

Do In - die sechs klassischen Meridian-Dehnungen

Stretching der zwölf Hauptmeridiane

Lunge/Dickdarm - Metallelement



Ausgangsstellung, stehe bequem, die Füße hüftbreit auseinander, die Daumen am Rücken ineinander verschränkt. Zeigefinger sind gestreckt, ohne sich zu berühren, die anderen Finger bilden eine lockere Faust.

Atme jetzt tief ein. Den Brustkorb öffnen, indem du die Schulterblätter sanft zusammen presst. Die Körpervorderseite erfährt so eine breite Öffnung - mindestens drei mal ruhig und gleichmäßig ein- und ausatmen, wobei du mit jeder Ausatmung etwas weiter in die Dehnung gehst.

Mit der nächsten Einatmung kommst du in die Ausgangsstellung zurück und beugst dich mit der Ausatmung nach vorne. Die Zeigefinger zeigen senkrecht zum Himmel, während die Stirne sich zu den Knien bewegt - mit jeder Ausatmung ein bisschen weiter.

Nachdem du jetzt wieder mit der Einatmung in die Ausgangsstellung zurückkehrst, verschränkst du die Daumen andersseitig und wiederholst die Übung.

Magen/Milz - Erdelement



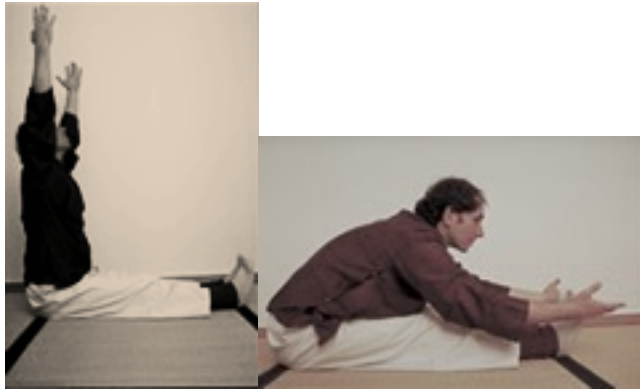
Sitze im Kniesitz zwischen die Füße. Stütze dich mit den Händen seitlich der Füße ab. Mit der nächsten Ausatmung hebst du das Becken hoch, und wenn sich der Körper an die Dehnung gewöhnt hat, kannst du Schritt für Schritt auf die Ellenbogen runtergehen. **ACHTUNG:** neige den Kopf mit dem Kinn zum Brustbein, dies schützt vor einer Überdehnung in der Lendenwirbelsäule (Hohlkreuz)! Lässt es die Flexibilität der Muskeln zu, dann gehst du tiefer, bis die Schultern auf dem Boden aufliegen - Arme über dem Kopf gestreckt auf den Boden legen - mehrmals tief durchatmen. Zum Ausgleich langsam hochkommen und nach vorne auf die Oberschenkel liegen - einen Moment entspannen.

Herz/Dünndarm - Feuerelement



Setze dich aufrecht auf den Boden, die Fusssohlen berühren sich. Umfasse mit den Händen die Füße und beuge den Oberkörper mit der Ausatmung gestreckt nach vorne. Mit den Ellenbogen die Oberschenkel sanft Richtung Boden drücken.

Blase/Niere - Wasserelement



Du sitzt mit gestreckten Beinen auf dem Boden – die Füße angewinkelt. Hebe die Arme beim Einatmen über den Kopf und strecke so die Wirbelsäule - Schultern entspannen. Mit der Ausatmung mit gestrecktem Oberkörper nach vorne beugen, Handflächen nach oben drehen. Stelle dir einen Energieball vor, den du in den Händen hältst. Dieser zieht dich langsam nach unten und nach vorne. Gehe nur so weit, wie du die Knie gestreckt halten kannst. Nach drei Wochen Übung wirst du feststellen, dass du bedeutend flexibler geworden bist!

HerzKreislauf/Drei-Erwärmer - Ergänzendes Feuer



Sitze im Schneidersitz so, dass das linke Bein am Körper anliegt und das rechte davor. Die Arme vor dem Körper kreuzen, der linke vor dem rechten, die Handflächen schauen nach oben, die Handrücken liegen auf den Knien. Strecke mit der Einatmung die Wirbelsäule und beuge den Oberkörper mit der Ausatmung nach vorne, der Kopf sinkt Richtung Boden. Die Arme überkreuzt dehnen. Mehrmals tief durchatmen und schliesslich Wirbel um Wirbel langsam aufrichten in die Ausgangsposition. Beine und Arme jeweils in umgekehrter Richtung kreuzen und die Übung so wiederholen.

Leber/Gallenblase - Holzelement



Setze dich mit gegrätschten Beinen auf den Boden – die Füße angewinkelt. Strecke mit der Einatmung die Wirbelsäule und hebe die Arme über den Kopf. Mit der Ausatmung zur rechten Seite beugen. Lege dabei den rechten Arm zwischen die Beine und dehne mit der linken Hand Richtung Zehen des rechten Fusses. Spüre die Öffnung der Zwischenrippenräume und der Wirbelsäule von unten bis hinauf zum Nacken. Atme mehrmals tief durch und kehre mit einer Einatmung in die Ausgangsstellung zurück, um die Übung auf die andere Seite zu wiederholen. Diese Dehnung zu den Seiten öffnet den Gallenblasenmeridian. Für den Lebermeridian-Stretch beuge dich mit gestreckten Armen und Rücken nach vorne Richtung Boden.