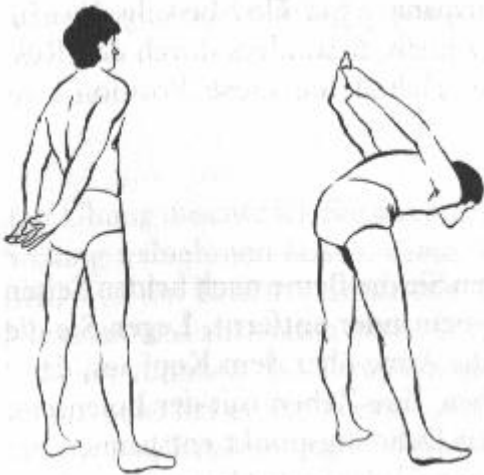


Meridian Dehnungsübungen

Übung 7:

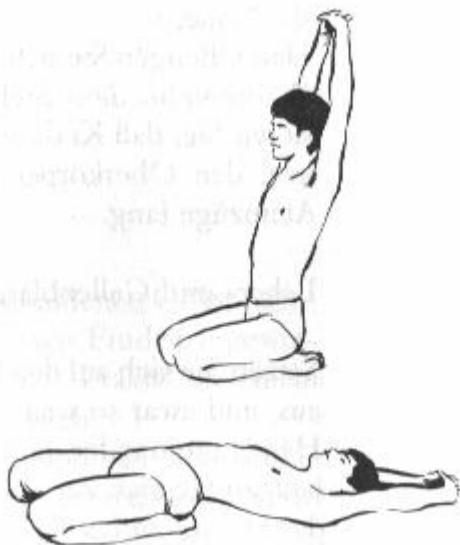
Lungen- und Dickdarm Meridian



Legen Sie die Hände hinter dem Rücken übereinander, die Linke über die Rechte, die Daumen werden ineinander gehakt. Beugen Sie sich nach vorn, und heben Sie dabei die Arme so hoch wie möglich. Halten Sie diese Stellung, entspannen Sie die Muskeln, und atmen Sie zweimal durch. Während Sie diese Position halten, versuchen Sie zu visualisieren, daß Ki durch Ihren Körper strömt, vom Kopf bis zu den Füßen, besonders durch die Schultern, durch den Brustraum und durch die Arme. Sie werden wahrscheinlich Verspannungen in Brust und Schultern und an der Rückseite der Beine spüren. Entspannen Sie sich vollkommen. Diese Übung dehnt den Lungen- und den Dickdarm- Meridian. Wiederholen Sie die Übung drei- oder viermal oder so oft, bis es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist.

Übung 8:

Magen- und Milz Meridian



Knien Sie sich auf den Boden, das Gesäß ruht auf den Fersen. Legen Sie die Hände ineinander, und heben Sie sie so hoch wie möglich über den Kopf. Lassen Sie den Körper langsam nach hinten sinken, bis der Rücken auf dem Boden ruht. Halten Sie diese Position zwei Atemzüge lang, dann gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Sie können diese Übung auch so durchführen, daß die Handflächen nach oben gegen die Decke gerichtet sind. Diese wirkt wunderbar auf den Magen- und Milz Meridian. Wiederholen Sie die Übung drei- oder viermal oder so oft, bis es Ihnen ohne Anstrengung gelingt.

Übung 9:

Herz- Dünndarm Meridian



Setzen Sie sich auf den Boden. Legen Sie die Fußsohlen aneinander, und beugen und spreizen Sie die Knie, um die Füße so dicht wie möglich an den Körper heranzuziehen. Umfassen Sie die Füße mit den Händen. Legen Sie die Ellbogen auf die Knie, und versuchen Sie, mit dem Kopf die Zehen zu berühren. Gleichzeitig versuchen Sie, mit den Knien den Boden zu berühren. Überanstrengen Sie sich nicht. Gehen Sie bis zu Ihrem äußersten Dehnungspunkt, und halten Sie die Position zwei Atemzüge lang. Dann entspannen Sie sich. Wenn es Ihnen nicht gelingt, Kopf und Zehen zusammenzubringen, während die Knie den Boden berühren, könnten zur Zeit Probleme im Bereich des Herzens oder des Dünndarms vorliegen. Das regelmäßige Training dieser Übung verbessert die Funktion beider Organe

Übung 10:

Nieren- und Blasen Meridian



Sie sitzen auf dem Boden, strecken die Beine gerade vor sich aus und berühren die Zehen mit den Händen. Am Punkt der größtmöglichen Streckung halten Sie an, entspannen die Muskeln und atmen zweimal durch. Fühlen Sie, wie Ki durch Ihren Körper fließt, vor allem entlang des Rückens und an den Beinen.

Übung 11:

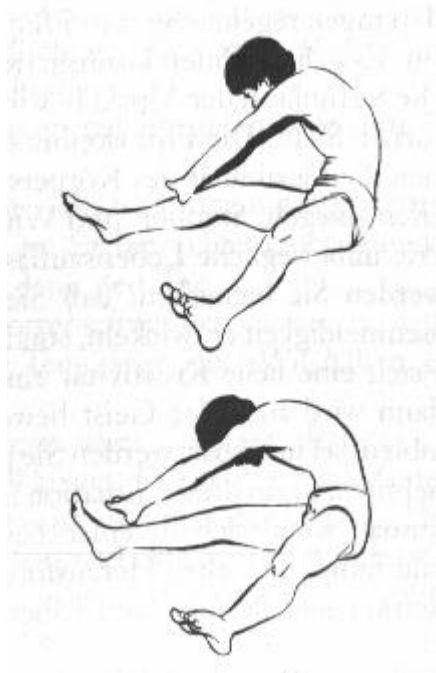
Kreislauf- und Drei- Erwärmer Meridian



Nehmen Sie die Lotos- oder Halblotos- Position ein (beim Halblotos bleiben die Füße seitlich auf dem Boden, während bei der schwierigeren Lotosstellung die Füße auf der Innenseite der Beine liegen). Kreuzen Sie die Arme, und umfassen Sie das jeweils entgegengesetzte Knie mit der Hand. Beugen Sie sich nach vorn, und legen Sie den Kopf auf den Boden. Während Sie diese Stellung halten, entspannen Sie alle Muskeln. Visualisieren Sie, daß Ki durch Ihren Körper fließt, besonders durch den Rücken, den Oberkörper und die Arme. Halten Sie diese Position zwei Atemzüge lang.

Übung 12:

Leber- und Gallenblasen Meridian



Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie die Beine nach beiden Seiten aus, und zwar so weit wie möglich voneinander entfernt. Legen Sie die Hände ineinander, und strecken Sie die Arme über dem Kopf aus, dann beugen Sie sich zur Seite und versuchen, Ihre Zehen mit der Innenseite der Hände zu berühren. Am äußeren Dehnungspunkt entspannen Sie sich, atmen zweimal tief durch und gehen wieder in die Ausgangsposition zurück. Diese Übung dehnt den Leber- und Gallenblasen Meridian.

Wenn Sie diese Übungen regelmäßig durchführen, wird Ihr Körper stark und doch biegsam. Es gelingt Ihnen künftig, den eigenen Zustand besser einzuschätzen. Die Spannkraft der Muskeln wird gefördert, weil reichlich Ki durch den Körper fließt. Die Philosophie des Yoga geht seit langem davon aus, daß sich die Flexibilität des Körpers im Bereich des Mentalen und des Spirituellen spiegelt. Steifheit und Widerstände im Körper weisen auf eine starre, unbewegliche Lebensauffassung hin. Bei regelmäßigem Training werden Sie bemerken, daß Sie nicht nur eine größere Vitalität und Geschmeidigkeit entwickeln, sondern daß auch Ihr Denken klarer wird und sich eine neue Kreativität einstellt. Wenn Ihr Körper biegsam wird, dann wird auch der Geist beweglich. Wenn Sie vorher glaubten, ein Problem sei unlösbar, werden Sie plötzlich ganz neue Möglichkeiten wahrnehmen, die in dieser Situation latent vorhanden sind. Sie erkennen auf einmal, wenn sich in einer bestimmten Situation eine Chance bietet, und fühlen sich allen Herausforderungen gewachsen. Sie werden immer stärker und flexibler und haben bald Ihr ganzes Leben besser im Griff.

Übung 13:

Abnehmen



Stellen Sie sich vor, Sie hielten einen großen Ball in Ihren Händen, der gerade so groß ist, daß sich die Fingerspitzen Ihrer Hände berühren.

Lassen Sie die kleinen Finger umeinander kreisen: 10mal nach innen, dann 10mal nach außen. Machen Sie die gleiche Übung mit den Anderen Fingern. Jeweils 2mal.

Aufgepaßt: Diese Übung erfordert sehr viel Fingerfertigkeit, denn die anderen Finger dürfen sich dabei nicht bewegen.