

## Meridian Übungen aus dem „Makko Ho“

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fließt unsere Lebensenergie Qi im Körper in 12 Energiebahnen, den sogenannten Meridianen.  
Durch die 6 Meridian-Dehnungsübungen (jede wirkt auf zwei Meridiane) wird der Energiefluss sanft angeregt und Blockaden gelöst!  
Die Meridianübungen sind keine gewöhnlichen Sportübungen.

### Wichtig:

- \*während der Übungen ruhig und gleichmäßig weiteratmen
- \*jede Übung ca. 7 Atemzüge lang halten und dann langsam auflösen
- \*mit jedem Ausatmen weiter in die Dehnung sinken lassen
- \*bei den Dehnungen sollte ein angenehmes Ziehen spürbar sein
- \*nicht mit Druck und Körperkraft arbeiten, sondern Dehnpositionen entspannt einnehmen

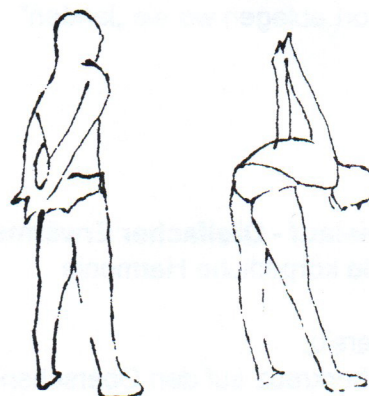
1)

### Lunge - Dickdarm Meridian

\*regt Atmung und Verdauung an

-Stand

- Arme hinter dem Rücken, Daumen verhaken und Zeigefinger gestreckt zusammenführen
- Oberkörper nach vorne neigen, dabei Arme gestreckt über den Kopf nach vorne beugen
- Kopf locker hängen lassen
- Knie leicht gebeugt
- nach einigen Atemzügen langsam Wirbel für Wirbel aufrollen
- Daumenstellung wechseln und wiederholen



2)

### Magen - Milz-Pankreas (Bauchspeicheldrüse) Meridian

\*verbessert den Stoffwechsel

- Fersensitz (evtl. Handtuch unterlegen)
- Oberkörper nach hinten neigen
- Hände auf den Boden aufstützen
- Becken anheben und Oberkörper so weit wie möglich nach hinten verlagern, gerne den Rumpf ablegen
- evtl. Kopf in den Nacken

