



**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](http://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.

**VORHER-NACHHER-TEST**

**TEST VORHER:**  
7 Grundbewegungen plus eine Ganzkörper-Stützhaltung  
(Fotos Test 1-7, Foto Ausrichtung Katze 2116 und/oder Ausrichtung Brett 2140 und/oder Ausrichtung Hund 2141)  
Bewegung in den Handgelenken (beugen, strecken, einfach abknicken), Griffstärke, Schlüsseldrehen, 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 Bewegungsaumtransit?  
► Wie geschmeidig ist die Bewegung (knackt es)?  
► Wie flüssig kann du zugreifen ohne Schmerzen?  
► Wie fühlen sich Stützhaltungen (z.B. Katze, Brett, herabschauender Hund) an?

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

**Präventionsmaßnahmen zur Kräftigung und Gesunderhaltung**

**Hände ausschütteln**  
Hebe die Hände ungefähr auf Herz Höhe an. Die Ellbogen sind dabei entspannt gebeugt, die Schultern locker.  
Schüttle die Hände sanft aus den Handgelenken heraus etwa eine Minute lang aus. Spire nach.  
Diese Übung kannst du sitzend auf einem Stuhl oder stehend ausführen.

**Wirkung**  
Lockern und Mobilisation der Handgelenke. Aktivierung der Energiezirkulation. Förderung der Durchblutung.

**Handgelenke mobilisieren**  
Komme in einen aufrechten Fersen-sitz, gerne mit Blöcken unter dem Gesäß.  
Falte die Hände vor dem Herzen und zieh die Handkugel aus dem Handgelenk heraus.  
Kreise erst in eine Richtung, dann in die andere. Wechsle die Verlinkung 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.**

**Wirkung**  
Mobilisation der Handgelenke.

## GESUNDHEIT



9 783426 658406

**Der erste Gesundheitsratgeber zur Handgesundheit**

**Von der renommierten Faszien-Expertin und Yogalehrerin**

**Aus der Praxis für die Praxis: Handübungen, die effektiv und langfristig helfen**