



Die Samurai-Massage

**SHIATSU  
MACHT SCHULE**

# DIE SAMURAL-MASSAGE

„Samurai-Shiatsu“ ist ein Praxisprogramm für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren, das die Sinnessysteme anregt, das Körperbewusstsein fördert und Verspannungen löst. Es besteht aus speziellen Übungen, die der Gesundheitsförderung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Unterstützung einer gesunden Haltung dienen.

Die Techniken in diesem Programm kommen aus dem Shiatsu und Amma, zwei aus Japan stammenden manuellen Behandlungsformen. Ihr theoretischer Unterbau basiert auf denselben Grundlagen wie die Akupunktur. Die Techniken wurden speziell für den Schulalltag kindgerecht aufbereitet. Die Anwendbarkeit in der Schule oder in anderen Einrichtungen (und auch zu Hause mit den Eltern) wird dadurch begünstigt, dass Massageformen aus dem japanischen Raum immer im bekleideten Zustand durchgeführt werden.

Das Programm ist klar strukturiert und so konzipiert, dass die Kinder bereits nach kurzer Zeit alle Übungen eigenständig und effektiv ausführen können.

Durch die Anwendung des Programms wird Stress abgebaut und die Aufmerksamkeit verbessert. Ängste vor Klassenarbeiten und Prüfungen werden reduziert. Darüber hinaus erfahren die Kinder auf spielerische Weise Selbstwirksamkeit: Sie lernen, dass sie mit einfachen Mitteln etwas bewirken können – bei sich selbst und bei anderen. Das schenkt den Mut und die Zuversicht die Aufgaben, die das Leben stellt, bewältigen zu können.

Die Einführung in das Programm übernimmt eine speziell ausgebildete Trainerin. Sie kommt in einem Zeitraum von drei Wochen jeweils einmal pro Woche für eine Trainingseinheit in die Klasse und übt das Programm gemeinsam mit den Kindern und einer Lehrkraft ein. Dazu müssen weder Tische und Bänke umgestellt noch sonstige Vorbereitungen getroffen werden. Das Programm ist sofort und überall einsetzbar.



## Samurai spitzt die Ohren



Nimm ganz sanft die Ohren deines Partners zwischen deine Finger, beginne oben an den Ohrenspitzen und reibe sie bis hinunter zu den Ohrläppchen. Fang dann wieder oben an. Wenn dein Partner es mag, darfst du ganz vorsichtig an den Ohrläppchen ziehen. Aber frag ihn unbedingt vorher.

Das kannst du zwischendurch auch selber machen, wenn du neue Energie brauchst.



## Das Wappen auf der Samurai-Rüstung



Male einen Kreis auf den unteren Rücken  
deines Partners und lass den Kreis immer  
größer werden, bis du eine schöne große  
Sonne hast. Fahre diese Sonne noch ein  
paar Mal nach. Von hier aus ziehen nun die  
Sonnenstrahlen über den ganzen Rücken.



## Samurai, Bär und Tiger treffen sich

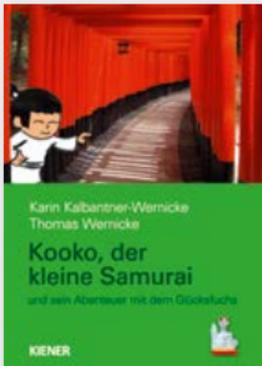
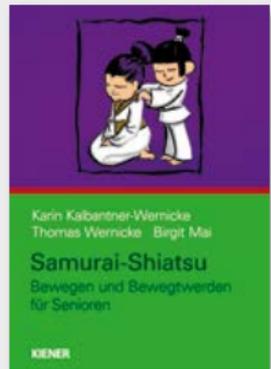
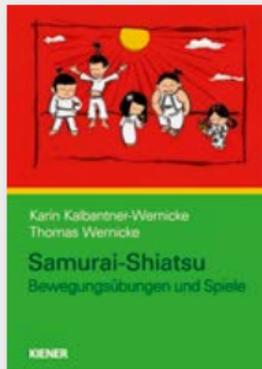
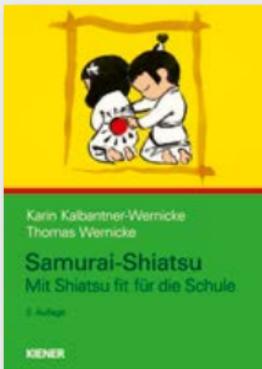


Stell dir vor, deine Hände sind dicke Bärenpaten, mit denen wanderst du nun rechts und links meinen Rücken entlang – von oben nach unten.

Und jetzt kommt der Tiger. Ganz vorsichtig schleicht er mit seinen weichen Pfoten, setzt eine vor die andere. Genau in der Mitte des Rückens schleicht er wieder nach oben, also die Wirbelsäule entlang.

Entlang der Wirbelsäule schleicht also der Tiger von unten nach oben. Dann tapst der Bär daneben wieder nach unten. Das machst du insgesamt drei Mal.

# SAMURAI-SHIATSU



KIENER Verlag  
Clemensstraße 6, 80803 München  
[www.kiener-press.de](http://www.kiener-press.de)  
e-Mail: [c.kiener@kiener-verlag.de](mailto:c.kiener@kiener-verlag.de)  
Tel.: 089 / 34 12 62 Fax: 089 / 330 299 13



Ihr/e persönliche/r Shiatsu-Ansprechpartner/in  
freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme!