, die Inder „Prana“. Das „Chi“ fließt durch miteinander vernetzte Leitbahnen, auch Meridiane genannt, die man sich wie das menschliche Blut- oder Nervensystem vorstellen kann. Sie versorgen das innere System des Menschen und verbinden ihn mit der äußeren Systemwelt: Das heißt, sie versorgen uns mit der Kraft für einen Dauerlauf genauso wie mit der Kraft, ein Essen zu verdauen und der Kraft, Konflikte auszutragen oder in liebevollen Kontakt zu treten. Ungleichgewichte in der energetischen Versorgung bei kranken Menschen können also auch auf allen Ebenen Störungen des menschlichen Organismus hervorrufen: Plötzlich macht der Rücken immer Probleme beim täglichen Jogging, Schlafstörungen treten öfters auf, nach jedem Essen hat man regelmäßig Sodbrennen, die Gelenke sind entzündet...

Wer übt die Ausgleichende Punkt- und Meridian-Massage aus?

Ausgebildet sind diejenigen, die eine medizinische Grundausbildung haben, wie unter anderem Physiotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, medizinisch ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrer, Hebammen, Krankenschwestern, Ärzte, Arzthelferinnen sowie Ergotherapeuten. Die Ausbildung in der Ausgleichenden Punkt- und Meridian-Massage im Lehrinstitut Schröder für asiatische Medizin umfasst sieben Wochenkurse mit anschließender schriftlicher, mündlicher und praktischer Prüfung. Die Prüfung wird von den Prüfern des Verbandes (VAET e.V.) abgenommen und nach erfolgreichem Abschluss wird ein Zertifikat ausgestellt. Es finden regelmäßig Fortbildungen und Supervisionen statt.

Anpimomai® - Lehrinstitut Schröder
Anpimomai® - Praxis
Am Wundergraben 4
D-83324 Ruhpolding
Tel: +49 8663 417 657
E-Mail: info@lehrinstitut-schroeder.de



Anpimomai® - „Die Meisterkräutertherapie“

Lesen – Praktizieren – Erfolgreich sein

„Gib einem Hungernden nicht einen Fisch,
schenk ihm deine Angel.“
- Kalu Rinpoche -

Der Gründer der Anpimomai®, Wolfgang Schröder vermittelt auf 416 Seiten fundiertes Fach-wissen über die Wirkungsweise und genaue Rezeptur der 24 ausgewählten Heilkräuter aus Europa und ihren Nutzen in der Volksheilkunde.

- Einfache Rezepturen für die Zubereitung
- Viele Kombinationsmöglichkeiten für Tee-Mischungen
- Geringer finanzieller Aufwand für ausgewählte Kräuter
- Übersichtliche Listen zum Behandeln der Symptome



„Die Meisterkräutertherapie“ –
zu bestellen im Verlag der Heilung –
ist ein unverzichtbares
Nachschlagewerk, wenn es um
Heilpflanzen und
deren Verwendung geht.
www.verlag-der-heilung.de



Schröder

Anpimomai® II Praxis II Lehrinstitut

© 2017 Copyright by Lehrinstitut Schröder, Ruhpolding (www.lehrinstitut-schroeder.de) · Gestaltung: Benedict Schröder · Vertrieb (www.verlag-der-heilung.de)