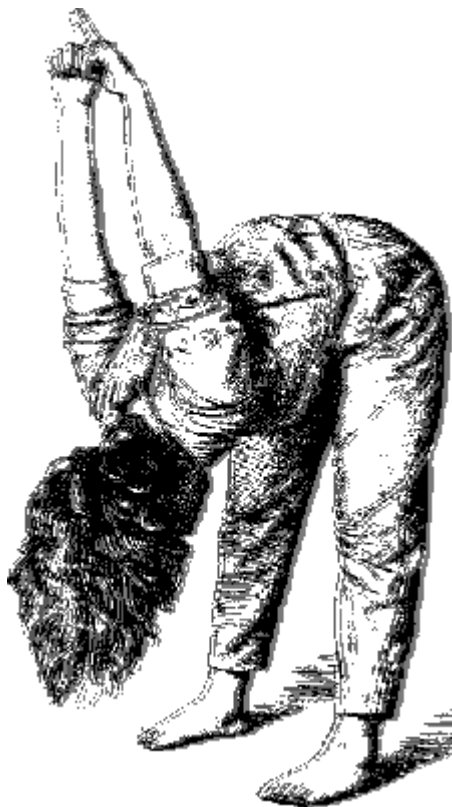


## Meridian-Dehnungen (Makko Ho)

### Grundhaltung

Als Grundhaltung 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. Wesentlicher als die möglichst starke Dehnung ist die Wahrnehmung und Beobachtung der Spannungen im Körper, die bei der Ausführung der Übungen auftreten. Die Reihenfolge der Dehnungen entspricht dem Fluss des Qi im Körper. Langes Verweilen in der Dehnung sediert die Energie, kürzeres Verweilen tonisiert sie.



### Übung für den 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 dann 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 für etwa fünf oder mehr tiefe und ruhige Atemzüge. Das Becken soll dabei entspannt sein (oder werden). Der Atem fließt mit der Einatmung ins Hara, breitet sich mit der Ausatmung im ganzen Körper aus und bringt stagnierende Energie (Qi) in Fluss.



### Übung für den Milz-Pankreas- und Magen-Meridian

Ausgangsposition ist der Fersensitz (Seiza), 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. Eventuell kann man jetzt die Fersen etwas auseinander geben, so dass das Gesäss dazwischen nach unten auf den Boden sinkt. Die Knie sollen dabei allerdings nicht zu weit auseinandergehen und am Boden bleiben, da es sonst nicht zu einer grösseren Dehnung des Magenmeridians kommen kann. Solange die Dehnung nicht im Kreuzbereich schmerzt, solange man loslassen und ruhig atmen kann, können die Knie zuerst den Boden verlassen, bis die Dehnung in dieser Position vollständig ist und man für einige tiefe Atemzüge verweilen kann.



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.

Die Handrücken weisen dabei vom Körper weg. Für einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben. Mit der letzten Ausatmung richtet man sich wieder auf, am besten indem man über die vorherigen Stufen in den Fersensitz (Seiza) zurückkehrt. Als Ausgleich für die Belastung des Kreuzes während dieser Dehnung kann man sich nun nach vorne beugen, die Stirne auf den Boden legen und mit beiden Fäusten das Kreuz locker ausklopfen.



### Übung für den 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 (Vorfüsse), 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.



## Übung für den 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.

Alternativ kann man die Zehen mit den Fingern umfassen, und aus dieser Haltung heraus den Rumpf so weit wie möglich zu den Beinen hin beugen. Einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben.

Mit der letzten Ausatmung richtet man sich langsam wieder auf.



## Übung für den Perikard- und Drei-Erwärmer-Meridian

Man setzt sich im Schneidersitz (Lotussitz oder Halbem Lotussitz) 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.

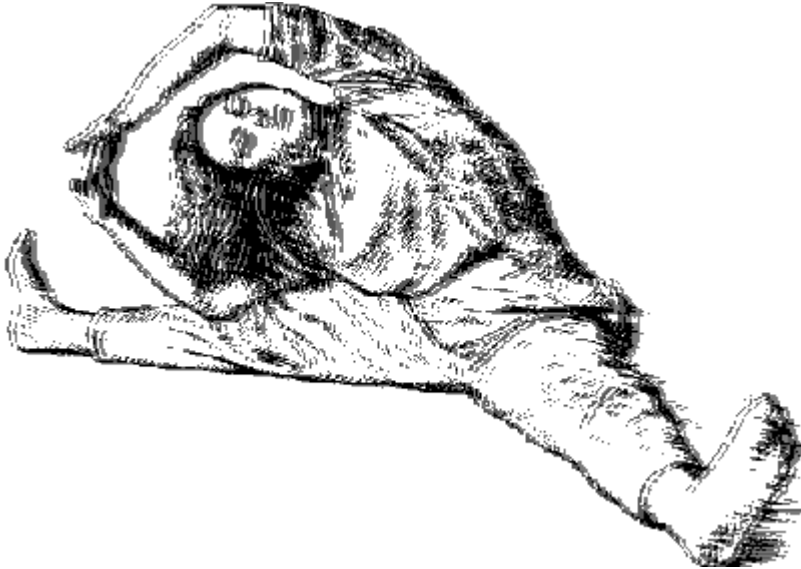
Einige Atemzüge lang in dieser Position bleiben.

Mit der letzten Ausatmung richtet man sich langsam wieder auf und wiederholt die Übung mit

andersherum übereinandergeschlagenen Armen und Beinen.

Variante: Die Arme gerade durchgestreckt mit den Handflächen nach oben gerichtet überkreuzt auf die Oberschenkel legen und sich vorstellen, dass nun zwei Personen die Arme je an einer Hand ganz sorgfältig gerade nach aussen ziehen.

## Übung für den 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 hin beugt, im Fussgelenk etwas zurück, so dass die Zehen nach

oben weisen.

Variante: Die Finger beider Hände die Zehen des Fusses, zu dessen Seite man sich beugt. Man beugt und dehnt sich so weit wie möglich zur Seite hin, so dass der seitliche Rumpf der gleichen Seite eventuell sogar am Bein aufliegt, und die andere Seite gleichzeitig optimal gedehnt wird. Einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben.

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.

Variante: Als Vorbereitung für diese Übung kann man in der Mittelposition verweilen und - mit der Vorstellung, dass man in einem Topf rührt, der zwischen den Beinen auf dem Boden steht - grosse Kreisbewegungen abwechselnd auf der einen und auf der anderen Seite ausführen.

## 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.