

Das Qi fließen lassen: mit den
Meridian-Dehnungsübungen
«Makko-Ho's»

Meridiane sind Leitbahnen in denen die Lebensenergie «Qi» zu den Körperzellen transportiert wird. Dieses Leitbahnsystem durchzieht parallel zum Blutgefäß und Nervensystem den gesamten Organismus und versorgt alle Organe und Gewebsstrukturen mit der Lebensenergie «Qi». Wenn der rhythmische Fluss der Lebensenergie «Qi» ins Stocken gerät, treten Schmerzen auf, was durch äußere Einflüsse wie: Wind, Feuchtigkeit, Hitze, Kälte sowie durch innere Einflüsse wie: psychische Faktoren Angst, Frustration, Stress etc. ausgelöst werden kann.

Diese Energieblockaden schwächen die Organe und begünstigen das Entstehen von Krankheiten. Mit den Meridiandehnübungen werden diese Blockaden aufgespürt und beseitigt. Jedem Organ ist ein Meridianpaar zugeordnet. Mit Hilfe der Ein- und Ausatmung wird jedes einzelne Meridianpaar gedehnt und entspannt.

Die Konzentration auf den Körper schärft die Wahrnehmung und hilft damit Fehlfunktionen zu erkennen und sie auszugleichen. Die Übungen können bei fast allen Erkrankungen als begleitende Therapie, als auch zur Vorsorge und in der Nachsorge angewendet werden.

1. METALL: Lunge-Dickdarm



Schulterbreit stehen, Daumen hinter dem Rücken verschränken, Zeigefinger dabei strecken, die anderen Finger zur Faust ballen.

Einatmen: Schulter nach hinten unten dehnen (=Brust öffnen)

Ausatmen: Oberkörper langsam nach vorne unten beugen, Zeigefinger Richtung Decke recken, die Knie sind leicht gebeugt. In dieser Stellung normal weiteratmen, mit dem Ausatmen die verspannten Stellen lockern.

Einige Atemzüge unten bleiben. Einatmen und beim Ausatmen aufrichten und Brust öffnen.

Die Übung mit anders herum verschränkten Daumen wiederholen.

2. ERDE: Magen-Milz



Fersensitz.

Einatmen: Hände einzeln nach hinten (hinter die Füße) bringen = Brust öffnen.

Ausatmen: Becken nach vorne oben drücken (man kann auch den Oberkörper auf den Boden legen) Vorderseite wird gedehnt. Über die Seite aufrichten beim Ausatmen.

3. FEUER: Herz-Dünndarm



Sitzen mit Fußsohlen aneinander, Beine anziehen, die Hände umgreifen die Zehen.

Ausatmen: aufrichten, aus dem Becken wachsen, Oberkörper nach vorne beugen, Ellenbogen nach vorne unten öffnen, Kopf hängt locker nach unten einige Atemzüge unten bleiben. Einatmen und beim Ausatmen aufrichten.

4. WASSER: Blase-Niere



Langsitz, Knie durchdrücken und Fersen nach vorn schieben, Knöchel und Zehengrundgelenke aneinander.

Einatmen: aus dem Becken wachsen Hände werden verschränkt, nach oben geführt und Handflächen zeigen dabei Richtung Decke, Ellenbogen sind durchgedrückt. Aufrechter Oberkörper.

Ausatmen: Oberkörper geht in aufrechter Haltung nach vorne unten. Die Hände umfassen die Fußspitzen (oder soweit man kommt) Knie müssen durchgestreckt bleiben. Kopf bleibt locker unten, Richtung Knie. Einige Atemzüge verweilen. Einatmen und beim Ausatmen aufrichten.

5. FEUER: Perikard-Dreifacher Erwärmer



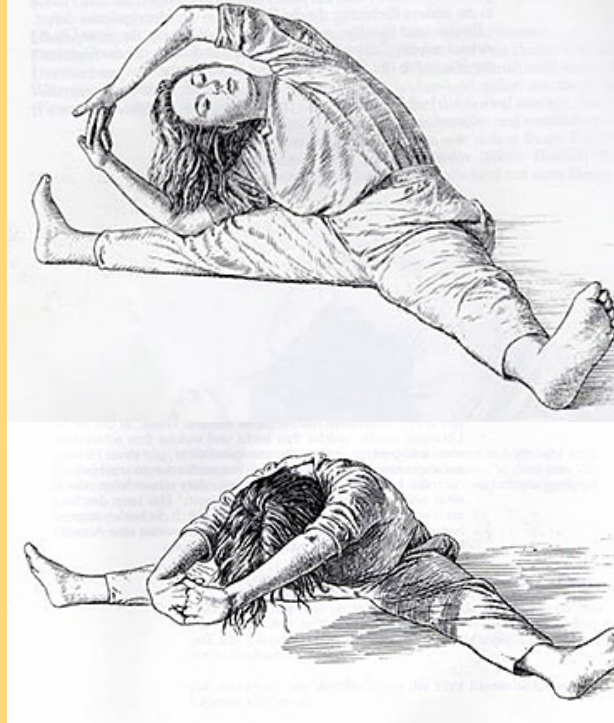
Sitzend, Unterschenkel voreinander legen, Arme sind gekreuzt, die Handflächen umfassen die Knie.

Einatmen: aufrichten.

Ausatmen: Oberkörper senken, gestreckte Arme, Handflächen über die Knie gleiten lassen, Gesäß bleibt auf dem Boden, einige Augenblicke verweilen und Schulterblätter öffnen. Einatmen und beim Ausatmen aufrichten.

Übung wiederholen mit Bein- und Armwechsel (rechtes Bein vor linkes und umgekehrt) Handflächen zeigen beim zweiten Mal nach oben.

6. HOLZ: Gallenblase-Leber



Sitzend, Beine gestreckt grätschen

Einatmen: aus dem Becken wachsen, die ineinander verschränkten Hände hoch über den Kopf führen, Handflächen schauen dabei Richtung Decke.

Ausatmen: Oberkörper dreht sich zum rechten Bein und senkt sich seitwärts. Zum linken Bein ab. Blick zum rechten Bein richten. Die Arme bleiben gestreckt über dem Kopf. Einige Atemzüge verweilen und wieder zur Mitte aufrichten. Dasselbe zur anderen Seite.

Einatmen: aufrichten wie gehabt.

Ausatmen: Oberkörper und Arme nach vorne zur Mitte senken, Beininnenseite wird dabei gedehnt.

Einatmen und beim Ausatmen aufrichten.

Abschluss: Langsitz, Körper lockern.

Alle Übungen können mehrmals gemacht werden. Das Einatmen dient dem Hinspüren, das Ausatmen dem Lösen. Den Atemrhythmus locker fließen lassen.