



Die Kleinsten werden zu stolzen Samurai. Sie lernen, sich zu spüren und zu konzentrieren.

Von Dr. Eva Greil-Schähs

**INFO** Berührt und bewegt

Die Ursprünge des Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Shiatsu wird am Boden auf einer Matte ausgeübt und nutzt auch eine Vielzahl weiterer vitalisierender Techniken wie Dehnungen, Rotationen und Schaukeln. Diese Behandlung steigert nicht nur das Wohlbefinden, sie entspannt und regt gleichzeitig an. Shiatsu lindert Befindlichkeitsstörungen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafprobleme oder Rückenschmerzen. Außerdem wird das Immunsystem unterstützt, Selbstheilung angeregt.  
Info: [www.oeds.at](http://www.oeds.at)



„Reibt die Hände mal ganz kräftig – aber bitte nicht zu heftig! Wer hinter seinem Partner steht die Hände auf die Schultern legt. Da spürt man Wärme unter Händen und wünscht sich, das soll niemals enden. Und die Übung heißt, oh Wonne! „Kleine Yukiko spürt die Sonne.““

Meine Nägel machen das mit...



... dank BIO-H-TIN®!

„Nachmittags entspanne ich gerne im Garten. Ich liebe es, richtig anzupacken. Früher wurden meine Nägel dadurch spröde und brüchig. Seit ich BIO-H-TIN® Vitamin H Tabletten nehme, muss ich mich nicht zwischen Gartenarbeit und schönen Nägeln entscheiden.“  
(Sabine, 58 Jahre)



1 Tablette täglich

BIO-H-TIN® – aus der Apotheke [www.gesundenaegel.at](http://www.gesundenaegel.at)

BIO-H-TIN® – Wirkungsvoll für Haare & Nägel

BIO-H-TIN® Vitamine H 2,5 mg Tabletten | Wirkstoff: Biotin Arw. Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen beim sehr seltenen Biotin-schlinggen, multiplen Carboxylase-mangel. Biotin-Lactose-Gebrauchsinfos. beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. (BHT\_2,5mg\_AT\_20100226\_LW)

19 ANZEIGE

# Stark und schlau durch Shiatsu

Wild toben die Kinder durch den Turnsaal im beschaulichen Göttlesbrunn (NÖ). Da ertönt ein Gong, die diplomierte Shiatsu-Praktikerin Mag. Eva Glatzer ruft damit die Rasselbande zur Ruhe. Artig lassen sich die Kids auf den Matten nieder.  
Zum Aufwärmen und Zentrieren dient zunächst ein Klatschspiel. Dann geht es los mit dem eigentlichen Programm. Die Trainerin nimmt das „Kribbel-Krabbel Buch“ zum Samurai-Pro-

gramm (Kiener Verlag) zur Hand und beginnt vorzulesen. Die Geschichte der kleinen Yukiko vermittelt nicht nur Wissen über Japan und die Techniken des Shiatsu, sondern verpackt die Berührungs- und Bewegungsübungen geschickt und kindgerecht in Reime. „Wir beginnen stets mit einem Frageritual, während dem sich die Sprösslinge bei ihren Partnern vergewissern, ob sie diesen berühren dürfen“, erklärt Mag. Glatzer. „Die

Kleinen lernen dadurch, respektvoll miteinander umzugehen, die eigenen Grenzen kennen zu lernen und auch jene des Gegenübers zu akzeptieren.“  
Das Programm wurde von Kinder-Physiotherapeutin und Shiatsu-Lehrtherapeutin Karin Kalbantner-Wernicke sowie dem Allgemeinmediziner Dr. Thomas Wernicke ins Leben gerufen. Durch Berührungen, Bewegung und Wahrnehmungsschulung fördert es die Ge-

sundheit, eine altersgerechte Entwicklung und die Selbstwirksamkeit. Es ist so konzipiert, dass durch die verschiedenen Angebote sowohl die aus der Akupunktur bekannten Meridiane („Energiebahnen am Körper“) als auch die verschiedenen Sinnessysteme angesprochen und aktiviert werden. Möglich ist ein Miteinander, aber auch die Eigenbehandlung. Durch die klare Struktur des Samurai Trainingsprogramms und die leicht erlernbaren Angebote

können Kinder, Schüler und Erwachsene jeglichen Alters alle Angebote bereits nach drei Trainingseinheiten eigenständig durchführen.  
Die Wirkungsweise bei Vor- und Schulkindern besteht in einer gesunden Körperhaltung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, und des Sozialverhaltens, respektvol-



„Lieg gemütlich auf dem Bauch, mach's dir bequem und ich mir auch. Kratzen mit den Katzenpfoten ist ab jetzt strengstens verboten! Auf den Rücken werden jetzt meine Pfoten angesetzt. Drücke hier und drücke da – ja, das ist ganz wunderbar!“

**TIPP** Samurai-Programm

Aus dem weltweit erfolgreichen Programm für Schulen hat sich nun ein Kindergartenprogramm für die Kleinsten entwickelt. In Österreich gibt es insgesamt 150 Shiatsu-Praktiker, welche auch Samurai-Trainer sind. Senioren profitieren ebenfalls von den Techniken.  
Info: [www.samurai-programm.at](http://www.samurai-programm.at), [austria@samurai-programm.at](mailto:austria@samurai-programm.at)

