

MERIDIANDEHNUNGSÜBUNGEN

Strech your meridians and feel better!



Die angeführten Meridianübungen (Meridiandehnungen) stammen von Shizuto Masunaga und zielen darauf ab, den **Fluss von Qi und Blut in den jeweiligen Meridianen** zu fördern und anzuregen.

Als Grundhaltung empfiehlt sich bei den Dehnungen jenen persönlichen Punkt zu finden, an dem man seinen eigenen Grenzen nahekommt, zugleich aber noch ruhig und entspannt atmen kann. Wesentlicher als die möglichst starke Dehnung ist die **Wahrnehmung und Beobachtung** der Spannungen und Spannungslinien im Körper, die bei der Ausführung der Übungen auftreten.

1. Übung für den Lungen- und Dickdarm-Meridian



Die Füße sind etwas mehr als schulterbreit auseinander und möglichst parallel. Hinter dem Rücken hackt man die Daumen ineinander, die Zeigefinger werden gestreckt, und der Rest der Hand bildet eine lockere Faust. Die Arme sollen dabei so gedreht sein (und bleiben), dass die Handinnenflächen etwa in einer Ebene liegen.

Zuerst tief einatmen und dabei vor allem den oberen Brustkorbbereich mit Atem füllen. Man beugt sich mit der Ausatmung dann weit nach vorne und unten, wobei die Arme und die verschränkten Hände so weit wie möglich über den Kopf nach vorne gehen. In dieser Phase der Bewegung werden die Arme und Beine durchgestreckt. Das Gewicht kann dabei leicht nach vorne (auf den Vorfuß) verlagert werden, wichtig ist jedoch, dass die Füße ganz und fest auf dem Boden stehen.

In dieser Haltung bleibt man für etwa fünf oder mehr tiefe und ruhige Atemzüge. Das Becken soll dabei entspannt sein. Der **Atem fließt** mit der Einatmung ins Hara, breitet sich mit der Ausatmung im ganzen Körper aus und bringt stagnierende Energie (Qi und Blut) in Fluss. Die Aufmerksamkeit richtet man auf jene Körperstellen, in denen man Anspannung fühlt, und man kann beobachten, wie die Spannung mit der Einatmung deutlicher wahrzunehmen ist und mit der Ausatmung weniger wird.

2. Dehnung für den Milz-Pankreas und Magen-Meridian



Ausgangsposition ist der Fersensitz (Seiza), wobei die Knie etwa eine Handbreit voneinander entfernt sind. Anfangs lehnt man sich (aus dem aufrechten Sitz) nach hinten und stützt sich auf die Ellbogen (sollte das aus einer starken Bewegungseinschränkung oder wegen Schmerzen nicht möglich sein, stützt man sich auf die Hände). In dieser Position bleibt man einige tiefe und ruhige Atemzüge lang, spürt dabei die Spannungen und Spannungslinien im Körper und gibt ihnen nach Möglichkeit nach, indem man die Beine loslässt.

Wenn man in dieser Position entspannt sein und atmen kann, lehnt man sich noch weiter zurück, bis man mit dem Hinterkopf den Boden berührt und sich auf ihn aufstützen kann. Eventuell kann man jetzt die Fersen etwas auseinandergeben, sodass das Gesäß dazwischen nach unten auf den Boden sinkt (die Knie sollen dabei allerdings nicht zu weit auseinandergehen). Solange die Dehnung nicht im Kreuzbereich schmerzt, solange man loslassen und ruhig atmen kann, können die Knie (infolge der Spannung in den Oberschenkeln) auch den Boden verlassen. In dieser Position für einige tiefe Atemzüge verweilen, den Spannungen im Körper nachspüren und ihnen nach Möglichkeit nachgeben.



Wenn man diese Haltung entspannt und mühelos einnehmen kann, legt man sich langsam ganz auf den Rücken. Das Kreuz soll dabei nicht überstreckt werden, und man soll ruhig und entspannt atmen können (wenn das nicht möglich ist, in die vorherige Position zurückkehren!) Die Arme werden über den Kopf nach hinten gelegt und die Finger ineinander verschränkt. Die

Handrücken weisen dabei vom Körper weg. Für einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben und spüren, wie die Spannungslinien im Körper mit der Ausatmung deutlicher werden und mit der Einatmung wieder nachlassen.

Mit der letzten Ausatmung richtet man sich wieder auf (niemals ruckartig!) – am besten indem man über die vorherigen Stufen in den Fersensitz (Seiza) zurückkehrt.



3. Übung für den Herz- und Dünndarm Meridian

Man sitzt dabei auf dem Boden, legt die Fußsohlen aneinander und lässt die Knie zur Seite fallen. Mit den Händen umfasst man die Zehen und während man sich nach vorne beugt, zieht man den Körper leicht in Richtung zu den Füßen (man nähert das Herz den Händen und Füßen und öffnet damit zugleich den Leistenbereich. Die Ellbogen sind vor den Unterschenkeln, der Rücken soll dabei so gerade wie möglich bleiben, jedoch nicht starr sein. Der Nacken ist entspannt und der Blick nach vorne auf den Boden gerichtet. Einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben und das An- und Abschwellen der Spannung im Körper spüren. Mit der letzten Ausatmung richtet man sich langsam wieder auf.



4. Übung für den Perikard und Drei-Erwärmer-Meridian



Man setzt sich im Schneidersitz (Lotussitz oder Halbem Lotussitz) auf den Boden, umfasst die Knie mit einander überkreuzenden Armen von außen und beugt sich nach vorne (der Rücken soll dabei rund werden). Die Knie mit den Händen leicht zueinander ziehen und die Vorbeugung verstärken (wodurch sich der Bereich zwischen den Schulterblättern öffnet). Wichtig ist dabei, mit dem Gesäß (Sitzbeinen) auf dem Boden zu bleiben. Einige Atemzüge lang in dieser Position bleiben und dem An- und Abschwellen der Spannungen im Körper nachspüren.

5. Übung für den Leber- und Gallenblasen-Meridian

Auf dem Boden sitzend die Beine soweit auseinandergrätschen, dass die Knie noch durchgestreckt bleiben können (und die Atmung noch entspannt ist). Die Finger verschränken, und die Hände mit nach außen gedrehten Handflächen (vom Kopf wegweisend) nach oben strecken. Dann den Rumpf über das linke Bein zur Seite hin beugen, sodass die rechte Körperseite nach oben weist, sich dehnt und öffnet. Gleichzeitig zieht man den Fuß, zu dessen Seite man sich hinbeugt, im Fußgelenk etwas



zurück, sodass die Zehen nach oben weisen.

Alternativ dazu, wenn es von der Dehnung her möglich ist, umfassen die Finger beide Hände die Zehen des Fußes, zu dessen Seite man sich beugt. Man beugt und dehnt sich so weit wie möglich (sodass man noch entspannt und tief atmen kann) zur Seite hin (sodass der seitliche Rumpf der gleichen Seite eventuell sogar am Bein aufliegt, und die andere Seite gleichzeitig optimal gedehnt wird) Einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben und dem An- und Abschwellen der Spannung im Körper nachspüren. Mit der letzten Ausatmung richtet man sich dann wieder auf, streckt die Arme wie



anfangs nach oben und dehnt sich dann gleichermaßen zur anderen Seite hin.

Nach dem erneuten Aufrichten beugt man sich mit gestreckten Händen (und verschränkten Fingern, wobei die Handflächen nach außen – vom Kopf wegweisen) aus der Hüfte nach vorne. Die Beine sind dabei weiterhin gegrätscht und die Knie jetzt jedoch entspannt zur Seite hin. Der Rücken soll dabei so gerade wie möglich bleiben (damit das Vorbeugen stärker aus der Hüfte heraus erfolgt). Auch in dieser Position für einige Atemzüge lang dem An- und Abschwellen der Anspannungen im Körper mit der Aufmerksamkeit folgen. Mit der letzten Ausatmung richtet man sich langsam wieder auf.

6. Dehnung Nieren- und Blasen-Meridian

Man setzt sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Füße sind etwas angezogen, die Zehen weisen nach oben, und die Fersen liegen dicht nebeneinander. Man streckt die Arme nach oben, verschränkt die Finger ineinander und dreht die Hände so, dass die Handflächen nach außen (vom Kopf weg) weisen.



Dann beugt man sich aus der Hüfte so weit wie möglich nach vorne, sodass die Hände und Arme in Richtung zu den Füßen hin strecken. Der Rücken soll bei der Dehnung nach vorne möglichst gerade bleiben. Die Vorstellung dabei sollte die sein, dass man sich dem Nabel zu den Oberschenkeln hin bewegt. Alternativ kann man die Zehen mit den Fingern umfassen, und aus dieser Haltung heraus den Rumpf so weit wie (entspannt) möglich zu den Beinen hinbringen. Einige tiefe Atemzüge lang

in dieser Position bleiben und dem An- und Abschwellen der Spannung im Körper nachspüren. Mit der letzten Ausatmung richtet man sich langsam wieder auf.

Zum Abschluss der Übungsserie setzt man sich am besten noch für einige Augenblicke in den Fersen-, Schneider- oder Lotussitz (je nachdem, welcher Sitz bequem ist), **atmet entspannt und gleichmäßig** und spürt (am besten mit geschlossenen Augen) den **Wirkungen der Übungen im Körper nach**.