

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

www.agr-ev.de



🔍 Geprüft & empfohlen

- › Ganzheitlich trainieren mit Stepper-Fahrrädern
- › Bewegungshygiene mit dem Premiumgym
- › Bewegung ist gut – Rhythmus ist besser

✍️ Fachbeiträge

- › Gesundheitsförderung braucht Management – und Geduld
- › Multimodale Schmerztherapie in der Praxis
- › Wärmetherapie bei akuten und chronischen Rückenschmerzen

🔄 Verhältnisprävention

- › Aktiv und beweglich bis ins hohe Alter
- › Professionelle Ausbildungen für ganzheitliche Trampolint Trainings
- › Kleine Barrieren führen zu großen Ineffizienzen

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.





Die Urform aller Bewegungen

Die Ganzkörpermassage mit der „Sun Ancon“ Chi Maschine

Stephan Siebert | Chi-Maschinen-Experte

In diesem Gastbeitrag von Stephan Siebert stellen wir Ihnen ein nicht AGR-zertifiziertes Produkt vor, das Stressabbau, körperliche und mentale Entspannung, Rückenmassage und neue Lebensenergie verspricht – innerhalb von zehn Minuten.



Grundlegendes

Unsere ursprüngliche Bewegungsweise – vor dem aufrechten Gang – ist eine horizontale, schlängelnde Bewegung in Form einer Acht. Wir finden diese Urform zum Beispiel in der Doppel-Helix-Struktur der DNA, der Spirulina-Alge und in der Bewegung von Kaulquappen und Fischen. Für diese horizontale, wellenförmige Bewegung ist auch unsere Wirbelsäule entwickelt. Der menschliche Embryo bewegt sich im Mutterleib wie ein Fisch. Wir kommen aus dem Meer.

Mit der Aufrichtung in die Vertikale haben wir diese Urbewegung verlassen, mit den bekannten schmerzhaften Konsequenzen. Die heutige Lebensweise, die durch langes Sitzen, wenig Bewegung, Leistungsdruck und Stress gekennzeichnet ist, tut das Übrige. Zur Erhaltung und Förderung einer schmerzfreien Beweglichkeit werden Sport, Gymnastik, Kraft- und Mobilisationsübungen, Yoga und Pilates etc. empfohlen. Allesamt sind zweifellos effektiv. Doch wir kommen aus der vertikalen Haltung mit einhergehender Belastung durch die Schwerkraft auf Bandscheiben, Rückgrat, Gelenke, Bänder usw. auch bei den oben genannten Übungen nicht raus.

Was tun?

Die Antwort ist eine grundlegende Anwendung aus der Tuina-Massagetherapie – der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Dabei werden die Füße des Klienten bei durchgestreckten Beinen vom Therapeuten seitlich hin und her bewegt. Die Beine dienen als Hebel und übertragen die Schwingung in die Wirbelsäule. Der Körper kommt so in die oben beschriebene horizontale Wellenbewegung.

Der japanische Arzt Dr. Shizou Inoue benutzte diese Massagebewegung in seiner Praxis. Mit dem Ziel, diese wirkungsvolle Anwendung jedem zugänglich zu machen, entwickelte er im Laufe von 38 Jahren die "Sun Ancon" original Chi Maschine. Dabei liegt man entspannt auf dem Rücken, die Fesseln ruhen auf der Ablage des handlichen Gerätes und der Körper wird von den Füßen bis in den Kopf in die Urform aller Bewegungen versetzt. Die exakt abgestimmte Präzisionsschwingung ist absolut synchron und garantiert, dass sich unser Körper gerade und dynamisch um die Längsachse der Wirbelsäule bewegt. Nur das original Chi-Gerät ist in Japan, Kanada und Australien medizinisch anerkannt, in den USA als thera-

peutisches Massagegerät der „Klasse A“ zugelassen. Es wurde in zwei Studien klinisch getestet, wird von Fachleuten empfohlen und ist in Deutschland zweimal Testsieger geworden.

Vielfältige Wirkungen

Offenbar ist eine Erinnerung dieser Ur-Bewegung in unserem Organismus gespeichert: Stoppt die Bewegung, strömt ein feines Kribbeln (Sauerstoff und aktivierte Energien) durch den Körper, die Gehirnströme und das Nervensystem haben sich von Aktivität auf Entspannung umgestellt. Auf der menta-

Erfahrungsberichte aus einer Praxis

Ein Patient, 67 Jahre, mit der Diagnose Morbus Parkinson probierte das Gerät für sechs Wochen zu Hause aus und hatte es täglich bis zu zehn Minuten im Einsatz. Seine Erfahrungen sind grundsätzlich positiv. Er beschreibt besonders eine verbesserte Entspannungsfähigkeit nach der Anwendung, die circa eine Stunde angehalten hat.

Eine Patientin 55 Jahre, mit der Diagnose Zustand nach Bandscheibenvorfall wendete die Chi Maschine täglich an, beginnend mit fünf Minuten, später zehn Minuten. Anfangs fiel es ihr schwer, sich zu lösen, aber schon nach wenigen Tagen gelang es ihr immer besser. Zuerst hatten die ausstrahlenden Schmerzen zugenommen, später kam es unter der Anwendung zu keiner Verschlechterung mehr. Insgesamt fühlte sich die Patientin zunehmend wohler, einhergehend mit einem Rückgang der Schmerzsymptomatik.

„Ich hatte das ‚Sun Ancon‘ Chi Gerät sechs Monate zum Testen und habe die original Chi Maschine selbst täglich zehn Minuten benutzt. Die Massagebewegung ist für mich sehr angenehm – körperlich und auch mental entspannend. Im Hinblick auf die allgemeine Stressbelastung schätze ich das mentale Abschalten als besonders wertvoll. Auch nach der Anwendung ist die Wirkung positiv wahrnehmbar.

– Andreas Sperber,
AGR-Referent für rückengerechte Verhältnisprävention, Praxis für Physiotherapie



Das sagen Ärzte

„Die Chi-Maschine entspannt meinen Nacken und Rücken schnell und nachhaltig. Die Wirbelsäule wird gelockert und gedehnt, die Bandscheiben können regenerieren. Nach dem täglichen Praxisstress kann ich auch mental besser abschalten. Es sind sowohl funktionell regenerative Prozesse, die den Körper wiederaufbauen, als auch energetische Umverteilungen, die zu Spannungsabbau und Regeneration führen. Die mobilisierenden Schwingungen wirken sich bis in die Kopfgelenke zwischen Atlas (dem obersten Halswirbel) und dem Schädel aus. In dem Gelenk zwischen dem obersten Halswirbel und dem Schädelknochen finden die intensivsten Verbindungen des vegetativen Nervensystems mit dem Bewegungsapparat statt. Hierdurch wird auch eine längerfristige Stabilisation ins vegetative Nervensystem hineingetragen. Erreicht werden diese Effekte durch die ausdifferenzierte und getestete Technik der original Chi Maschine.“

– Dr. med. K. Martens,
Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin, Buchholz

„Rückenschmerzen bei einer chronischen Verhärtung der gesamten Rückenmuskulatur (Morbus Bechterew) wurden kurzfristig stärker, nach mehreren Anwendungen der original Chi Maschine trat eine deutliche Besserung ein. Die Anwendung schont Gelenke und Bandscheiben, lockert die Rücken- und Beckenmuskulatur, dehnt und entlastet die gesamte Wirbelsäule.“

– Dr. med. Werner Nawrocki,
Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde und Akupunktur

Weitere Stimmen

„Mein Mann hat Bechterew in der Halswirbelsäule und geht seit sieben Jahren jeden Tag viermal auf die Chi Maschine. Die Muskelentspannung im Hals verschafft ihm Entlastung und hält auch die Wirbelsäule beweglicher. Darauf kann er nicht verzichten. Die Empfehlung für das Gerät kam vom Orthopäden.“

„Ich bin 68 Jahre alt und habe eine Stenose, sodass ich nur mit zwei Gehhilfen laufen konnte. Nach zehn Tagen mit der Chi Maschine kann ich wieder ohne Gehhilfe laufen.“

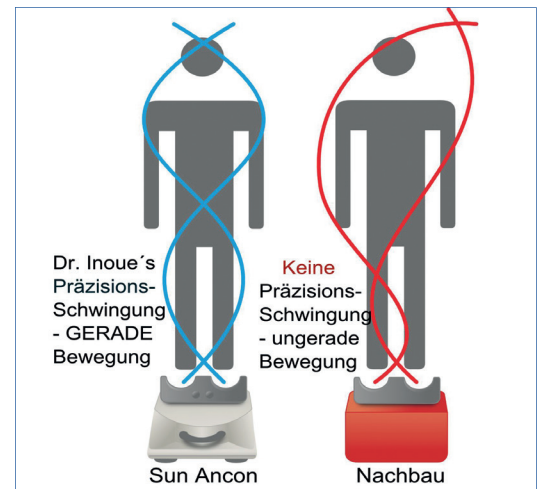
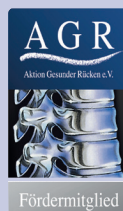
„Ich habe Parkinson. Nachts, wenn ich Krämpfe bekomme, benutze ich für 20 Minuten die Chi Maschine. Die Linderung, die ich erfahren darf, ist so wohltuend. Ich kann dann wieder einschlafen!“

„Ich hatte fast sechs Monate lang grässliche Schmerzen in der Halswirbelsäule, Osteochondrose und einen Bandscheibenvorfall. Gleich im Anschluss an die Reha habe ich das Chi-Gerät benutzt und mache morgens und abends 20 Minuten. Schmerzfrei bin ich nicht immer, aber doch häufig, und Schmerzmittel brauche ich keine mehr.“

Vorteil
für
Fördermitglieder

Verlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen eine „Sun Ancon“ Chi Maschine. Lassen Sie sich bis zum **20. Dezember 2016** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



len Ebene spürt man bereits ab der zweiten zehnmütigen Anwendung eine tiefe Ruhe. Im Körper werden Wirbelsäule und Muskulatur gelockert. Konkret kommt es zur Entspannung und besseren Durchblutung der gesamten Rückenmuskulatur. Durch die Mobilisation der Wirbelgelenke wird die Wirbelsäule beweglicher. Die Bandscheiben werden druckentlastet und sanft massiert. Dadurch erhöht sich die Versorgung mit Nährflüssigkeit. Der Faserring um die Bandscheibe wird besser durchblutet. Das unterstützt ihre Stabilität. Das Rückenmark und die Nervenfasern werden ebenfalls besser durchblutet, dadurch werden die Funktionen der Organe stimuliert.

Fazit

Seit 15 Jahren in der EU und der Schweiz, seit 27 Jahren weltweit, zeigt sich, dass die Ganzkörper-Massage mit der Chi Maschine eine vielseitige und effektive Unterstützung für unsere körperliche und mentale Gesundheit bietet. Unabhängig, überall und jederzeit. Auch für eine ganzheitliche Vorentspannung im Rahmen physiotherapeutischer Behandlungen oder des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist die Anwendung gut geeignet.

Kontaktinformationen

Stephan Siebert
☎ 040/5514334
✉ chimaschine@gmail.com
🌐 www.sunancon-wellness.de