

Meridian-Dehnungen nach Shitsuto Masunaga

Grundhaltung

Bei den Dehnungsübungen suchen Sie, den persönlichen Punkt, an dem Sie Ihren eigenen Grenzen nahe kommen, zugleich aber noch ruhig und entspannt atmen können. Die Wahrnehmung und Beobachtung der Spannungen im Körper, die bei der Ausführung der Übungen auftreten, ist dabei wichtiger als eine möglichst starke Dehnung. Die Reihenfolge der Dehnungen sollte beibehalten werden.

Übung für den Lungen- und Dickdarm-Meridian

Stellen Sie Ihre Füße möglichst parallel und etwas mehr als schulterbreit auseinander. Haken Sie nun hinter dem Rücken die Daumen ineinander, strecken Sie die Zeigefinger aus und bilden Sie mit dem Rest der Hand eine lockere Faust. Drehen Sie die Arme ein wenig nach aussen, damit die Handinnenflächen eine Ebene bilden.

Atmen Sie tief ein und füllen Sie dabei vor allem den oberen Brustkorbbereich mit Atem. Mit der Ausatmung beugen Sie sich dann weit nach vorne und unten, wobei die Arme und die verschränkten Hände so weit wie möglich über den Kopf nach vorne sinken. Arme und Beine bleiben dabei gerade und durchgestreckt, die ausgestreckten Zeigefinger ziehen nach oben. In dieser Haltung bleiben Sie für etwa fünf oder mehr tiefe und ruhige Atemzüge. Halten Sie mit beiden Füßen ganzflächigen Kontakt zum Boden und entspannen Sie Ihr Becken mit jeder Ausatmung ein bisschen mehr. Mit der letzten Ausatmung richten Sie sich langsam wieder auf.

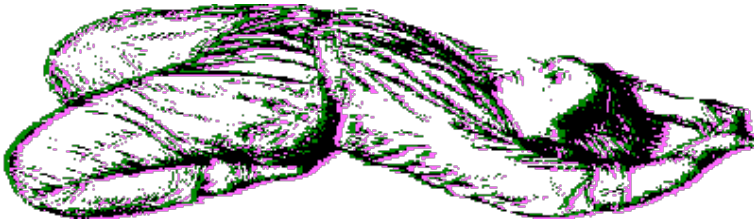


Übung für den Milz-Pankreas- und Magen-Meridian

Nehmen Sie als Ausgangsposition den Fersensitz ein, wobei die Knie etwa eine Handbreit voneinander entfernt sind. Lehnen Sie sich aus dem aufrechten Sitz nach hinten und stützen Sie sich, wenn möglich, auf die Ellbogen. Bleiben Sie in dieser Position einige tiefe und ruhige Atemzüge lang.



Lehnen Sie sich nun noch weiter zurück, so dass der Hinterkopf den Boden berührt und Sie sich auf ihn aufstützen können. Rücken Sie jetzt die Fersen etwas auseinander, so dass das Gesäß dazwischen nach unten auf den Boden sinken kann. Die Knie sollten dabei am Boden bleiben und nur wenig weiter auseinander gehen. Entspannen Sie sich und verweilen Sie für einige tiefe Atemzüge in dieser Position.



Steigern Sie nun diese Dehnung noch, indem Sie sich langsam ganz auf den Rücken legen, die Arme dabei über den Kopf nach hinten legen und die Finger ineinander verschränken. Die Handflächen weisen dabei vom Körper weg. Das Kreuz soll dabei

nicht überstreckt werden, und die Atmung soll ruhig und entspannt bleiben. Wenn das nicht möglich ist, in die vorherige Position zurückkehren! Für einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben. Mit der letzten Ausatmung richten Sie sich wieder auf, indem Sie über die vorherigen Stufen in den Fersensitz zurückkehren. Als Ausgleich für die Rückwärtsdehnung des Kreuzes beugen Sie sich nun nach vorn, legen die Stirn auf den Boden und klopfen mit beiden Fäusten locker das Kreuz aus.

Übung für den Herz- und Dünndarm-Meridian

Setzen Sie sich auf den Boden, legen Sie die Fußsohlen aneinander, umfassen Sie mit den Händen die Zehen und ziehen Sie die Füße zu sich heran. Lassen Sie die Knie zur Seite fallen., beugen Sie sich nach vorn und ziehen Sie den Oberkörper leicht in Richtung der Füße. Die Ellbogen sind dabei vor den Unterschenkeln, der Rücken sollte so gerade wie möglich bleiben, jedoch nicht starr. Der Nacken ist entspannt und der Blick nach vorn 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 richten Sie sich langsam wieder auf.



Übung für den Nieren- und Blasen-Meridian



Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen und geschlossenen Füßen auf den Boden. Die Fersen nach hinten strecken, so dass die Zehen nach oben weisen. Strecken Sie die Arme nach oben, verschränken Sie die Finger ineinander und verdrehen Sie die Hände nach vorn und oben, so dass die Handflächen nach außen weisen. Beugen Sie sich aus der Hüfte mit möglichst geradem Rücken so weit wie möglich nach vorne und strecken Sie die Hände und Arme in Richtung der Füße. In Ihrer Vorstellung bewegen Sie den Nabel in Richtung der Oberschenkel.

Alternativ können Sie 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 richten Sie sich langsam wieder auf.

Übung für den Perikard- und Drei-Erwärmer-Meridian



Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden, umfassen Sie die Knie mit einander überkreuzenden Armen von außen und beugen Sie sich nach vorn. Der Rücken soll dabei rund werden. Die Knie mit den Händen leicht zueinander ziehen und die Vorbeugung verstärken. Achten Sie darauf, mit dem Gesäß auf dem Boden zu bleiben. Einige Atemzüge lang in dieser Position bleiben. Mit der letzten Ausatmung richten Sie sich langsam wieder auf und wiederholen die Übung mit in die andere Richtung verkreuzten Armen und Beinen.

Alternativ können Sie die gerade durchgestreckten Arme mit den Handflächen nach oben über Kreuz 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

Setzen Sie sich auf den Boden und grätschen Sie die Beine weit auseinander. Drücken Sie die Fersen von sich weg, so dass die Zehen nach oben weisen, die Knie bleiben dabei durchgestreckt. Verschränken Sie die Finger, drehen Sie die Handflächen nach außen und strecken Sie die Arme nach oben. Beugen Sie den Rumpf seitlich über das linke Bein, so dass sich die rechte Körperseite nach oben dehnt und öffnet. Der linke Ellbogen nähert sich dabei der Innenseite des linken Beines und der Blick richtet sich frei gegen den Himmel. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus und richten Sie sich mit der letzten Ausatmung wieder auf. Wiederholen Sie die Dehnung zur anderen Seite hin.



Alternativ können Sie in der Seitwärtsbeugung auch die Arme über den Kopf strecken und mit den Fingern beider Hände die Zehen des Fußes ergreifen, zu dessen Seite Sie sich beugen. Lassen Sie dabei die linke Seite des Rumpfes in Richtung des Oberschenkels sinken. Einige tiefe Atemzüge lang in dieser Position bleiben. Mit der letzten Ausatmung richten Sie sich dann wieder auf, strecken die Arme wie anfangs nach oben und dehnen sich dann gleichermaßen zur anderen Seite hin.



Zuletzt strecken Sie wieder die Arme mit verschränkten Fingern und nach außen weisenden Handflächen nach oben und beugen sich mit geradem Rücken aus der Hüfte nach vorn. Die Beine bleiben dabei weiterhin gegrätscht und die Knie gestreckt, die Füße

dürfen jetzt jedoch entspannt zur Seite hin fallen. Auch in dieser Position für einige Atemzüge lang verbleiben. Mit der letzten Ausatmung richten Sie sich langsam wieder auf.

Abschluss

Zum Abschluss der Übungsserie sitzen Sie noch für einen Moment mit geschlossenen Augen bequem im Fersen- oder Schneidersitz, atmen entspannt und gleichmäßig und spüren den Wirkungen der Übungen im Körper nach.

Die oben angeführten Meridiandehnungs-Übungen sind ausführlich dargestellt in "Zen-Shiatsu-Meridianübungen" von Shitsuto Masunaga. Die Darstellung der Übungen basiert auf den Illustrationen von "Yu Sen Sprudelnder Quell" von Wilfried Rappenecker.