

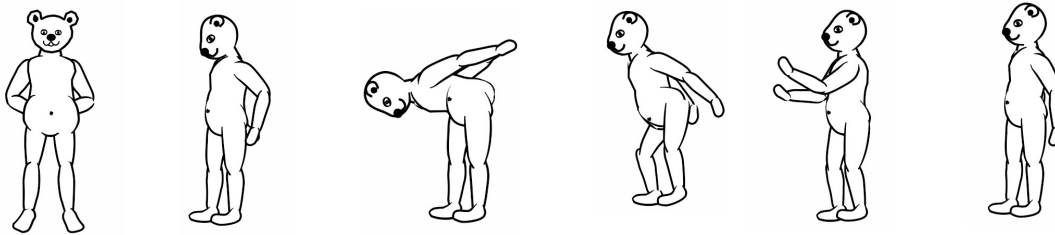
## Meridian-Dehnungsübungen

### Wichtig:

Bei allen Übungen immer normal atmen – nicht die Luft anhalten! Jeweils etwa 3 Atemzüge in der Dehnung bleiben. Jede Übung 2x / 3x oder öfter wiederholen.

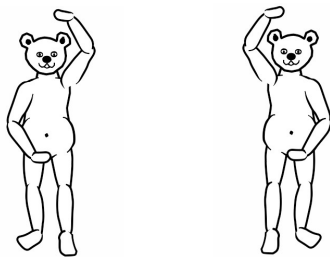
( D ) Dehnung/Spannung und ( E ) Entspannung immer im Wechsel.

### 1. Lungen- und Dickdarmmeridian



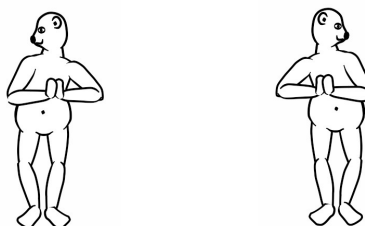
Wir stehen schulterbreit, Kinn leicht zur Brust, die Daumen am Rücken ineinander haken, Zeigefinger ausstrecken, die Schulterblätter zusammenziehen, Schultern tief, den Oberkörper waagrecht nach vorne beugen und die Zeigefinger nach oben strecken (D)  
Die Knie leicht beugen, sich aufrichten und die Hände lösen, Arme auspendeln lassen. (E)

### 2. Magen und Milzmeridian



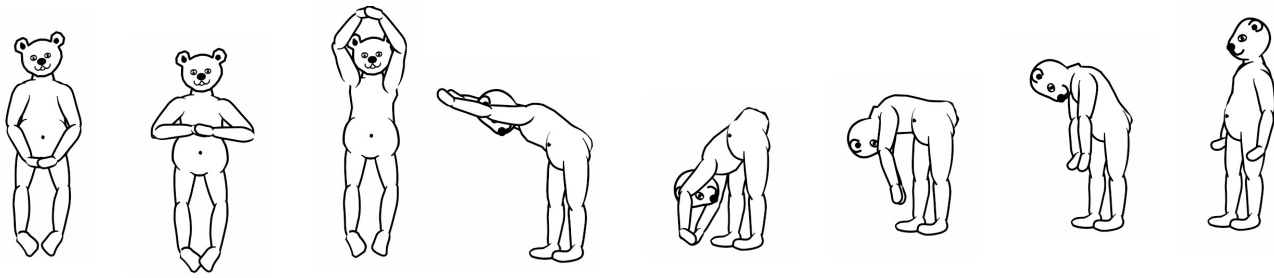
Links einen kleinen Schritt nach vorne, die Fußspitze ( oder Fußballen, oder ganzer Fuß ) aufsetzen, linker Arm nach vorne oben – den Himmel stützen, rechte Hand zur Erde (D)  
Lösen (E) und Seitenwechsel

### 3. Herz und Dünndarm



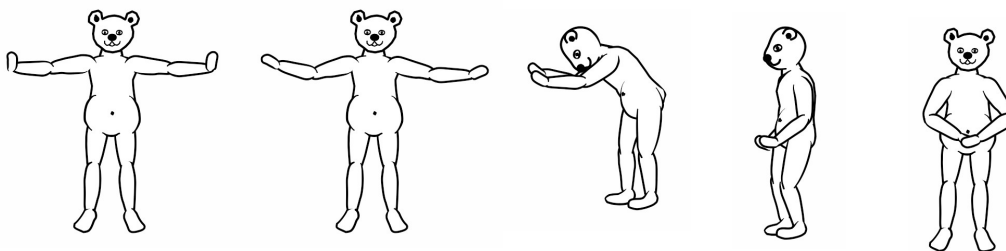
Fersen zueinander, Handflächen vor dem Herzen verbinden, die Unterarme bilden eine waagrechte Linie. Hände nach links, Blick und Hüfte nach rechts. (D)  
Blick nach vorne und Hände zur Mitte (E) - Seitenwechsel.

## 4. Blasen und Nierenmeridian



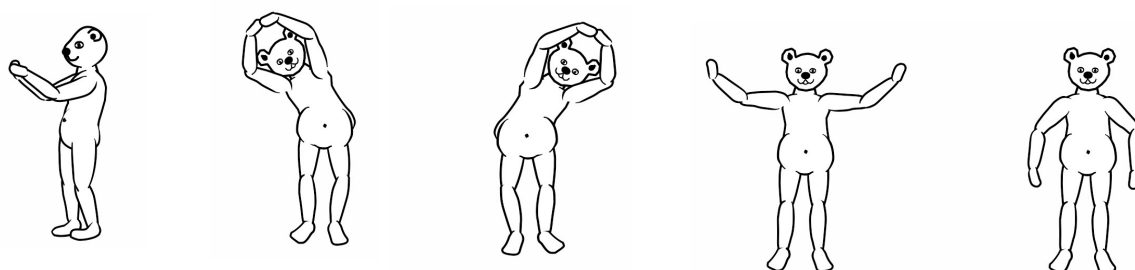
Fußspitzen zueinander, Finger ineinander verschränken - Handflächen zeigen nach oben, die Hände nach oben heben, in Gesichtshöhe die Hände langsam wenden – Handflächen zum Himmel. Nach vorne beugen, Kopf bleibt immer zwischen den Oberarmen, nach unten beugen (D) Zum Aufrichten in die Knie gehen und die WS von unten beginnend Wirbel für Wirbel aufrichten.(E)

## 5. Kreislauf und 3facher Erwärmer



Arme seitlich heben, Fingerspitzen zum Himmel, wie Wände zur Seite drücken (D), Spannung im Arm lösen,(E) Handflächen nach vorne, einen großen Luftball umarmen und zum Bauch her verdichten, sich aufrichten.

## 6. Gallenblase und Lebermeridian



Die Arme im Halbkreis vor dem Körper bis über den Kopf heben, Finger verschränken, Handflächen nach oben, linke Körperseite dehnen (D), zur Mitte (E) Seitenwechsel. Zum Ende die Finger lösen und die Arme seitlich sinken lassen.

Zur Entspannung des Nackens die Schultern kreisen.