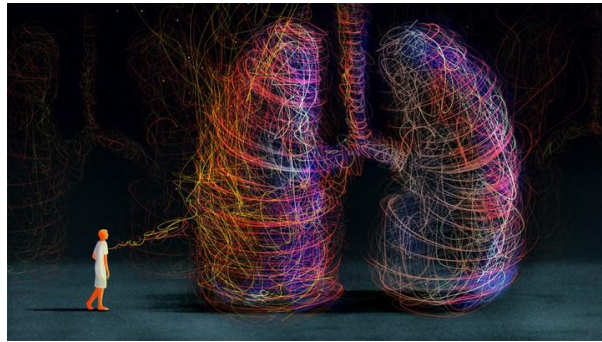


Das Nervensystem beruhigen 1: Handrollen auf dem Rumpf

- Hände, Augen, Atmung und Wahrnehmung geben beruhigende Informationen ins Gehirn
- Arme und Hände entspannen
- Brustkorb erweichen
- Nacken und Augen entspannen



Jeremy Leung The Atlantik 21. April, 2020

Rückenlage, Beine aufgestellt oder lang; oder sitzend auf einem flachen Stuhl vorne:

- Wahrnehmung der Befindlichkeit; Kontakt zu Umgebung (Boden/Stuhl)
- Einatmen: Brustkorb und Bauchraum dehnen sich aus-Ausatmen: alles zieht sich zusammen

Rückenlage: Hände auf den Rumpf, Ellbogen abgestützt/Sitz: Hände an Rumpf vorne, Ellbogen angelegt:

- Rechte Hand rollt, dreht über kleinen Finger nach unten zur Hüfte, so dass die Handinnenfläche zum Kopf zeigt: die Finger bleiben weich und rollen etwas ein
 - Jede Bewegung entsteht neu nach kurzer Pause; langsame Bewegungen, aufmerksam
 - Wo kann ich noch mehr loslassen: Rücken, Arme, Beine, Gesicht, Kiefer
 - Was machen die Augen? Lass sie nach unten zur Hand drehen, wenn diese runterrollt.

Rückenlage/Sitz: rechte Hand, Seite anders als linke? Arm, Schulter, Rumpf, Gesicht

- Rechte Hand und Unterarm rollen/drehen nach oben über Daumenseite, so dass der Handrücken zu Kopf kommt, die Handinnenfläche nach unten zu Beinen zeigt
 - dazu EINatmen/ Augen nach oben
 - wo kann noch mehr losgelassen werden?
- Im Wechsel auf und abrollen mit rechter Hand: Handinnenfläche wechselnd zu Beinen zu Kopf
 - Augen nach unten mit über Kleinfinger, Augen nach oben mit Handrollen über Daumen
 - Umgekehrt: gegen den Strich? Einschränkung des Rollens und Drehens?
 - Wieder wie vorher: wie macht Atmung mit? Aus mit Abwärtsrollen, Ein mit Aufwärtsdrehen?
 - Umkehren und Wirkung wahrnehmen auf Handrollen/Drehen

Rückenlage/ Sitzen: Unterschiede Hände, Arme, Körperseiten, Auflage, Druck

- Linke Hand rollt: Handinnenfläche zu Kopf/zu Beinen/wechselnd
 - Anders als rechts?
 - Plus Augen / plus Atmen: Gegenteil machen und Wirkung fühlen
 - Loslassen im Nacken, Brustkorb, Bauch

Rückenlage/Sitz: symmetrischer?

- Beide Hände rollen auf und ab: langsam, leicht, weniger dafür aufmerksam
- Mit/gegen Augen; mit /gegen Atmung

Rückenlage/Sitzen: Oberkörper weiter; Brustkorb leichter, beweglicher; Schultern entspannt?

- Eine Hand rollt nach oben, andere nach unten: Augen? (Muster eher zu Handinnenfläche)
- Augen und Hand-Kombination umkehren
- Hände wieder miteinander: Augen, Atmung?

Rückenlage/Sitzen: Kontakt, Auflage, Äussere und innere Veränderungen(Gefühl, Gemütszustand)

Sitz/Stand/Gehen: Hände, Gesicht, Nacken, Schultern, Aufrichtung; ruhiger, zentrierter?

DER FISCHER

An einem Strand lag ein Fischer und döste vor sich hin. Er war mit sich und der Welt im Einklang und genoss den Blick auf das Meer. Ein Geschäftsmann, der hier Urlaub machte, wollte diese Idylle mit seinem Fotoapparat einfangen. Dann sprach er den Fischer an: "Ich will mich ja nicht in Ihre persönlichen Angelegenheiten mischen", sagte er, "aber stellen Sie sich mal vor, Sie würden heute ein zweites, ein drittes, vielleicht sogar ein viertes Mal ausfahren und vielleicht gar zehn Dutzend Makrelen fangen ... stellen Sie sich das mal vor."

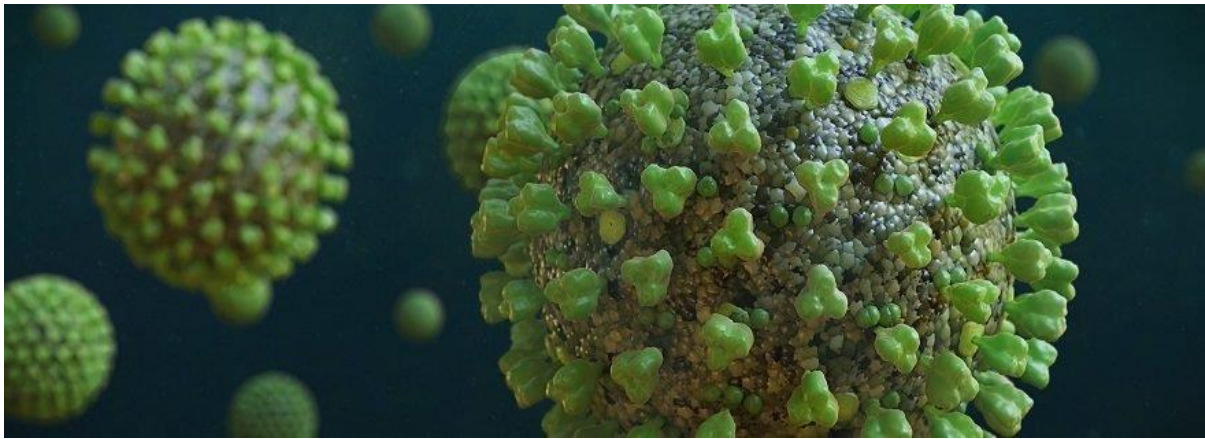
Der Fischer nickte.

"Sie würden", fuhr der Geschäftsmann fort, "nicht nur heute, sondern an jedem günstigen Tag zwei-, dreimal, vielleicht viermal ausfahren – wissen Sie, was geschehen würde?" Der Fischer schüttelte den Kopf.

"Sie würden sich in spätestens einem Jahr einen besseren Motor kaufen können, in zwei Jahren ein zweites Boot, in drei oder vier Jahren könnten Sie vielleicht einen kleinen Kutter haben, mit zwei Booten oder dem Kutter würden Sie natürlich viel mehr fangen – eines Tages würden Sie zwei Kutter haben: Sie könnten ein kleines Kühlhaus bauen, vielleicht eine Räucherei, später eine Marinadenfabrik, mit einem eigenen Hubschrauber fliegen, die Fischschwärme ausmachen und Ihren Kuttern per Funk Anweisung geben. Sie könnten die Lachsrechte erwerben, ein Fischrestaurant eröffnen, den Hummer ohne Zwischenhändler direkt überall hin exportieren – und dann...", vor Begeisterung verschlug es dem Fremden die Sprache.

Der Fischer klopfte ihm auf den Rücken, wie einem Kind, das sich verschluckt hat. "Was dann?", fragte er leise. "Dann", sagte der Fremde mit stiller Begeisterung, dann könnten Sie beruhigt hier im Hafen sitzen, in der Sonne dösen und auf das herrliche Meer blicken."

"Aber das tue ich doch jetzt schon", sagte der Fischer.



[Ratgeber / Gesundheit](#)

Corona Viren und unser Immunsystem

Tipps und Hintergründe zur Stärkung deines Immunsystems. In Zeiten der Corona-Krise wird fast alles getan, um zu verhindern, dass sich das Virus weiter ausbreitet. Infektionsherde sollen eingedämmt und Infektionswege abgeschnitten werden. Darüber hinaus werden erkrankte und deren Kontaktpersonen isoliert und somit von der Außenwelt abgeschottet. Was aber kann jeder Einzelne tun, damit die Abwehrkräfte stark sind.

Das Immunsystem auf natürliche Weise stärken

Wir wissen, ein starkes Immunsystem ist essenziell, auch wenn es um den Kampf gegen das neuartige Coronavirus geht. Mit diesen 5 Tipps kann das Immunsystem auf natürlichem Weg gestärkt werden.

1. Ausreichend Schlaf

Während wir schlafen regeneriert sich unser Körper und der Stoffwechsel wird angeregt. Wer zu wenig schläft, schwächt sein Immunsystem, und das bereits nach einer schlaflosen Nacht.

2. Bewegung an der frischen Luft

Sofern dies möglich ist; Joggen oder spazieren gehen, ganz egal, Hauptsache frische Luft. Am besten durch den Wald, denn der ist nicht nur für unser Immunsystem gut, sondern auch für die Psyche, was besonders in schweren Zeiten, wie wir sie jetzt erleben, wichtig ist. Im Notfall geht das auch auf der Terrasse oder Balkon.

3. Vitamin C

Am Morgen ein lauwarmes Glas Wasser mit dem Saft einer frisch gepressten Bio Zitrone und etwas Honig ist ein wahrer Booster für das Immunsystem. Zitronen sind reich an Vitamin C, welches unsere Zellen vor oxidativem Stress schützt.

4. Bewusst schöne Szenarien entwickeln und daran lachen

Vor allem Lachen soll bekanntlich die beste Medizin sein. Und das kommt nicht von irgendwoher, denn unser Immunsystem ist fest mit unserer Psyche verbunden. Vor allem Stress und Sorgen haben einen negativen Einfluss auf unsere Abwehrkräfte, deshalb ist es wichtig, auch wenn es uns mal nicht so gut geht, viel zu lachen. Denn Lachen baut Cortisol ab und setzt das Glückshormon Serotonin frei. Alternativ kann auch gesungen oder gesummt werden. Die Vibrationen in den Nebenhöhlen u.a. stimulieren die lokalen Abwehrprozesse und – es tut dem Gemüt gut...

5. Verzicht auf Alkohol

Auch wenn in Zeiten der eingeschränkten Ausgangssperre schnell Langeweile aufkommt, sollt der Griff zum Alkohol die letzte Instanz sein. Denn Alkohol schädigt unsere Zellen und deaktiviert die Abwehrzellen für 24 Stunden. Darüber hinaus verlangsamt der Alkohol die Produktion wichtiger Moleküle, welche eine Warnfunktion im Falle einer Infektion haben. Alkohol sollte daher nur in Maßen konsumiert und ein Rausch vermieden werden.

Hintergründe: Viren und der Kampf gegen unser Immunsystem

Ein Virus ist kein Lebewesen und verfügt lediglich über eine RNA und eine Proteinhülle, die es ihm ermöglicht, in unsere Zellen einzudringen, um sich dort zu vermehren. Viren haben keinen Stoffwechsel, welcher (anders als Bakterien) mithilfe von Antibiotika bekämpft werden kann. Infizieren wir uns also mit einem Virus hilft nichts anderes als ein starkes Immunsystem. Denn genau dafür ist unser Immunsystem da. Es schützt uns vor Eindringlingen und versucht diese unschädlich zu machen, indem es die mit Viren befallenen Zellen zerstört.

Die für die Zerstörung zuständigen „Killerzellen“ nennt man in Fachkreisen T-Lymphozyten, welche wiederum von T-Helferzellen aktiviert werden, die bestimmte Botenstoffe aussenden. Durch diese Botenstoffe werden auch die sogenannten B-Lymphozyten aktiviert, welche als Gedächtniszellen fungieren, um bei einem erneuten Angriff desselben Erregers sofort richtig reagieren zu können. Auf diesem Prinzip basieren übrigens auch Impfungen.

Unser Immunsystem ist Teil eines enorm komplexen Netzwerkes, wobei auch das Hormonsystem eine zentrale Rolle spielt. Das Stresshormon Cortisol beispielsweise oder allgemein negative Einflüsse, tragen einen erheblichen Beitrag zur Schwächung unseres Immunsystems bei, was wiederum dazu führt, dass wir anfälliger für Krankheiten sind.

Ein starkes Immunsystem ist essenziell für eine reibungslose Genesung

Forscher in Australien haben eine mit dem neuartigen Coronavirus Sars-CoV-2 infizierte Frau genauer untersucht. Die 47-jährige Frau kam direkt aus Wuhan und klagte 11 Tage nach Ankunft in Australien über Abgeschlagenheit, Halsschmerzen, trockenen Husten, Schmerzen in der Brust, leichte Atemnot und Fieber. Die im Krankenhaus in Melbourne gemessene Körpertemperatur betrug 38,5 Grad, während die Dame einen Puls von 120 und einen Blutdruck von 140 zu 80 aufwies. Nachdem die Ärzte einen Abstrich aus dem Nase-Rachen-Raum genommen haben, wurde bei der Frau am vierten Tag das neuartige Corona Virus gefunden. Am Tag fünf und sechs konnten die Mediziner dasselbe beobachten und am Tag sieben wurde das Virus auch in Stuhl und Spucke nachgewiesen. Am siebten Tag war der Test bereits negativ.

Ein wichtiger Punkt bei der ganzen Sache ist, dass die Patientin während der Untersuchungen keine unterstützenden Maßnahmen wie Sauerstoff, Steroide oder antivirale Medikamente erhalten hatte. Die Frau wurde am 11. Tag der Erkrankung in Quarantäne nach Hause geschickt. Laut eigenem Bericht erfolgte die vollständige Genesung innerhalb der nächsten Tage vollständig und selbst bei weiteren Untersuchungen nach 13 und 20 Tagen war die Patientin symptomfrei und die Tests negativ.

Das Team in dem Krankenhaus in Melbourne hatte während der ganzen Zeit immunologische Untersuchungen durchgeführt, um nachvollziehen zu können, wie sich das Immunsystem dem Virus gegenüber verhält.

„Drei Tage, nachdem die Patientin im Krankenhaus aufgenommen wurde, sahen wir große Mengen verschiedener Immunzellen. Diese sind während einer Grippezeit oftmals ein erstes Anzeichen dafür, dass sich der Patient erholt. Also sagten wir voraus, dass sich die Patientin in drei Tagen erholen würde – und das ist genau das, was passierte.“ Sagt Oanh Nguyen eine Mit-Autorin der Studie. Nach sieben Tagen, als das Virus bereits nicht mehr nachweisbar war, konnten die Mediziner erste messbare Immunreaktionen bestätigen. So konnten die Ärzte bei ihren immunologischen Untersuchungen einen Anstieg der Antikörperproduzierenden Zellen feststellen, welche am achten Tag den höchsten Wert erreichten.

Mediziner stellten einen erhöhten Anteil an T-Helferzellen fest

Während dieser Zeit und genaueren Untersuchungen stellen die Ärzte einen Anstieg der T-Helferzellen und der CD4-Zellen fest, welche eine wichtige Rolle bei der Produktion von Antikörpern spielen. Darüber hinaus ist die Anzahl der sogenannten CD8-positiven T-Zellen gestiegen, die wiederum alle Zellen zerstören, in welchen sich Viren vermehren.

Die Mediziner konnten außerdem messen, dass die Anzahl an Monozyten geringer war. Diese Zellen deuten auf eine Infektion hin und sind für die Entsorgung zerstörter Zellen zuständig. Katherine Kedzierka, eine weitere Studienautorin deutet die verringerte Anzahl der Monozyten daher als Zeichen dafür, dass diese Zellen für die Beseitigung der Folgen der Lungenentzündung rekrutiert wurden und vom Blut zum Ort der Infektion ausgeschieden wurden.

„Wir konnten zeigen, dass obwohl Covid-19 von einem neuartigen Virus verursacht wird, eine robuste Immunantwort über unterschiedliche Zelltypen mit einer klinischen Erholung verbunden werden konnte – ähnlich zu dem, was wir bei Influenza beobachten“, so Katherine Kedzierka.

Feldenkrais-Stunden unterrichtet per Youtube von Iris Loy, feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

Unterrichtsprotokoll in Corona-Pandemie-Zeiten: ab 16.3.2020

Name:

Vorname:

Geb'Datum:

Datum	Thema	Ausführdatum	Bemerkung
KW 12	1. Vitalität und Angstprävention		
KW 13	2. Die Wurzeln finden: Atempflege		
KW 14	3. Ins Zentrum: Kraft		
KW 15	4. Die Knochen fühlen: Aufrichtung		
KW 17	Das Nervensystem beruhigen 1 „Händerollen auf dem Rumpf“		
KW 18	Das Nervensystem beruhigen 2 „Arme bewegen“		
KW 19	Das Nervensystem beruhigen 3 „4 bis 8 Räume belüften“		
KW 20	Das Nervensystem beruhigen 4 „Weiche Hände in Seitlage“		
KW 21	Das Nervensystem beruhigen 5		
KW 22	Das Nervensystem beruhigen 6		
KW 24			
KW 26			
KW 27			
TOTAL			

Aufgesprochene Lektionen und Begleitdokumente zu finden auf www.feldenkrais-punkt.ch:
Videoportal und Dokumentenportal

Datum:

Unterschrift:

SCHUTZMASSNAHMEN IM feldenkrais-punkt, Gossau

Allgemeine Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG

- Abstand halten: **mindestens 2 m** überall in der Praxis
- Ausnahme: während der Behandlung nur mit **Schutzmaske der Therapeutin, ev. auch Behandelte/r**
- Händeschütteln und andere Körperkontakte vermeiden
- **Hände mit Seife waschen** und mit Papiertüchern trocknen und/oder **desinfizieren**: benutzen Sie eigenes Material oder das bereit gestellte
- In Taschentuch oder Armbeuge husten und niessen
- Bitte beachten sie die aufgehängten Plakate

Behandlung von besonders gefährdeten Personen nur mit Schutzmasken für beide während der Therapie:

- Personen ab 65 Jahren
- Mit folgenden Erkrankungen: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Chronischen Atemwegserkrankungen, Diabetes, Immunsystem-Erkrankungen oder Therapien, Krebs unter medizinischer Behandlung, etc.

Behandlungseinschränkung zum Schutz aller: bitte 24 Stunden vorher absagen

- Bei Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung bleiben Sie zuhause
- **Covid 19-Symptome**: Husten (meist trocken), Fieber, Fiebergefühl, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Muskelschmerzen und plötzlicher Verlust des Geruchs- und /oder Geschmackssinnes, eventuell Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung, Schnupfen
- **Bleiben Sie mindestens 10 Tage zuhause und 2 Tage länger, wenn die Symptome abgeklungen sind**

Patientenströme

Ich achte möglichst darauf, dass nach jeder Therapie 15 bis 30 Minuten niemand im Therapieraum ist; dieser wird desinfiziert und gelüftet. Auch häufig berührte Flächen, Türklinken, die Küche und das WC werden regelmässig desinfiziert.

Bitte achten Sie darauf, beim Kreuzen mit anderen Personen Abstand zu halten.

Gruppenarbeit: Vorläufig nur in Kleingruppen

- Abstandregelung jederzeit berücksichtigen: **2 m zu anderen Personen**
- **Maximal 5 Personen** im Bewegungsraum