

Meridianstreckungen

Die Meridianstreckungen sind eine effektive Form, der Energie in den Meridianen einen freieren Fluss zu verschaffen und somit ein Energiegleichgewicht herzustellen, was wiederum die entsprechenden Organe in ihrer Funktion auf den unterschiedlichen Ebenen der Einheit von Körper, Geist und Seele unterstützt.

Für alle Übungen gilt:

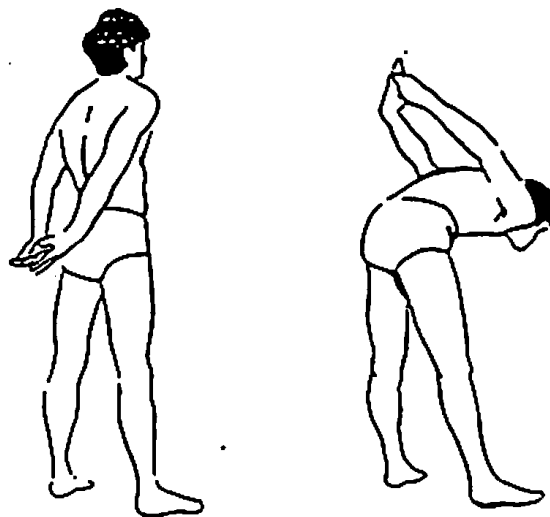
1. Gehe mit dem Ausatmen in die entsprechende Körperhaltung hinein.
2. Verbleibe eine Weile in der Körperhaltung und atme so entspannt wie möglich einige Male ein und aus. Mit jedem Ausatmen kannst Du Dich tiefer in die Streckung hinein entspannen.
3. Bei jeder Streckung ist immer der eigene Körper das Maß. Es geht nicht darum, wie weit Du dehnen kannst, sondern es geht darum, „daß“ man eine Dehnung erfährt. Finde Deine eigenen Grenzen. Es kann sehr hilfreich sein, gerade bei angespannten und schmerzlichen Empfindungen in den Schmerz hinein zu lächeln oder zu seufzen. Damit unterstützt Du Dich auf humorvolle Weise in der Freude des Dich-öffnen-dürfens.
4. Achte darauf, Dich immer langsam und allmählich aus der Streckung wieder aufzurichten. Spüre eine Weile in deinen Körper hinein wie sich die Streckung in Dir auswirkt und gib dem Energiefluss Raum sich zu entfalten.

Freudiges Üben wünscht

Thomas Götz-Basten
Praxis Dreisamblick

Lunge – Dickdarm

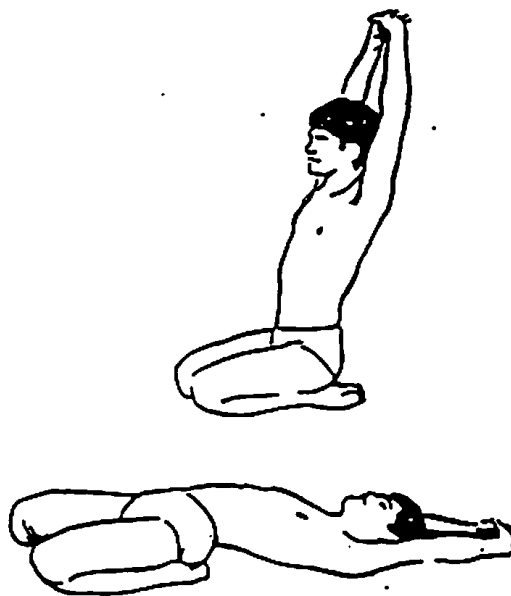
Diese Streckung erfolgt stehend, die Füße etwas weiter als die Hüftbreite. Die Knie sind leicht gebeugt. Hake die Daumen hinter dem Rücken ineinander und strecke die Zeigefinger nach unten, als ob Du etwas zeigen wolltest. Atme ein und hebe beim Ausatmen die Arme nach hinten und oben, so daß der ganze Brustbereich gedehnt wird. Die Arme werden dabei so weit wie möglich nach oben gerichtet, gleichzeitig beuge Dich nach vorne und unten. Hebe die Arme so weit wie es Dir möglich ist, die Zeigefinger zeigen so weit wie möglich in den Himmel. Mit jeder Einatmung spürst Du die Dehnung, mit jeder Ausatmung lässt Du Dich tiefer sinken. Nach einigen Atemzügen richte Dich langsam wieder auf, wechsele die Daumenhaltung und beginne die Übung ein zweites Mal.



Magen – Milz – Bauchspeicheldrüse

Knie Dich auf den Boden und setze Dich dann auf Deine Füße bzw., wenn möglich, zwischen die Fersen, so daß die Sitzbeinknochen den Boden berühren. Nimm gfls. ein Kissen oder einen Yogablock als Unterstützung. Die Knie ruhen leicht auseinander auf dem Boden. Schränke die Hände ineinander, strecke die Arme nach oben, so daß die Handflächen nach oben gerichtet sind und atme so einige Male ein und aus. Entspanne die Arme wieder und lehne Dich so weit wie möglich nach hinten. Du verspürst eine Streckung auf der Oberseite Deiner Oberschenkel. Atme einige Male ein und aus. Setze Deine Hände hinter dem Gesäß auf den Boden, die Fingerspitzen zeigen nach vorne, der Brustraum wird aufgedehnt.

Nach einiger Übung kannst du deine Ellbogen herablassen und in die Dehnung hinein atmen. Letztlich kannst Du Dich soweit zurücklehnen, dass Dein Rücken auf dem Boden liegt.

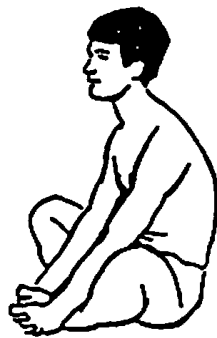


Magen- und Milzmeridian

Herz – Dünndarm

Setze Dich so hin, daß Deine Fußsohlen einander berühren und bringe die Füße so nah wie möglich an Deinen Körper, die Knie sind so weit wie möglich zum Boden hin gedehnt. Dabei kannst Du die Füße mit beiden Händen umfassen. Atme so, daß Du beim Einatmen die Füße zu Dir hinziehst und beim Ausatmen die Knie zum Boden dehnt. Beim nächsten Ausatmen beugst Du Dich langsam nach vorne. Du spürst eine deutliche Dehnung in Deinen Armen und Schultern.

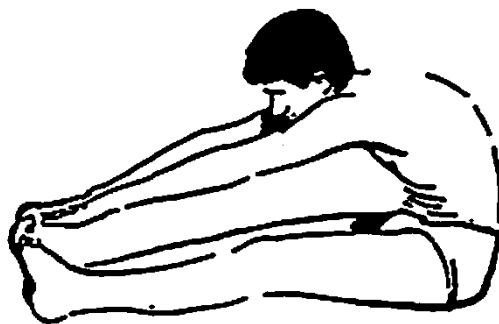
Bleibe in dieser Körperhaltung und entspanne dich mit jedem Ausatmen mehr in dieser Haltung hinein, so, dass der Kopf immer weiter nach vorne gebeugt sein kann. Richte Dich dann allmählich wieder auf und entspanne Dich.



*Herz- und Dünndarm-
meridian*

Niere- Blase

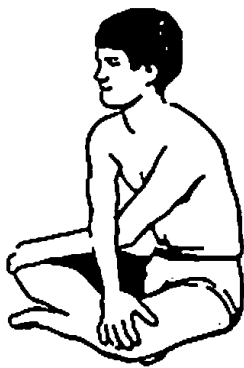
Setze Dich so auf die Erde, dass die Beine nach vorne gestreckt sind und die Füße nach oben gerichtet sind. Verschränke die Hände und strecke die Arme nach oben, die Handflächen nach oben gerichtet. Atme ein und beuge Dich im Ausatmen nach vorne, bis deine Hände die Waden, Fußgelenke oder Zehen berühren und umfassen können. Bleibe in dieser Körperhaltung und entspanne dich mit jedem Ausatmen in die Streckung hinein. Die Knie bleiben gestreckt, die Zehen sind nach oben gerichtet. Wenn du die Fußzehen berühren kannst, ziehe sie in der Streckung zu Dir hin. Der Kopf wird zu den Knien hin geneigt. Atme einige Male ein und aus und richte Dich langsam aus dieser Körperhaltung wieder auf. Wiederhole diese Streckung ein zweites Mal.



Nieren- und Blasenmeridian

Herzkreislauf- und Dreifacherwärmer

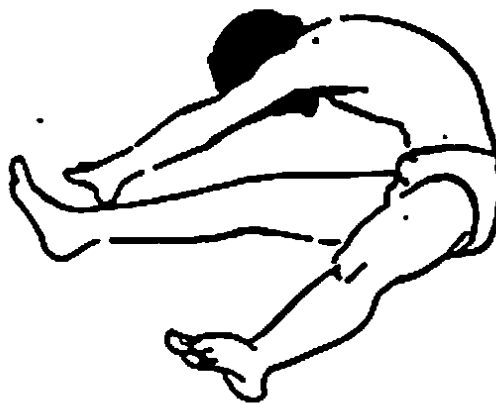
Setze Dich in den Schneidersitz, lasse Deinen Oberkörper mit der Ausatmung nach vorne sinken, kreuze die Arme und umfasse die Knie. Wenn das rechte Bein oben ist, kreuzt der rechte Arm über den linken. Die Hände umfassen die Knie. Atme ruhig ein und beuge Dich im Ausatmen so weit wie möglich nach vorne. Bleibe in dieser Körperhaltung, atme ein und aus. Lausche den Stellen des Körpers in denen Du eine Streckung empfindest und entspanne Dich mit jedem Ausatmen tiefer in die Dehnung hinein. Die Dehnung spürst Du in den Armen und Schulterblättern. Richte Dich allmählich wieder auf und bleibe eine Weile in entspannter Haltung sitzen. Wechsle Bein- und Armposition und wiederhole die Übung.



*Herzbeutelmeridian und
Meridian des Dreifachen
Erwärmers*

Leber – Galle

Setze Dich auf den Boden, die Beine weit auseinander gespreizt so daß Du eine Streckung auf der Innenseite Deiner Beine spüren kannst. Die Zehen sind nach oben gerichtet. Beuge Dich im Ausatmen erst auf die linke Seite, bis Du mit beiden Händen den linken Fuß oder das Fußgelenk oder die Wade berühren kannst. Bleibe eine Weile in dieser Haltung und atme einige Male ein und aus. Mit jedem Ausatmen kannst Du den Kopf mehr zum Knie hin beugen. Richte Dich langsam auf, entspanne Dich und wiederhole die Streckung zum rechten Bein hin.



*Leber- und Gallenblasen-
meridian*