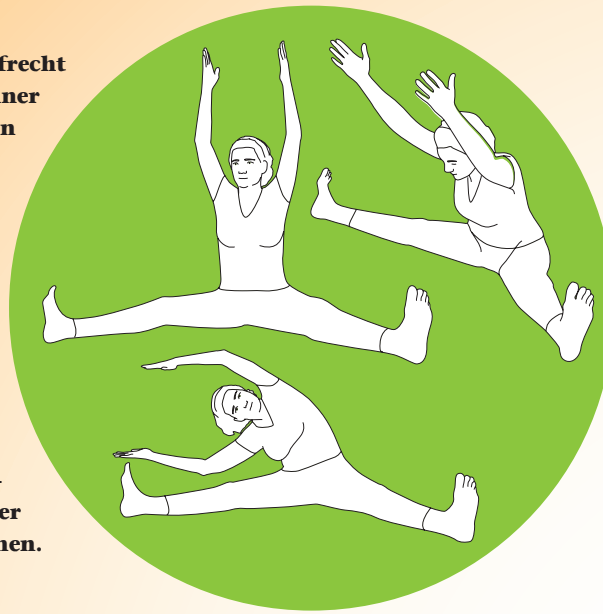
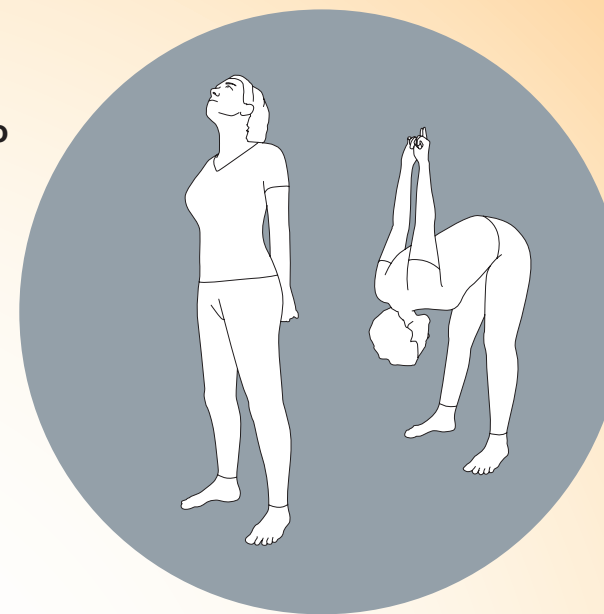


In 12 Minuten den Energiefluss wahrnehmen

6. Holz Mit gegrätschten Beinen aufrecht sitzen, Arme seitlich anheben. Mit einer Ausatmung aufgerichtet zu einem Bein drehen und seitlich in Richtung des anderen Beines absinken. Ein paar Atemzüge in der seitlichen Dehnung bleiben, der untere Arm kann auf dem Bein abgelegt werden, wenn er zu schwer wird. Beim Einatmen die Spannung spüren, beim Ausatmen in die Dehnung entspannen. Mit einer Einatmung aufrichten. Anschließend auf die andere Seite drehen und beim Absinken dehnen. Danach von der Mitte her absinken und die Innenseite der Beine mit geradem Rücken dehnen.

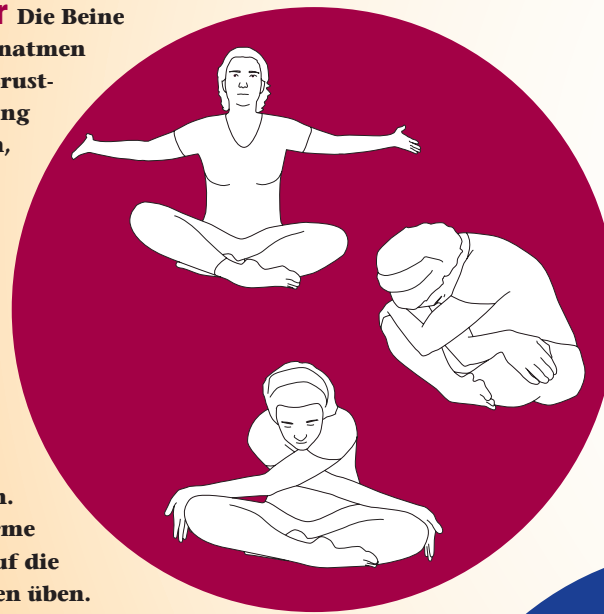


Meridian-Dehnübungen nach Shizuto Masunaga: Sechs Übungen fördern – regelmäßig ausgeführt – Gesundheit und Wohlbefinden. Sie ermöglichen auf einfache Weise den Fluss der Lebensenergie Qi wahrzunehmen. Dadurch sollen Blockaden im Körper aufgespürt und durch Ausatmen in der Entspannungsphase nach und nach gelöst werden.



1. Metall Beim Einatmen Arme in weitem Bogen hinter den Körper führen, die Daumen hinter dem Rücken verschränken, das Brustbein öffnen. Mit der Ausatmung vorbeugen und Arme nach oben dehnen. Ein paar Atemzüge in der Vorbeugung bleiben, beim Einatmen die Spannung spüren, beim Ausatmen in die Dehnung entspannen. Mit einer Einatmung hochkommen.

5. Unterstützendes Feuer Die Beine voreinander anwinkeln. Beim Einatmen Arme auseinandernehmen, den Brustkorb öffnen. Mit einer Ausatmung Arme vor dem Körper kreuzen, Handrücken auf die gegenüberliegenden Knie stützen. Die Innenseite der Arme dehnen, dabei auch Handflächen dehnen. Ein paar Atemzüge in der gedehnten Haltung bleiben, beim Einatmen die Spannung spüren, beim Ausatmen in die Dehnung entspannen. Mit einer Einatmung auflösen. Danach die zweite Seite dehnen, Beine und Arme wechseln. Dann auch die Außenseite der Arme dehnen, dabei die Handflächen auf die Knie stützen. Beide Seiten üben.



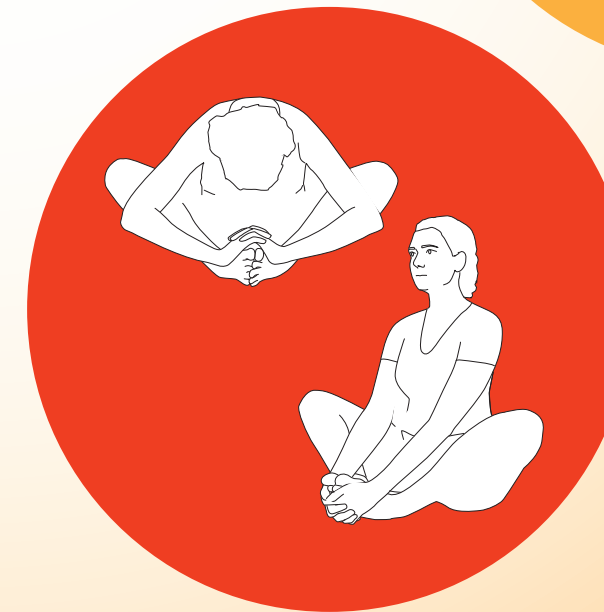
Beim Einatmen füllen sich die gedehnten Meridiane mit Lebensenergie (Qi). Nach den Übungen bequem in der Rückenlage nachspüren. Die Übungen können intensiviert und unterstützt werden, wenn die Zusammenhänge der gedehnten Meridiane visualisiert werden:

Lunge–Dickdarm (Metall): Aufnahme von Energie, Austausch, Loslassen.
 Milz–Magen (Erde): Nähren, Erdung, Assimilation.
 Herz–Dünndarm (Feuer): Integration, Bewusstheit, Selbstaustausch.
 Niere–Blase (Wasser): Reinigung, Vitalität, Urvertrauen.
 Herzkreislauf–Dreifacher Erwärmer (Unterstützendes Feuer): Zirkulation, Schutz, Leidenschaft.
 Leber–Gallenblase (Holz): Verteilung, Speicherung, Entscheidung.



2. Erde Auf den Fersen sitzen, den Körper nach hinten lehnen, die Hände aufstützen. Mit der Einatmung den Körper strecken: Gesäß anheben, die Vorderseite des Körpers lang und weit werden lassen. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Ein paar Atemzüge in der Dehnung der Vorderseite bleiben, beim Einatmen die Spannung spüren, beim Ausatmen in die Dehnung entspannen. Mit einer Einatmung wieder auf die Fersen setzen.

4. Wasser Mit geraden Beinen aufrecht sitzen, die Knie sind gestreckt, die Füße locker. Mit einer Ausatmung die Arme vor den Körper strecken, die Finger verschränken und mit den Handflächen nach außen dehnen. Ein paar Atemzüge in der Dehnung der Rückseite bleiben, beim Einatmen die Spannung spüren, beim Ausatmen in die Dehnung entspannen. Mit einer Einatmung zum Sitzen aufrichten.



3. Feuer Aufrecht sitzen, die Fußsohlen zusammennähmen, Knie nach außen sinken lassen. Mit der Ausatmung den Kopf Richtung Zehen sinken lassen. Ein paar Atemzüge in der Vorbeugung bleiben, dabei sinkt der Oberkörper mit jeder Ausatmung ein wenig weiter. Beim Einatmen die Spannung spüren, beim Ausatmen in die Dehnung entspannen. Mit einer Einatmung aufsetzen.