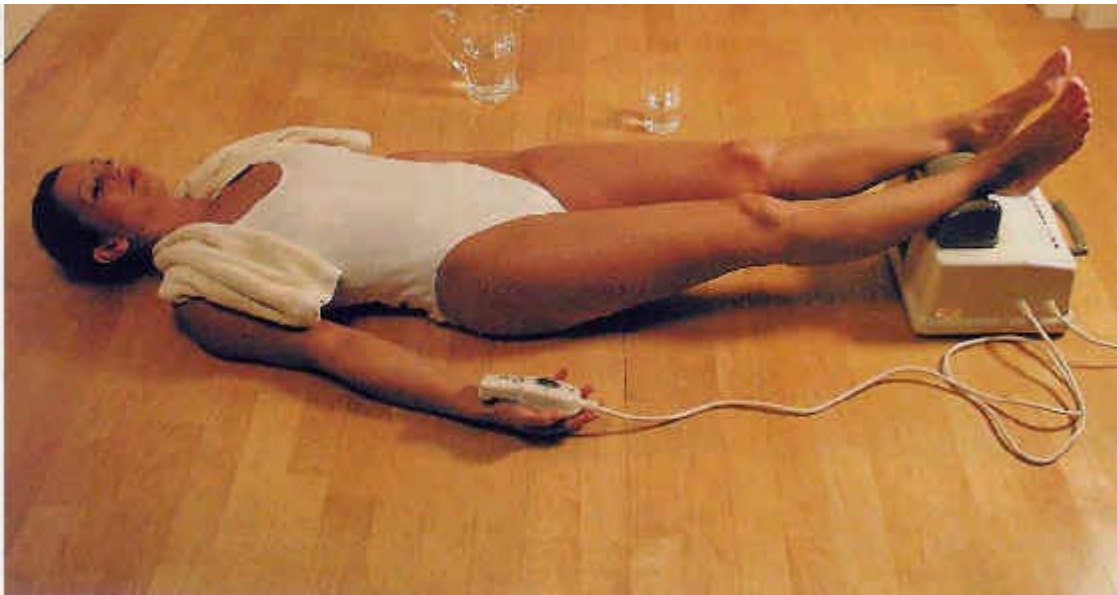


CHI – MACHINE



Angeregt von Massageformen der Traditionellen Chinesischen Medizin wurde ein höchst effektives Gerät zur Selbstbehandlung entwickelt: die „Chi-Machine“, Fitnessstrainer und Meditationshilfe in einem. Der Körper wird trainiert und entschlackt, die Haut gestrafft und die Seele entspannt

Sanft schwingen meine Füße auf dem Gerät hin und her und Welle für Welle setzt sich die Bewegung durch den ganzen Körper hindurch bis zum Kopf fort. Verblüffend schnell löst sich meine Anspannung, die Muskeln werden locker, der Atem fließt immer ruhiger- in wenigen Minuten bin ich völlig entspannt. „Chi Machine“ heißt das einfache, aber höchst effektive Gerät, das meine Stressfolgen vertreibt. Doch nicht nur das: Zugleich trainiert der Apparat die Beinmuskeln, stärkt den Rücken und löst auf sanfte Weise Verspannungen und Energieblockaden. Verdauung und Stoffwechsel kommen in Schwung, die Lymphe werden angeregt das ist wichtig für die Entgiftung und Ent -



**Der Erfinder des Geräts:
Dr. Shizuo Inoue**

schlackung des gesamten Organismus Und das alles wird dadurch erreicht, dass man sich einfach auf den Rücken legt, die Füße in zwei Mulden eines Gerätes platziert und sie erst fünf, später bis zu fünfzehn Minuten hin- und herbewegen lässt.

Studien mit der Original-Chi-Machine belegen diese verblüffend vielfältige Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Prof. Dr. Neil Piller, international bekannter Lymphologe von der Flinders University Australia, und Prof. Dr. Uwe Stocksmeier von der Wiedemann-Klinik München, stellten in voneinander unabhängigen Untersuchungen fest: Das maschinelle Schwingen der Beine stimuliert den gesamten Organismus, wie es sonst nur eine gute Ganzkörper-Massage vermag. Besonders erstaunlich: Sogar chronische Wasseransammlungen im Gewebe wie Lymphöme und „dicke Beine“ oder bei Chemotherapie auftretende Wasserstauungen nehmen innerhalb von nur drei Wochen um durchschnittlich zwei Drittel ab - auf ganz natürliche Weise und ohne die sonst üblichen Medikamente.

Sauerstoff für die Zellen

Zu ähnlichen Ergebnissen wie Piller und Stocksmeier kam man am Münchner „Centrum für ganzheitliche Diagnostik“. „Während der Anwendung der Chi - Machine erhöht sich die Durchblutung des Gewebes auf das Zweieinhalbfache und entsprechend werden die Lymphknoten angeregt“, berichtet Peter Rosmann, Leiter des Zentrums. „Das hilft unter anderem auch Menschen, die aufgrund von Bindegewebsschwäche zu Krampfadern oder Orangenhaut neigen.“ Denn die bessere Durchblutung macht die Haut nach und nach straffer und lässt sie gesünder aussehen.

Der Hauptgrund für die Entwicklung der Chi - Machine vor rund acht Jahren war, auf schonende Weise die Sauerstoffzufuhr für die Zellen zu verbessern. „Sauerstoffmangel in den Zellen ist die Ursache der meisten, wenn nicht sogar aller körperlicher Probleme“, betont Dr. Shizuo Inoue, der japanische Erfinder des

ganzheitlichen Fitnessgerätes. 38 Jahre lang hat der langjährige Vorsitzende der „Japanese Association of Oxygen and Health“ („Sauerstoff-Gesellschaft für Gesundheit“) die Zusammenhänge zwischen Sauerstoffzufuhr und Gesundheit erforscht. Beim Sitzen, durch Fehlhaltungen, Stress und Ängste kommt es sehr häufig zu einer flachen und ungenügenden Atmung. Die Folgen des chronischen Sauerstoffmangels: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Verspannungen, Herzkreislauf-Probleme, Stoffwechselstörungen und andere Erkrankungen können nach Dr. Inoues Erfahrungen oft allein darauf zurück geführt werden. Zunächst hatte er nach Körperübungen gesucht, mit deren Hilfe die Sauerstoffzufuhr wirkungsvoll verbessert werden kann.



Da sie jedoch alle nicht den gewünschten schnellen Erfolg brachten, entwickelte er schließlich den „Sun Ancon - Aerobic Oxygen Exerciser“, dem die Benutzer schnell den Spitznamen „Chi-Machine“ gaben.

Vorbilder bei der Chi-Machine-Entwicklung waren für Dr. Knoue zum einen eine Behandlungs-Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bei der der Patient in ähnlicher Weise vom Masseur hin- und hergeschwungen wird. Und zum anderen inspiriert ihn die Schwingungen von Fischen. Als er einmal einen Goldfisch beobachtete, kam ihm die Idee, diese wellenartige seitliche Bewegung in einer Therapie nachzuahmen und ein spezielles Gerät dafür zu konstruieren.

Energieblockaden werden gelöst

Das „Chi“, die Lebensenergie, spürt jeder schon beim ersten Mal: Sobald das Schwingen aufhört, durchströmen Wellen von Energie als wohliges Kribbeln und Prickeln minutenlang den Körper -ein Effekt der vermehrten Sauerstoffzufuhr während der entspannenden Wiegebewegung. Wie Messungen am „Centrum für ganzheitliche Diagnostik“ belegen, werden dadurch die aus der Akupunktur bekannten Meridiane - Energien harmonisiert und Energieblockaden gelöst.

Ein häufiger Fehler vieler Freizeitsportler wird beim „Chi - Schwingen“ ebenfalls vermieden: Jogging, Aerobic und andere Sportarten bringen viele aus der Puste: Der Organismus verbraucht mehr Sauerstoff als zugeführt wird. **Die Zellen bekommen zu wenig.**



Das Training für Sportmuffel

Beim Training mit der Chi-Machine hingegen wird die Atmung langsamer und dennoch wird die Sauerstoffzufuhr erhöht. 15-minütiges Schwingen auf der Chi - Machine entsprechen dem positiven Effekt eines zügigen Spaziergangs von zirka 90 Minuten oder 10000 Schritten. Mit einer Viertelstunde „Chi- Schwingen“ morgens und abends haben also sogar Sportmuffel mehr Bewegung als die meisten Berufstätigen. Gerade Personen mit Gelenk- und Rücken- Beschwerden, und Menschen mit Bewegungsstörungen spüren schnell positive Verbesserungen. Durch die Lockerung der Wirbel während des Schwingens können sich zudem die Bandscheiben wieder mit Flüssigkeit füllen und regenerieren. Dadurch drücken sie nicht mehr auf die Nervenenden, die dort aus dem Rückenkanal austreten. Dauer- verspannungen, Rücken- schmerzen, Migräne, Tinnitus und andere Leiden bessern sich. In Japan wurde die Chi - Machine aufgrund all dieser positiven Wirkungen bereits für medizinische Anwendungen zugelassen.

Unterstützt die Entgiftung

Sicherlich ebenso wichtig ist die Hilfe bei Entschlackung, Entgiftung und beim Abnehmen. Denn: Viele Menschen sind heute im Dauerstress und ernähren sich von Fertiggerichten statt von Frischkost. Die dabei entstehenden Zellgifte wie Freie Radikale, Stoffwechselschlacken und Umweltgifte aber müssen ausgeschieden werden, sonst rufen sie die unterschiedlichsten Zivilisationskrankheiten wie Arthrose, Gicht und Arterienverkalkung hervor. Das sanfte Schwingen auf der Chi - Machine lässt den „Kalk“ - die eingelagerten Gifte und Schlacken -

aus Gelenken und Gewebe rieseln. Durch die Anregung des Lymphflusses kann der Stoffwechsel-Müll besser abtransportiert werden. Und ganz nebenbei purzeln auch noch etliche Pfunde, weil die höhere Sauerstoffzufuhr und das An- kurbeln des Stoffwechsels eingelagertes Wasser und Fettpölsterchen schmelzen lassen können.

In Japan, Australien und den USA erlebt die CHI - Machine schon vor Jahren einen Boom. Weltweit werden bis heute allein von den Original CHI - Machine über eineinhalb (1,5mal) Millionen Geräte verkauft. Da wundert es einem kaum, dass mittlerweile auch zahlreiche Nachbauten angeboten werden. Allein in der USA und Australien gibt es jeweils zehn verschiedene Hersteller.

Seit kurzem ist das Fitnesswunder auch in Europa (Schweiz) erhältlich und auch hier werden bereits mehrere ähnliche Apparate, darunter zwei verschiedene unter dem Namen CHI - Machine, angeboten: die von Dr. Inoue entwickelte und mit medizinischen Patenten versehene „Sun Ancon Original CHI - Machine“ der japanischen-taiwanischen Firma Hsin Ten - HTE inc.“ und ein diesem **nachempfundenenes Gerät der Münchner Firma „I.P.M. Wellness“.** Den langjährigen Forschungen von Dr. Inoue zufolge kann ein optimaler Erfolg nur bei einem ganz bestimmten Schwingungsrhythmus erzielt werden. Dabei muss die Bewegung wie eine achtförmige Welle



ungehindert durch den Körper laufen. Der Schwingungsknoten dieser Acht liegt genau in der Mitte des Körpers – im Bereich des Solarplexus, wo sich auch eines der sieben Haupt-Energie-Zentrum des Organismus befinden.

Eine Hemmung durch unharmonische Schwingungen kann sogar zu neuen Verspannungen, Energieblockaden und Bandscheibenproblemen führen.

Deshalb ließ sich Dr. Inoue die „richtige Heil-schwingung“ patentieren.

Alle anderen Geräte verwenden daher eine etwas andere Schwingungsfrequenz und Auslenkweite. Welche Auswirkungen diese Veränderungen haben, ist noch unklar, da sämtliche Langzeitstudien mit Inoues Chi-Maschinen durchgeführt wurden.



Wie ein Fisch im Wasser!“

So scheint Dr. Inoues Vision angesichts des schwimmenden Goldfisches Wirklichkeit geworden zu sein: Dank der Chi -Machine kann sich jeder Mensch so vital und mobil wie „ein Fisch im Wasser“ fühlen: Der Körper wird trainiert, gelockert und entschlackt, die Seele entspannt und die Lebensenergie „Chi“ aktiviert und harmonisiert.