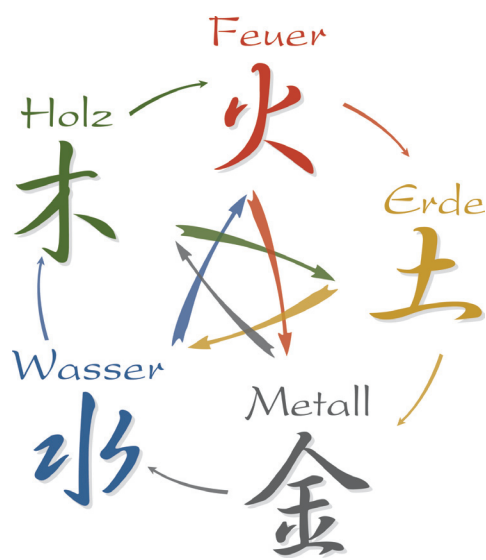


Körperübung

Meridian Stretching

Meridian Stretching aus dem japanischen Shiatsu



© Designbüro Wiegand

Mit diesen Makko-Ho-Übungen können Sie den Ki-Fluss, den Fluss der Lebensenergie, positiv beeinflussen. Die Übungen sind sehr einfach durchzuführen und dauern ca. 10 Minuten. Der Ausgangspunkt jeder Übung ist das Hara.

Hara ist Japanisch und bedeutet „Quelle des Lebens“. Das Zentrum des Hara bildet das sogenannte „Tanden“, das sich 3 Fingerbreit unter dem Bauchnabel befindet.

Das Hara wird auch als Energiezentrum des Körpers angesehen. Aus dem Hara arbeiten heißt, sich seiner selbst bewusst sein, in seiner Mitte ruhen, absichtslos (aus dem Bauch, nicht aus dem Kopf heraus) handeln.

Barbara von den Driesch
Wellness- und Bewegungstrainerin,
Präsidentin des WBG

aquatara@web.de

Frühling – Element: Holz Leber- und Gallenblasemeridian (24-2 h)



Sie sitzen im Langsitz und spreizen die Beine so weit wie möglich. Falten Sie die Hände und strecken Sie die Arme über den Kopf, ohne die Schultern zu den Ohren zu ziehen. Die Handflächen zeigen nach oben. Dann dehnen Sie sich, so weit es geht, zum rechten Bein. Die Einatmung dehnt die linke Flanke und mit dem Ausatmen lassen Sie sich noch weiter zum rechten Bein sinken. Gehen Sie mit Genuss in die Dehnung! Die Aufmerksamkeit bleibt im Hara. Richten Sie sich langsam mit gestreckten Armen wieder auf. Jetzt dehnen Sie sich langsam zur linken Seite. Lassen Sie sich mit jedem Ausatemzug tiefer in die Dehnung sinken. Danach richten Sie sich langsam wieder auf. Zum Abschluss eine Dehnung nach vorne mit dem Atem ins Hara sinkend und den Armen in Richtung Mitte zwischen die gegrätschten Beine.

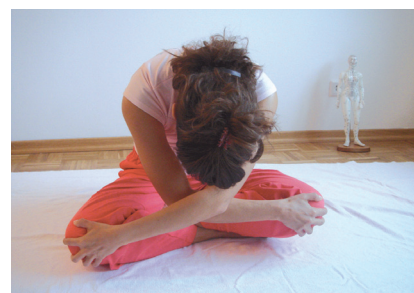
Sommer – Element: Feuer Herz- und Dünndarmeridian (absolutes Feuer) (12-14 h)



Sie sitzen auf dem Boden, legen die Fußsohlen aneinander und bringen die Füße so nah

an den Körper wie möglich. Mit gefalteten Händen halten Sie die Außenkanten der Füße umfasst. Nun machen Sie eine Zugbewegung mit den Ellbogen nach außen und ziehen Arme und Oberkörper in Richtung Boden. Die Dehnung in den Armen und in den Schultern ist entscheidend, der Oberkörper sinkt mit jeder Ausatmung tiefer, der Kopf hängt in Richtung Füße. Die Bewegung erfolgt aus dem Hara heraus. Die Knie werden aktiv Richtung Boden gedrückt.

Herzkreislauf- und Dreifacherwärmermeridian (relatives Feuer) (20-22 h)



Sie sitzen im Schneidersitz, lassen Ihren Oberkörper mit der Ausatmung nach vorne sinken, kreuzen die Arme und umfassen die Knie. Wenn das rechte Bein oben ist, kreuzt der rechte Arm über den linken. Die Hände umfassen die Knie. Die Dehnung entsteht in den Armen und an den Schulterblättern. Hierbei lassen Sie sich auch ins Hara sinken. Beim zweiten Durchgang wechseln Sie die Arm- und Beinposition.

Spätsommer – Element: Erde Milz- und Magenmeridian (8-10 h)



Sie sitzen im Knie- oder Fersensitz, verschränken die Hände, strecken die Arme über den Kopf, die Hände zeigen nach oben und dehnen sich. Danach setzen Sie die Hände hinter dem Gesäß auf den Boden, die Fingerspitzen zeigen nach vorne und Sie dehnen den Brustraum auf.



Für Geübte: Lassen Sie sich auf die Ellbogen herab und atmen Sie in die Dehnung hinein. Die Knie bleiben bei der Übung am Boden.

Herbst – Element: Metall Lunge- und Dickdarmeridian (3-5 h)

Sie stehen aufrecht und schulterbreit, die Füße sind parallel, leicht nach innen gedreht. Die Knie sind leicht gebeugt, nicht durchgestreckt! Führen Sie die Arme gestreckt hinter den Rücken und verschränken Sie in Kreuzbeinhöhe



die Daumen, die Zeigefinger sind gestreckt, als ob Sie auf etwas zeigen würden.

Nun beschreiben Sie mit den Zeigefingern einen Halbkreis in der Luft, indem Sie sich nach vorne beugen. Die Arme werden so weit hochgehoben, wie Sie können, die Zeigefinger zeigen in den Himmel. Mit jedem Einatemzug fühlen Sie die Dehnung, mit jeder Ausatmung lassen Sie sich tiefer sinken. Mit der Zugrichtung eines Halbkreises richten Sie sich wieder langsam auf und wechseln die Daumenhaltung (meistens fühlt sich die Daumenhaltung hier sehr ungewohnt an). Nun wiederholen Sie die Übung.

Winter – Element: Wasser Nieren- und Blasenmeridian (16-18 h)



Für diese Übung setzen Sie sich wieder auf den Boden mit ausgestreckten Beinen (= Langsitz). Die Zehenspitzen sind zum Körper gezogen. Sie falten die Hände und führen mit dem Einatmen die Arme mit den Handflächen nach oben über den Kopf. Mit dem Ausatmen beugen Sie den Oberkörper nach vorne, die Arme ziehen dabei ebenfalls nach vorne. Arme und Oberkörper nähern sich der Waagerechten, Nase und Stirn gehen Richtung Knie. Die Zugbewegung der Arme geht in Richtung Füße. Mit der Ausatmung lassen Sie sich immer weiter sinken. Ihre Aufmerksamkeit liegt wieder im Hara. Regelmäßig (möglichst täglich) angewandt werden Sie bereits nach kurzer Zeit die belebende Wirkung in Ihrem Körper wahrnehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!