

MASUNAGA Meridian Dehnübungen

Anleitung

Dauer: ca. 15 – 30 Minuten

Atmung: Die Atmung ist ein zentraler Punkt der Meridian-Übungen, auf die vorab Augenmerk gelegt werden soll. Tief ein- und ausatmen und sich dabei vorstellen, dass man ein Luftballon ist, der sich beim Einatmen durch die Nase aufbläst und beim Ausatmen durch den Mund wieder fast entleert. Wer mit dem Bild des Luftballons nichts anfangen kann, kann auch andere, für ihn passende Bilder als Metapher für das Ein- und Ausatmen unseres Körpers heraufbeschwören. Auch eine Qualle, die im Meer schwimmt (von Schnorchlern und Taucher gerne beobachtete Naturwunder), ein großer Beutel, der sich füllt oder entleert, eine aufblasbare Puppe oder Luftmatratze, ...Üben Sie das Ein- und Ausatmen vorab bewusst und machen Sie dazu die erste Übungen, die als Einstieg in die Dehnübungen geeignet ist. Die erste Übung dann auch als Abschluss noch einmal wiederholen und auf die Qualität des Körpergefühls achten.

Jede Übung wird 3-10 Atemzüge gehalten: Atmen Sie in der jeweiligen Ausgangsstellung ein, halten Sie den Atmen an und beobachten Sie, wie er sich im Körper ausbreitet, den gesamten Körperraum ausfüllt und sich bis an die Grenzen ausdehnt. Dann atmen Sie langsam durch den Mund aus und beobachten Sie den ausströmenden Atmen und wie sich der Körperraum leert. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie ausatmend aufgestaute Energien lösen und diese ihren Körper verlassen. Beim Einatmen tanken Sie frische Energie, die Sie durch die Nase in den Körper aufnehmen. Den Atemablauf während aller Übungen beibehalten. Bei jedem Atemzug noch ein bisschen mehr in die Übung reingehen, so, als ob man Gummibänder hat, die man mit jedem Atemzug noch etwas mehr dehnen kann. In der Position auch beim Ausatmen bleiben und von dieser Ausgangsposition beim nächsten Atemzug noch ein wenig mehr in die Dehnung gehen.

Kommen Sie ausatmend aus der letzten Übung heraus und spüren Sie intensiv nach, wie Sie sich fühlen und ob sich die Qualität des Gefühls zu jener zu Übungsbeginn verändert hat.

Die Reihenfolge der Meridian-Dehnübungen: Jeder Mensch durchläuft laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) automatisch die Stadien der fünf Elemente. Und zwar in der Reihenfolge des sogenannten Fütterungszyklus: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die Meridiane werden daher nach dem Prinzip der 5 Elemente gedehnt

Die zwölf Meridiane durchziehen auf jeder Körperseite unseren Körper und teilen sich in sechs Yin-Yang Paare auf – deshalb die Zuordnung zu den Organen in der Übungsabfolge. Darüber hinaus gibt es weitere acht Meridiane, die spezielle Bahnen für das Ki bilden. Die Meridiane kann man sich als Bahnen vorstellen, die unseren Körper durchziehen und in denen das Ki (oder Qi - die Lebensenergie) fließt. In der Traditionell Chinesischen Medizin wird durch verschiedenste Methoden (auch bei Akupunktur, Akupressur, Dien Cham,..) der Fluss des Ki (Qi) angeregt, weil damit Gesundheit verbunden wird. Mit den Masunaga Dehnübungen kann das Ki (Qi) in Fluss gebracht werden. Dadurch entspannt der Körper und wir gewinnen Lebensenergie und versorgen auch den gesamten Körper mit Sauerstoff.

Die Wandlungsphasen werden in folgender Reihenfolge in Kombination mit dem beschriebenen Atmen gedehnt. Bei jedem Atemzug die Dehnung aus der vorangegangenen Position noch etwas verstärken (wie ein Gummiringel ☺).

Makko-Ho-Übung 1: Lungen – Dickdarm – Meridian

Makko-Ho-Übung 2: Magen-Milz-Pankreas-Meridian

Makko-Ho-Übung 3: Herz-Dünndarm – Meridian

Makko-Ho-Übung 4: Blasen und Nieren

Makko-Ho-Übung 5: Kreislauf/Herzerwärmer-Meridian

Makko-Ho-Übung 6: Leber und Gallenblase

Starten Sie mit mehrmaligem Ein- und Ausatmen.



Makko-Ho-Übung 1: Lungen – Dickdarm – Meridian



Makko-Ho-Übung 2: Magen-Milz-Pankreas-Meridian



Makko-Ho-Übung 3: Herz-Dünndarm – Meridian



Makko-Ho-Übung 4: Blasen und Nieren



Makko-Ho-Übung 5: Kreislauf/Herzerwärmer-Meridian



Makko-Ho-Übung 6: Leber und Gallenblase



Schließen Sie mit mehrmaligem Ein- und Ausatmen ab.

