

Meridian Stretching im Stehen

angelehnt an den Makko-Ho Übungen aus der TCM:

<https://www.gesundheitswissen.de/alternative-medicin/tcm/meridian-stretching-so-loesen-sie-energieblockaden/#Uebungstipps>

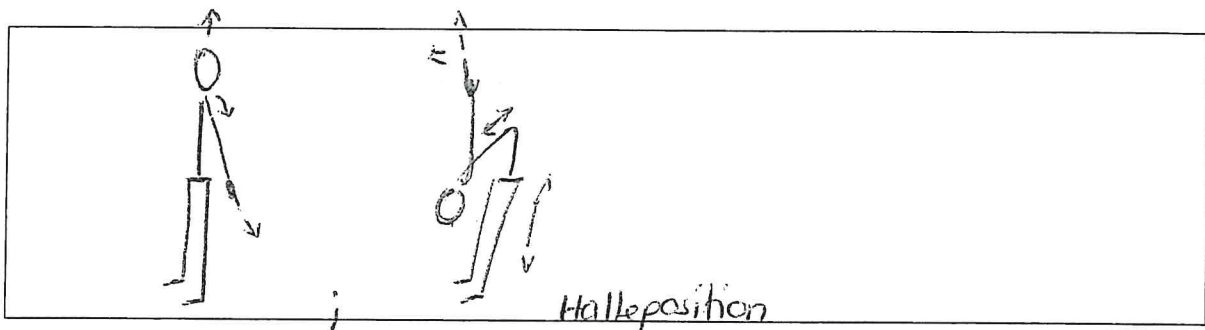
Hinweis:

Die hier vorgestellten Basisübungen sind jeweils für bestimmte Meridiane gedacht, die dabei gedehnt und „geöffnet“ werden. Insofern sollten Sie die Übungen immer in der angegebenen Reihenfolge und als Set zusammen ausführen.

Führen Sie jede Übung etwa drei Atemzüge lang durch. Dafür ist die richtige Atemtechnik eine unverzichtbare Voraussetzung: Atmen Sie ruhig und entspannt bis tief in Ihren Bauch hinein. Wenn Sie möchten, dürfen Sie auch in den Bereich „hineinatmen“, der sich beim Stretching durch Ziehen bemerkbar macht.

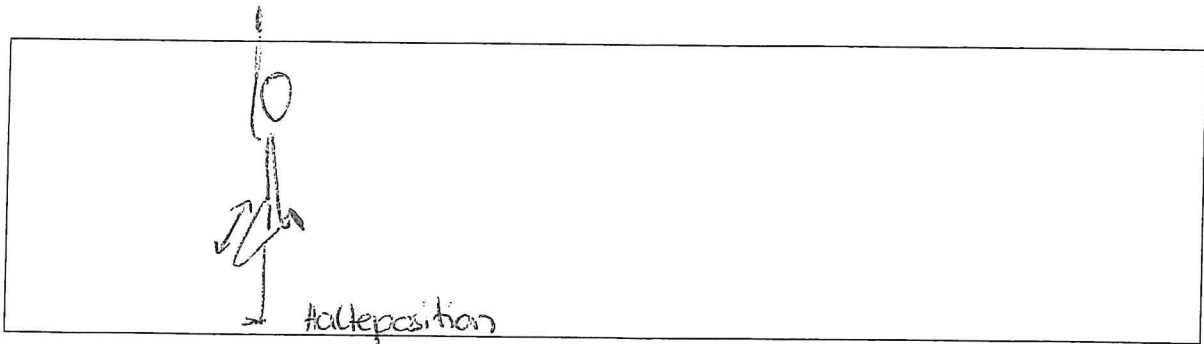
Immer darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht und die Schultern im aufrechten Stand nach hinten unten gezogen werden.

Ablauf:



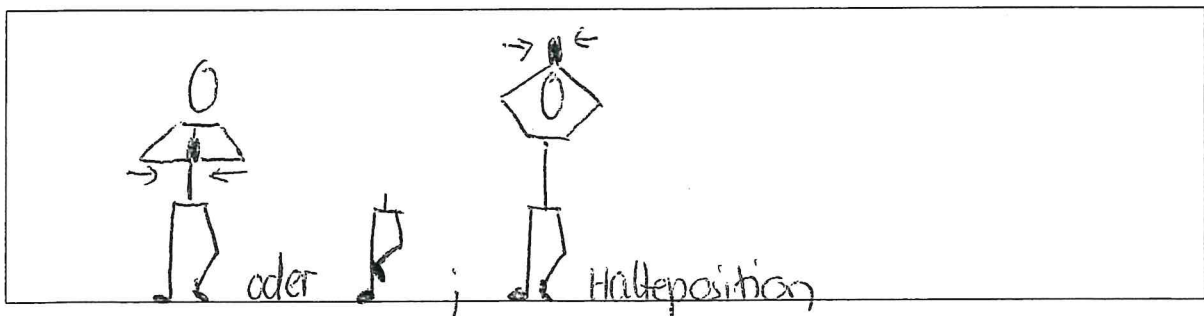
Übung 1: Für den Lungen-Dickdarm-Meridian

- Füße hüftbreit stellen
- Daumen hinter dem Rücken verschränken
- Zeigefinger ausstrecken, Arme durchdrücken
- mit geradem Rücken in kopfüber gebeugte Position gehen, Blick geht durch die Knieöffnung nach hinten
- Nacken entspannen
- um Dehnung gegebenenfalls zu erhöhen, Arme etwas nach oben nachschieben und Halten
- Bewusstes Atmen (drei Atemzüge)
- langsam wiederaufrichten und erst im geraden Stand Arme lösen
- Übung wiederholen, Daumen in Gegenseite einhaken



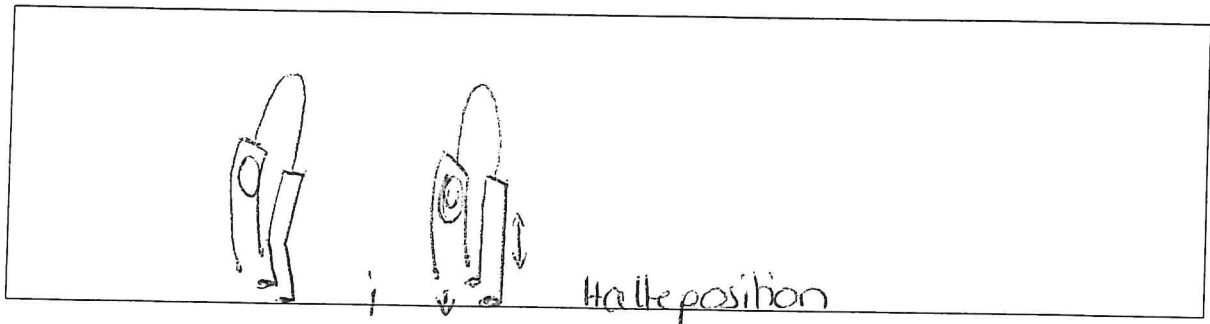
Übung 2: Für den Milz-Magen-Meridian

- Füße hüftbreit stellen
- Knöchel umfassen und zum Gesäß ziehen (Dehnung Oberschenkel) (Bei Schwierigkeiten, Fuß auf Stuhl ablegen und sich mit geradem Oberkörper leicht nach hinten lehnen)
- gegenüberliegenden Arm in die Luft heben (bei Gleichgewichtsschwierigkeiten Arm zum Abstützen verwenden)
- Halten und bewusstes Atmen (drei Atemzüge)
- langsames lösen!
- Übung wiederholen mit anderem Bein und Arm



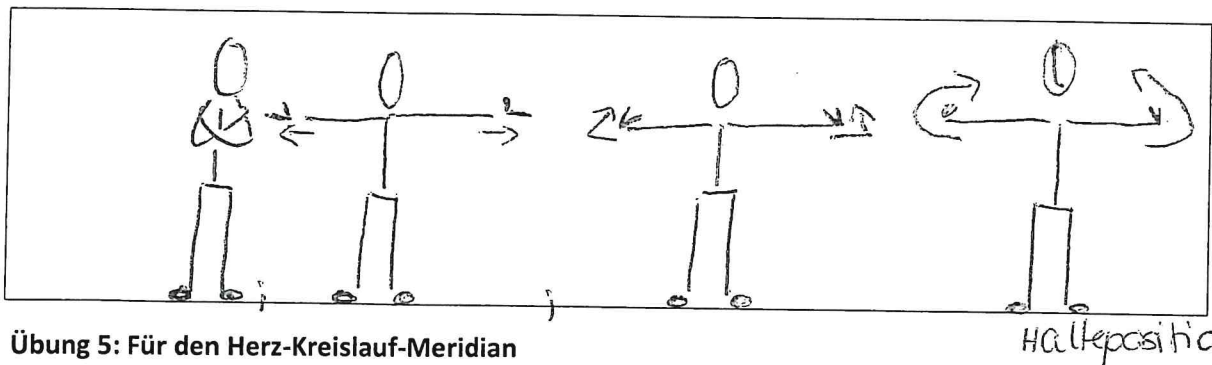
Übung 3: Für den Herz-Dünndarm-Meridian

- Füße hüftbreit
- Arme vor der Brust in Gebetshaltung nehmen, Hände aneinanderdrücken
- Einen Fuß auf Zehenspitzen stellen oder an Wadenbein oder an Oberschenkel anstellen
→ auf Stabilität kommt es an
- Arme anheben, bis die Augen durch die entstandene Öffnung hindurchblicken können und Halten
→ Kopf bleibt aufrecht
- bewusstes Atmen (drei Atemzüge)
- Arme auf Brusthöhe zurücksinken lassen – Spannung aufrechterhalten
- Belastungswechsel in den Beinen, andere Fuß wird angehoben/angewinkelt
- Übung wiederholen
- in Ausgangsposition lösen



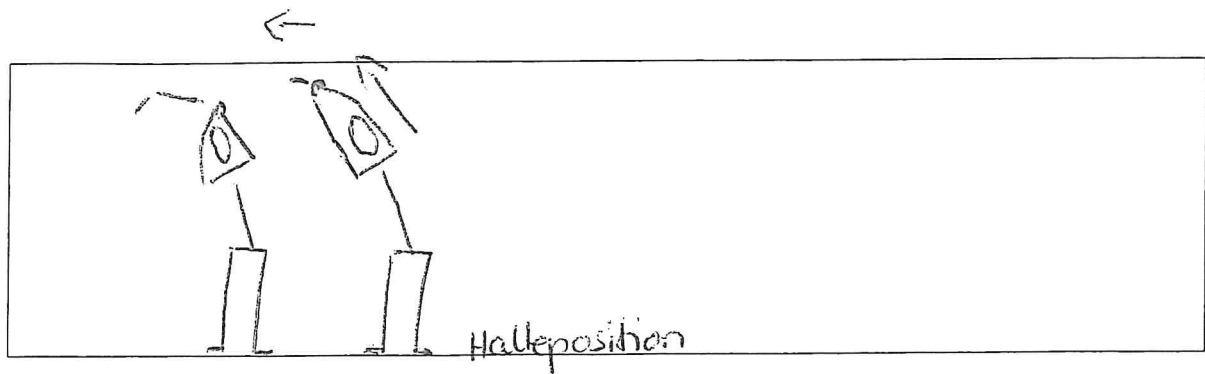
Übung 4: Für den Nieren-Blasen-Meridian

- Füße hüftbreit, Knie lockerlassen
- Kopf senken, Schultern nach vorne fallen lassen, langsames Abrollen des Oberkörpers bis Kopf und Arme locker nach unten baumeln
- Durchdrücken der Knie (Dehnung im hinteren Beinbereich), mögliche Verstärkung durch leichtes nach unten schieben der Arme möglich
- Halten und bewusstes Atmen (drei Atemzüge)
- langsames Aufrollen des Oberkörpers, erst Schultern zurücknehmen, dann Kopf heben



Übung 5: Für den Herz-Kreislauf-Meridian

- Füße hüftbreit
- Arme umarmen den Körper (achten darauf welcher am oben auf liegt)
- Öffne die Arme auf Schulterhöhe bis diese mit dem Körper eine Linie bilden (Daumen zeigt nach oben)
- halte inne und klappe die Handflächen nach hinten
- ziehe nun die Arme noch etwas nach hinten, sodass die Schulterblätter zusammengeführt werden
- Halten und bewusstes Atmen (drei Atemzüge)
- Führe die Arme zurück in die umarmende Haltung, achte darauf, dass nun der andere Arm oben auf liegt
- Wiederhole den Übungsablauf und ende in einer abschließenden Umarmung, bevor du auflöst



Übung 6: Für den Leber-Gallenblasen-Meridian

- Füße hüftbreit, Oberkörper aufrecht, Block nach vorn gerichtet
- Hände nach oben strecken, rechte Hand umfasst linken Ellenbogen
- Oberkörper gerade lassen und leicht mit etwas Zug durch die rechte Hand nach rechts neigen (Kopf wird nicht dabei eingeklemmt, bleibt locker)
- kurz innehalten, da mit der rechten Hand das Handgelenk des linken Armes nehmen und nach oben rechts ziehen
- Halten und bewusstes Atmen (drei Atemzüge)
- gehe langsam zurück in die aufrechte Haltung, löse die Arme voneinander und strecke die nach gerade oben aus
- greife nun mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und wiederhole die den Ablauf in die andere Richtung
- löse nach dem Ausstrecken nach oben auf