

## Sechs Übungen zur Förderung des Energieflusses in den Meridianen

Die Meridian-Dehnungsübungen wurden von Shizuto Masunaga entwickelt und zielen darauf ab, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. In der Sprache des Shiatsu: den Fluss der Energie (Ki) in den Meridianen anzuregen und zu stärken.

### Grundhaltung

Es handelt sich nicht um Sportübungen, das heißt, es kommt nicht darauf an, sich zu beweisen, wie gelenkig Sie sind. Vielmehr empfiehlt sich bei allen Dehnungsübungen jenen persönlichen Punkt zu finden, an dem man seinen eigenen Grenzen nahe kommt, zugleich aber noch ruhig und entspannt atmen kann.

Bevor Sie mit den eigentlichen Übungen beginnen, wählen Sie einen geeigneten Ort und stellen sich für einen Augenblick hin, nur um auf Ihren eigenen Atem zu achten.



### Lungen- und Dickdarm-Meridian

Die Füße sind etwas mehr als schulterbreit auseinander und möglichst parallel. Hinter dem Rücken hakt man die Daumen ineinander, die Zeigefinger werden gestreckt, und der Rest der Hand bildet eine lockere Faust. Die Arme sollen dabei so gedreht sein (und bleiben), dass die Handinnenflächen etwa in einer Ebene liegen.

Zuerst tief einatmen und dabei vor allem den oberen Brustkorbbereich mit Atem füllen. Man beugt sich mit der Ausatmung weit nach vorne und unten, wobei die Arme und die verschränkten Hände so weit wie möglich über den Kopf nach vorne gehen. Dann werden die ausgestreckten Zeigefinger gegen den Himmel „gezogen“, was die „Lunge“ im Brustbereich dehnt. In dieser Phase der Bewegung werden die Arme und Beine durchgestreckt. Wichtig ist, dass die Füße ganz und fest auf dem Boden stehen.

In dieser Haltung bleibt man etwa fünf oder mehr tiefe und ruhige Atemzüge. Das Becken soll dabei entspannt sein.

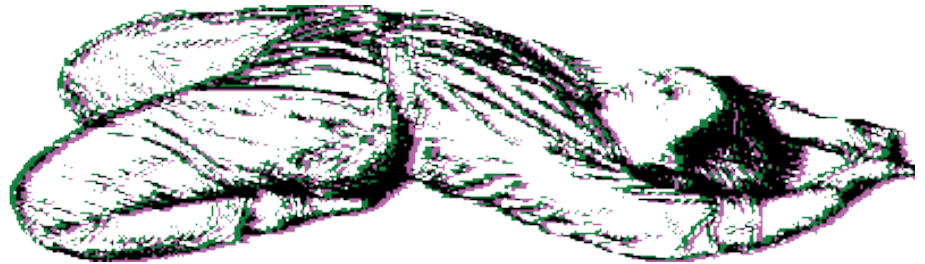
### Milz- und Magen-Meridian

Ausgangsposition ist der Fersensitz, wobei die Knie etwa eine Handbreit voneinander entfernt sind. Anfangs lehnt man sich aus dem aufrechten Sitz nach hinten und stützt sich, wenn möglich, auf die Ellbogen. In dieser Position bleibt man einige tiefe und ruhige Atemzüge lang.

Wenn man in dieser Position entspannt sein kann, lehnt man sich noch weiter zurück, bis man mit dem Hinterkopf den Boden berührt und sich auf ihn aufstützen kann. Die Knie sollen dabei allerdings nicht zu weit auseinander gehen und am Boden bleiben, da es sonst nicht zu einer größeren Dehnung des Magenmeridians kommen kann. Die Dehnung sollte nicht im Kreuzbereich schmerzen.



Wenn man diese Haltung entspannt und mühelos einnehmen kann, legt man sich langsam ganz auf den Rücken. Das Kreuz soll dabei nicht überstreckt werden, und man soll ruhig und entspannt atmen können (wenn das nicht möglich ist, in die vorherige Position zurückkehren!). Die Arme werden nun über den Kopf nach hinten gelegt und die Finger ineinander verschränkt.



Für einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben. Mit der letzten Ausatmung richtet man sich auf, am besten indem man über die vorherigen Stufen in den Fersensitz zurückkehrt. Als Ausgleich für die Belastung des Kreuzes kann man sich nun nach vorne beugen, die Stirne auf den Boden legen und mit beiden Fäusten das Kreuz locker ausklopfen.

### **Herz- und Dünndarm-Meridian**

Man sitzt dabei auf dem Boden, legt die Fußsohlen aneinander und läßt die Knie zur Seite fallen. Mit den Händen umfaßt man die Zehen, und während man sich nach vorne beugt, zieht man den Körper leicht in Richtung zu den Füßen hin (man nähert das Herz den Händen und Füßen und öffnet damit zugleich den Leistenbereich). Die Ellbogen sind vor den Unterschenkeln, der Rücken soll dabei so gerade wie möglich bleiben, jedoch nicht starr. Der Nacken ist entspannt und der Blick nach vorne auf den Boden gerichtet. Einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben und das An- und Abschwellen der Spannung im Körper spüren. Mit der letzten Ausatmung richtet man sich langsam wieder auf.



### **Nieren- und Blasen-Meridian**

Man setzt sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Füße sind etwas angezogen, die Zehen weisen nach oben, und die Fersen liegen dicht nebeneinander. Man streckt die Arme nach oben, verschränkt die Finger ineinander und dreht die Hände so, dass die Handflächen nach außen (vom Kopf weg) weisen. Dann beugt man sich aus der Hüfte so weit wie möglich nach vorne, so dass sich die Hände und Arme in Richtung zu den Füßen hin strecken. Der Rücken soll bei der Dehnung nach vorne möglichst gerade bleiben. Die Vorstellung dabei sollte die sein, dass man den Nabel zu den Oberschenkeln hin bewegt. Mit der letzten Ausatmung richtet man sich langsam wieder auf.





### Herzkreislauf- und Drei-Erwärmer-Meridian

Man setzt sich im Schneidersitz auf den Boden, umfasst die Knie mit einander überkreuzenden Armen von außen und beugt sich nach vorne. Der Rücken soll dabei rund werden. Die Knie mit den Händen leicht zueinander ziehen und die Vorbeugung verstärken. Wichtig ist dabei, mit dem Gesäß auf dem Boden zu bleiben.

Einige Atemzüge lang in dieser Position bleiben.

Mit der letzten Ausatmung richtet man sich langsam wieder auf und wiederholt die Übung mit andersherum übereinander geschlagenen Armen und Beinen.

### Leber- und Gallenblasen-Meridian

Auf dem Boden sitzend die Beine so weit auseinander grätschen, dass die Knie noch durchgestreckt bleiben können. Die Finger verschränken, und die Hände mit nach außen gedrehten Handflächen (vom Kopf wegweisend) nach oben strecken. Dann den Rumpf über das linke Bein zur Seite hin beugen, so dass die rechte Körperseite nach oben weist, sich dehnt und öffnet. Der Ellbogen kommt dabei in Richtung der Innenseite des Beines und der Blick richtet sich frei gegen den Himmel. Gleichzeitig zieht man den Fuß, zu dessen Seite man sich hinbeugt, im Fußgelenk etwas zurück, so dass die Zehen nach oben weisen.

Mit der letzten Ausatmung richtet man sich dann wieder auf, streckt die Arme wie anfangs nach oben und dehnt sich dann gleichermaßen zur anderen Seite hin.



Nach dem erneuten Aufrichten beugt man sich mit gestreckten Händen (und verschränkten Fingern, wobei die Handflächen nach außen - vom Kopf weg - weisen) aus der Hüfte nach vorne. Die Beine sind dabei weiterhin gegrätscht und die Knie gestreckt, die Füße fallen jetzt jedoch entspannt zur Seite hin. Der Rücken soll dabei so gerade wie möglich bleiben, damit das Vorbeugen stärker aus der Hüfte heraus erfolgt. Auch in dieser Position für einige Atemzüge lang verbleiben.

Mit der letzten Ausatmung richtet man sich langsam wieder auf.

### Abschluss

Zum Abschluss der Übungsserie setzt man sich am besten noch für einige Augenblicke in den Fersen-, Schneider- oder Lotussitz (je nachdem, welcher Sitz bequem ist), atmet entspannt und gleichmäßig und spürt - am besten mit geschlossenen Augen - den Wirkungen der Übungen im Körper nach.