

Die Meridian-Dehnübungen auch Makko Ho genannt,

wurden von Shizuto Masunaga, dem Begründer des Zen-Shiatsu, entwickelt. Er schuf ein vollständiges Übungssystem, bei dem man selbstständig jeden einzelnen Hauptmeridian des Körpers und die dazugehörigen Organe aktivieren kann.

Die nachfolgend beschriebenen sechs Grundübungen sind einfach zu erlernen und benötigen lediglich ca. 15 Minuten Zeit für die Ausübung.

Wenn sie die Übungen machen, gehen Sie bitte nicht ruckartig vor und erzwingen Sie nichts. Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen und gehen Sie nicht über diese hinweg. Mit ein wenig Übung und einer gewissen Kontinuität werden Sie schnell feststellen, wie der Körper immer flexibler und vitaler wird. Ziel dieser Übungen ist nicht Ihre Muskeln zu entwickeln, sondern vielmehr die Erhaltung der Gesundheit, Förderung von Entspannung und Beweglichkeit und den Zustand der Meridiane erfahren zu lernen.

Eines der wichtigsten Dinge bei diesen Dehnübungen ist die richtige Atmung.

Die folgende Technik nennt sich Imaginationsatmung und sollte während der Durchführung beibehalten werden:

Beim Einatmen füllt sich der gesamte Körper vom Bauch (Hara) aus – wie ein riesengroßer Ballon. Atem kurz halten und erst wenn der Reflex zum Ausatmen kommt, langsam die Luft entweichen lassen.

Die verbrauchte Luft genauso langsam entweichen lassen, die Leere dabei spüren.

Verweilen Sie jeweils 5-7 Atemzüge in jeder der nachfolgend beschriebenen Positionen.

Versuchen Sie die Übungen mindestens 4 Tage lang auszuüben.

Halten Sie durch es lohnt sich, denn nach einer gewissen Zeit möchten Sie die Übungen vielleicht gar nicht mehr missen!



1) Übung für den Lungen- und den Dickdarmmeridian

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind etwa in Schulterbreite gespreizt. Verschränken Sie hinter dem Rücken die Hände ineinander, die beiden Zeigefinger stehen ab und berühren einander (der Dickdarmmeridian beginnt am Zeigefinger). Beugen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorn und unten, wobei die überkreuzten Hände so weit wie möglich über den Kopf nach vorne gehen. Spüren Sie in die gedehnten Bereiche und versuchen Sie bei jeder Ausatmung ein wenig mehr zu entspannen. Nach 5 tiefen Atemzügen richten Sie sich wieder langsam Wirbel für Wirbel auf.

Diese Übung dehnt den Lungen- und Dickdarm-Meridian und bringt stagnierte Energie ins fließen.

2) Übung für den Magen- und den Milz/ Pankreasmeridian



a) Setzen Sie sich in den Fersensitz, Oberschenkel sind parallel zueinander. Beugen Sie sich langsam nach hinten und stützen Sie sich auf die Unterarme. Bleiben Sie wieder für einige tiefe Atemzüge in dieser Haltung.

Wenn Sie möchten, können Sie sich auch ganz nach hinten lehnen, wobei es jetzt einfacher ist, wenn das Gesäß zwischen die Fersen auf den Boden sinkt. Achten Sie jedoch darauf, dass die Knie möglichst weit zusammen bleiben. Die Arme liegen entspannt hinter dem Kopf auf dem Boden. b) Bitte überfordern Sie sich nicht bei dieser Übung und machen Sie den zweiten Teil nur, wenn Sie sich dabei wohl fühlen! Es soll nichts erzwungen werden und die Meridian- dehnung ist besonders am Anfang auch im ersten Teil sehr zu spüren. Diese Übung streckt den Magen und Milz/ Pankreas- Meridian und sorgt für gesunden Energiefluss.



c) Als Ausgleichsübung für den Rücken beugen Sie sich aus dem Fersensitz nach vorne, wobei die Stirn den Boden berührt, die Arme sind nach vorne gestreckt. Atmen Sie tief in den unteren Rücken und entspannen Sie sich dabei.



3) Übung für den Herz- und den Dünndarmmeridian



Die Fußsohlen berühren einander und sind so dicht wie möglich am Körper. Umfassen Sie mit den Händen die Zehen, die kleinen Finger liegen dabei unter den Fußaußenkanten (am kleinen Fingern beginnt der Dünndarmmeridian, bzw. endet der Herzmeridian).

Versuchen Sie, sich so weit nach vorne zu beugen, wie es ohne Beschwerden möglich ist.

Die Ellbogen befinden sich dabei vor den Unterschenkeln. Bleiben Sie auch hier wieder ein paar Atemzüge in der Dehnung und spüren Sie was in Ihrem Körper passiert.

4) Übung für den Nieren- und den Blasenmeridian



Der Oberkörper ist aufgerichtet. Strecken Sie die Arme senkrecht nach oben und beugen sich langsam nach vorne, wobei sich die ausgestreckten Hände in Richtung der Zehen bewegen. Je nachdem wie es der Körper zulässt, umgreifen Sie die Zehenspitzen oder die Unterschenkel. Bei dieser Übung ist es wichtig die Beine und Knie möglichst gestreckt am Boden zu halten. Nehmen Sie den Spannungsverlauf an der Unterseite der Beine wahr und atmen Sie mehrmals bewusst dort hin.

5) Übung für den Herzkreislauf- und den Dreifacherwärmer-Meridian



Nehmen Sie für diese Übung den Schneidersitz oder den halben Lotussitz ein. Kreuzen Sie die Arme, so dass jede Hand auf dem jeweils gegenüberliegenden Knie ruht. Beugen Sie sich so weit wie möglich nach vorne, bleiben Sie ein paar Atemzüge in der größtmöglichen Streckung und entspannen Sie dabei. Den Kopf locker hängen lassen und der Dehnung nachspüren.



6) Übung für den Leber- und den Gallenblasen-Meridian

Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen und durchgedrückten Knien hin. Strecken Sie die Arme und Hände senkrecht nach oben. Beugen Sie den Oberkörper nach links und atmen Sie dabei mehrmals in die gestreckte rechte Seite. Mit einer Einatmung wieder aufrichten und zur anderen Seite beugen. Auch hier in die gedehnte Seite atmen und mit einer Einatmung wieder in die Mitte kommen.

Mit diesen sechs einfachen Meridiandehnungen können Sie wesentlich zur Gesunderhaltung Ihres Körpers beitragen. Bitte haben Sie etwas Geduld mit sich selbst und verzweifeln Sie nicht, wenn es vielleicht am Anfang noch nicht so gut klappt. Der Erfolg und die Veränderung wird sich jedoch bei regelmäßigem Ausüben recht schnell einstellen.



Übungen zum Entspannen (gehören nicht zu den Meridiandehnungen)

Zum Schluss legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Knie Richtung Brustkorb. Umfassen Sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk, lassen Sie die Füße einfach hängen ohne sie zu überkreuzen, der Atem kann frei fließen. Spüren Sie den eben durchgeführten Meridiandehnungen nach. Wie fühlt sich der Körper jetzt an? Wie hat sich die Atmung verändert?



Lassen Sie nach einer gewissen Zeit die Arme und Beine nach aussen fallen und bleiben Sie für 3-5 min. in dieser Position liegen. Die Handinnenflächen zeigen nach oben. Genießen Sie einfach die Entspannung und die Erleichterung.

Praxis für Shiatsu & Ganzheitliche Massage
Hühnerweg 6, 60599 Frankfurt
Tel.: 0179 23 60621
info@shiatsu-valk.de
www.shiatsu-valk.de