

Meridiandehnungen

Vorderseite (erster Umlauf)

Lunge und Dickdarm

Stehend, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Die Daumen hinter dem Rücken ineinander verhaken, die Finger dann soweit wie möglich spreizen. Den Rumpf anschließend soweit wie möglich nach vorne beugen und die Arme mit den gestreckten Ellbogen über den Kopf heben.
(Füße dabei spüren)

Milz und Magen

1) Im Fersensitz soweit wie möglich zurücklehnen. Die Füße sind dabei nach außen gerichtet, das Gesäß am Boden. (Dehnung an Vorderseite spürbar); Wenn der Rücken und die Schultern den Boden berühren, die Arme über den Kopf strecken und die Finger verschränken.

2) Bauchlage, die Arme liegen unter dem Körper, sodass die Fäuste unter den Leisten zu liegen kommen.

Mit dem Einatmen die gestreckten Beine soweit wie möglich vom Boden abheben. Die Beine so ca eine halbe Minute halten, dabei tief ein- und ausatmen. Dann die Beine wieder langsam zu Boden sinken lassen und die Arme entspannt neben den Körper legen. Etwas ausrasten.

Hinterseite (zweiter Umlauf)

Herz und Dünndarm

1) Auf dem Boden sitzend, die Fußsohlen liegen aneinander. Die Zehen mit beiden Händen umgreifen und soweit wie möglich zu sich heranziehen. Nach vorne beugen, die Oberschenkel dabei dicht am Boden halten. Im Idealfall berührt die Stirn die Zehen, Ellbogen und Knie berühren den Boden.

2) Fersensitz; die Stirn berührt den Boden. Die Hände sind hinter dem Rücken verschränkt. Mit dem Einatmen die Arme nach oben und hinten strecken, so dass die Spannung in der Schulter und in den Schulterblättern zu spüren ist.

Etwa 30 Sekunden so bleiben, dabei tief atmen, dann nochmals die Dehnung ein bisschen verstärken- langsam loslassen.

Niere und Blase

1) Am Boden sitzend, die Füße sind nach vorne ausgestreckt. Die Knie sind durchgestreckt, die Fersen berühren einander. Dann nach vorne beugen und die Arme zu den Zehen beugen (Daumen nach unten).

2) KERZE UND PFLUG

Seite (3. Umlauf)

Perikard und Drei-Erwärmer

1) Auf dem Boden sitzend, im Schneidersitz. Je näher die Knie am Boden umso besser- nichts erzwingen! Die Arme kreuzen, dass die Hände das jeweils gegenüberliegende Knie umfassen. Nun soweit wie möglich nach vorne beugen und sich mit den Armen nach unten ziehen, bis die Stirn beinahe den Boden berührt. Kopf bleibt dabei locker und hängt nach unten.

2) Auf dem Boden sitzend, die Beine gestreckt. Die Hände liegen mit nach hinten gerichteten Fingerspitzen hinter dem Körper. Das Becken hochheben, dass der Körper eine durchgehende Linie bildet. Tief und regelmäßig atmen, ca 1 Minute lang.

Leber und Gallenblase

1) Sitzend, Beine soweit wie möglich grätschen, Knie gestreckt. Die Finger über dem Kopf verschränken. Die Ellbogen strecken und seitlich zum Bein hin beugen. Beide Seiten.

2) Stehend, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, Arme mit zueinander zeigenden Handflächen nach oben strecken. Mit dem Einatmen Oberkörper soweit wie möglich nach links beugen. Den Körper langsam wieder aufrichten und mit scharfem Ausatmen mit locker geballten Fäusten in die Hocke gehen. Auf beide Seiten etwa zehnmal ausführen.

3) Rückenlage, Knie sind aufgestellt und die Fersen so nahe wie möglich beim Gesäß. Mit dem Einatmen das Becken soweit wie möglich vom Boden abheben. Mit dem Ausatmen das Becken wieder zum Boden sinken lassen. Diese Bewegung etwa eine Minute lange ausführen.