



Lucia Nirmala Schmidt ist seit 25 Jahren als Yogalehrerin und Atemtherapeutin tätig und gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga im deutschsprachigen Europa. Ihren Bekanntheitsgrad verdankt sie ihrem einzigartigen Talent, die Essenz der zeitlosen Yoga-Lehren in einer zeitgemäßen, alltagsnahen und verständlichen Sprache weiterzugeben und als »Art of Living« Menschen mit einem westlich geprägten Lebensstil zu vermitteln. Die Handübungen sind ihr als selbst Betroffene ein Herzensanliegen. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet in ihrem Ausbildungszentrum BodyMindSpirit in Zürich. www.body-mind-spirit.ch

© Micha Neugebauer

Endlich Hilfe für schmerzende Hände

Lucia Nirmala Schmidt gibt konkrete Hilfestellungen bei Handproblemen. Sie kombiniert Übungen aus dem Yoga und Faszien-Training, die bei den oft diffusen Schmerzen in Händen und Handgelenken wirklich helfen. Die renommierte Yogalehrerin erläutert kurz und verständlich die anatomischen Zusammenhänge und geht sowohl auf die verschiedenen Krankheitsbilder (z. B. Karpaltunnelsyndrom) als auch auf die vielfältigen Ursachen der Beschwerden ein. Viele dieser Übungen können wunderbar in den Alltag integriert werden und bewirken nachhaltig Entspannung, Linderung und Heilung.



Präventionsmaßnahmen zur Kräftigung und Gesunderhaltung

einfache Übungen, die wirklich helfen, damit die Hände schmerzfrei werden

VORHER-NACHHER-TEST

TEST VORHER:
7 Grundbewegungen plus eine Ganzkörper-Stützhaltung (Fotos Test 1-7, Foto Ausrichtung Katze 2145 und/oder Ausrichtung Brett 2140 und/oder Ausrichtung Hund 2141)

Bewegung in den Handgelenken (beugen, strecken, weichen, abknicken), Griffstärke, Schlüsselkreuzen, Flasche aufschrauben sowie eine Stützhaltung einnehmen (Katze, Brett oder Herabschauender Hund)

5 Übungen nach Wahl machen (je 1 aus jedem Programm)

TEST NACHHER:
wie oben, 7 Grundbewegungen plus eine Ganzkörper-Stützhaltung. Achte beim vorher-nachher Test auf folgendes:

- ▶ Wann, bei welcher Bewegung, tut es weh?
- ▶ Wo tut es weh?
- ▶ Wie stark sind die Schmerzen auf einer Skala von 0-10?
- ▶ Strahlen die Schmerzen aus? Wenn ja, wohin?
- ▶ Wie gross ist der Bewegungsumfang?
- ▶ Wie geschmeidig ist die Bewegung (knackt es)?
- ▶ Wie fühlen sich Stützhaltungen (z.B. Katze, Brett, herabschauender Hund) an?



Large muscles around the wrist are activated.

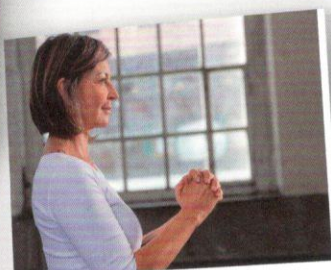
Hände ausschütteln

Hebe die Hände ungenutzt auf Herzhöhe an. Die Ellenbogen sind dabei entspannt gebeugt, die Schultern locker.

➤ Schüttele die Hände sanft aus den Handgelenken heraus etwa eine Minute lang aus. Spüre nach.

Diese Übung kannst du sitzend auf einem Stuhl oder stehend ausführen.

« Wirkung »
Lockerung und Mobilisation der Handgelenke. Aktivierung der Energiezirkulation. Förderung der Durchblutung.



Handgelenke mobilisieren

➤ Kanne in einem aufrechten Fersensitz, gerne mit Blöcken unter dem Gesäß.

➤ Falte die Hände vor dem Herzen und rotiere die Handgelenke aus dem Handgelenk heraus.

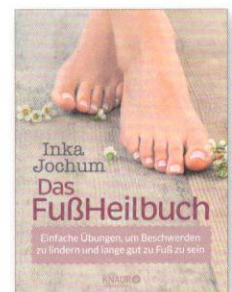
➤ Kreise erst in die eine Richtung, dann in die andere. Wechle die Verlenkung der Finger so, dass alle Finger einen Zwischenraum weiter rutschen und nun der andere Daumen oben liegt.

➤ Kreise ebenfalls aus dem Handgelenk heraus in beide Richtungen.

Diese Übung kannst du sitzend auf einem Stuhl oder stehend ausführen.

« Wirkung »
Mobilisation der Handgelenke.

GESUNDHEIT



€ [D] 12,99 · € [A] 13,40
ISBN 978-3-426-65840-6

Der erste Gesundheits-
ratgeber zur
Handgesundheit

Von der renommierten
Fasziens-Expertin und
Yogalehrerin

Aus der Praxis für die
Praxis: Handübungen,
die effektiv und lang-
fristig helfen



978-3-426-45626-2

Lucia Nirmala Schmidt · Das HandHeilbuch
Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern, die Hände zu kräftigen und die
Beweglichkeit zu erhalten · 96 Seiten · Klappenbroschur · 16,0 x 20,0 cm · WG 1460
ISBN 978-3-426-65855-0 · € [D] 12,99 · € [A] 13,40 · ET 03.02.2020

