

Shiatsu-Meridian-Dehnübungen für Zuhause

Jedem Element ist eine oder zwei Übungen zugeordnet, die das jeweilige Meridian-Paar ansprechen. Mach die 6 Übungen am Morgen nach dem Aufstehen oder bevor Du ins Bett gehst, einige Atemzüge lang. Beziehe Deinen Atem in die Übung ein. Achte Dich, wie und wann Du einatmest und ausatmest.

1. WANDLUNGSPHASE METALL: KLARHEIT UND WEITE LUNGEN- UND DICKDARM-MERIDIAN

Verbinde Dich in dieser Übung mit Deinem Atem. Öffne das Fenster und atme frische Luft ein, verbrauchte Luft aus. Mache die Übung zwei Mal und wechsle die Daumenverschränkung.

Themen die angesprochen werden können:

- Sich auf das Wesentliche konzentrieren
- Gesunde Abgrenzung
- Unwichtiges loslassen
- Offene Weite, den inneren Raum erfahren
- Dem Leben eine sinnvolle Struktur geben
- Kommunikation und Austausch mit sich und der Umwelt

2. WANDLUNGSPHASE ERDE: GEBORGENHEIT UND SICHERHEIT MILZ -UND MAGEN-MERIDIAN

Verbinde Dich in dieser Übung bewusst mit der Erde. Spüre den Kontakt Deiner Füße mit dem Boden. Hier gibt es mehrere Varianten, mache die, die für Dich am angenehmsten ist. Bei Problemen mit dem unteren Rücken oder wenn Du ein hohles Kreuz hast, mach die stehende Variante. Wenn Du die Übung auf den Knien machst, mache im Anschluss die Gegenbewegung nach vorne.

Themen die angesprochen werden können:

- Mit beiden Beinen im Leben stehen
- Sich selbst und andere nähren
- Selbstwertschätzung
- Eigenverantwortung
- Zentriert, gemittelt sein
- Das „Süße“ im Leben genießen

3. WANDLUNGSPHASE FEUER: LIEBE UND BEWUSSTSEIN HERZ- UND DÜNNDARM-MERIDIAN

Verbinde Dich in dieser Übung mit Deinem Herzraum. Nimm den Raum zwischen Deinen Armen vor Deinem Herzen wahr.

Themen die angesprochen werden können:

- Der Weisheit des Herzens folgen
- Die Wunden des Herzens heilen
- In Berührung sein mit seinem Innersten und der Umwelt
- Reines Gewahrsein erleben, ICH BIN
- Seelenfrieden

4. WANDLUNGSPHASE WASSER: STILLE UND VERTRAUEN NIEREN-UND BLASEN-MERIDIAN

Verbinde Dich in dieser Übung mit der Kraft Deiner Ahnen und der Kraft die von hinten kommt und Dich unterstützt.

Themen die Angesprochen werden können:

- Sich mutig seinen Ängsten stellen
- Die Essenz des Lebens suchen-das, was letztenendlich Bestand hat
- Sich dem Fluss des Lebens anvertrauen-sich treiben lassen
- Der Vergänglichkeit ins Auge sehen-sich mit dem Tod vertraut machen
- Ganz tief entspannen
- Abtauchen in die Tiefe unseres Seins

5. WANDLUNGSPHASE FEUER: LIEBE UND BEWUSSTSEIN PERIKARD- UND DREIFACHERWÄRMER-MERIDIAN

Verbinde Dich in dieser Übung zuerst mit Deiner Aussenwelt, öffne Dich. Danach ziehst Du dich zu Dir zurück. Du kannst Dich öffnen aber auch schützen. Die Handflächen zeigen einmal nach oben einmal nach unten, welche die Beinstellung.

Themen die angesprochen werden können:

- Sich öffnen für Liebe und das Leben
- Aus dem Innersten verbunden und geschützt sein
- Das Leben feiern, Leidenschaftlich leben
- Innere Sicherheit und Eigenständigkeit im Denken
- Freundschaften schliessen-Nähe und Intimität zulassen

6.WANDLUNGSPHASE HOLZ: VISION UND VERWIRKLICHUNG LEBER-UND GALLENBLASEN-MERIDIAN

Verbinde Dich in dieser Übung mit Deinen Gelenken und Sehnen. Stell Dir vor Du bist ein flexibler Bambus im Wind.

Themen die Angesprochen werden können:

- Den eigenen Lebensplan entwickeln, Pläne und Visionen verwirklichen
- Sich selbst treu bleiben und sich durchsetzen, die eigene Meinung äussern
- Beweglich, geschmeidig und flexibel bleiben
- Offensein für Veränderungen
- Kreativität ausleben
- Gefühle erlauben und frei fließen lassen

Legt euch nach den Übungen noch einen Moment auf den Rücken und spürt der Wirkung nach.

Ich wünsche Euch viel Freude dabei.

