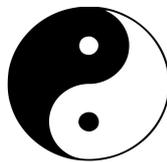


Meridian-Körperübungen zur Anregung des Energieflusses

Darius Zorriasatayni



Die in der Folge vorgestellten sechs Meridian-Basisübungen sollen das Qi in den einzelnen Leitbahnen und energetischen Organen anregen, Qi-Blockaden lösen und den harmonischen Fluss der Meridianenergien unterstützen. Sie gehen zurück auf den Japaner Shizuto Masunaga, dem Begründer des modernen Shiatsu, der das klassische Meridiansystem der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) umfangreich erweitert hat und auf dessen Grundlage auch diese Leitbahn-Körperübungen basieren.

Zur allgemeinen Harmonisierung des Qi im Körper ist es wichtig, dass die vorgestellten Meridian-Übungen nach dem Qi-Kreislauf durchgeführt werden, also in der beschriebenen Reihenfolge (Lu-Di, Ma-Mi, He-Dü, ...). Es sind energetische und ganzheitliche Übungen, sie haben also eine Wirkung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Bei der Durchführung der Übungen geht es nicht darum sich zu beweisen wie beweglich man ist. Die/der Übende kann nahezu ihren/seinen Bewegungsspielraum ausschöpfen, allerdings sollte in der eingenommenen Übungsposition noch ruhig und gleichmäßig geatmet werden können. Besonders wichtig ist die Phase der Ausatmung, die Zeit der Entspannung, in der stagnierende Energie zum Fluss kommt. Wenn Qi in Bewegung kommt, lösen sich muskuläre Verhärtungen und Verkürzungen auf und die Beweglichkeit verbessert sich von selbst. Die jeweils eingenommene Übungsposition wird mit der Ausatmung aufgelöst, weil dadurch die vitalisierende Wirkung der Übungen verstärkt wird.

1. Übung: Lungen- und Dickdarm-Meridian (Element Metall)

Ausgangsstellung: Aufrechter Grätschstand, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander und die Fußspitzen leicht nach außen gerichtet, der natürlichen Haltung entsprechend. Die Hände werden so hinter den Rücken geführt, dass die Handinnenflächen nach hinten zeigen. Die Daumen werden ineinander gehakt, die Zeigefinger (Dickdarm) gestreckt und der Rest der beiden Hände bilden eine lose Faust.

Anschließend in gestreckter Haltung tief einatmen, dann den Rumpf nach vor beugen während man ausatmet. Die Arme und die verschränkten Hände werden dabei so weit wie möglich über den Kopf gehoben.

In dieser Phase der Bewegung werden die Arme und Beine durchgestreckt. Man atmet in dieser Position etwa fünf oder mehr tiefe und ruhige Atemzüge ins Hara (Bauch) und lässt alle Spannung und Gedanken los. Während der Einatmung füllt sich der Körper mit Qi und die/der Übende fühlt, wie sich eine Spannungslinie in den Armen aufbaut. Die Linien, entlang der man ein leichtes Ziehen oder ein Dehnungsgefühl in den Armen verspürt, entsprechen dem Lungen- und Dickdarm-Meridian. Die Aufmerksamkeit wird auch auf jene Körperbereiche gerichtet, wo man Anspannung fühlt, und diese sollte mit der Ausatmung nachlassen und nach ein paar Atemzügen schon weniger geworden sein.



2. Übung: Magen- und Milz-Pankreas-Meridian (Element Erde)

Diese Übung lässt sich, je nach Beweglichkeit des Ausführenden, in drei Stufen durchführen.

Stufe 1

Ausgangsstellung: Sitz zwischen den Fersen (Fersen-oder Seiza-Sitz) oder - wenn das nicht möglich ist - Sitz auf den Fersen und aufrechte Körperhaltung. Die Hände werden hinter dem Rücken auf den Boden gestützt, der Körper nach hinten gelehnt, der Hals ist entspannt und der Kopf wird sanft gestreckt, indem sich der Blick mit der Ausatmung nach oben-hinten richtet. Die/der Übende bleibt einige vollständige, ruhige Atemzüge in dieser Position.

Stufe 2

Mit der Ausatmung lehnt sich die/der Übende weiter nach hinten und stützt sich auf ihren/seinen Ellbogen und Unterarmen ab und der Kopf wird dabei achtsam nach hinten geführt, sodass der vordere Halsbereich gedehnt wird. In dieser Position bleibt man einige tiefe, ruhige Atemzüge. Man spürt dabei den Spannungslinien an der Vorderseite der Beine, im Leistenbereich und mittig über dem gesamten vorderen Oberkörper bis zum Hals nach, denen man nach Möglichkeit nachgibt.

Nach einigen ruhigen Atemzügen kommt die/der Übende langsam und schrittweise von der Position 2 nach oben, nimmt zunächst die Position 1 ein und begibt sich schließlich kurz in die Embryonal- bzw. Päckchenstellung. Dies soll dem Ausgleich der leicht überstreckten Bewegung dienen.

Diese Übung aktiviert den Magen- und teilweise auch den Milz-Pankreas-Meridian an Brustkorb, Kehle und im Gesichtsbereich. Im unteren Bereich werden diese Meridiane an der Vorderseite der Beine, den Knien und Füßen angeregt.

Stufe 1



Stufe 2

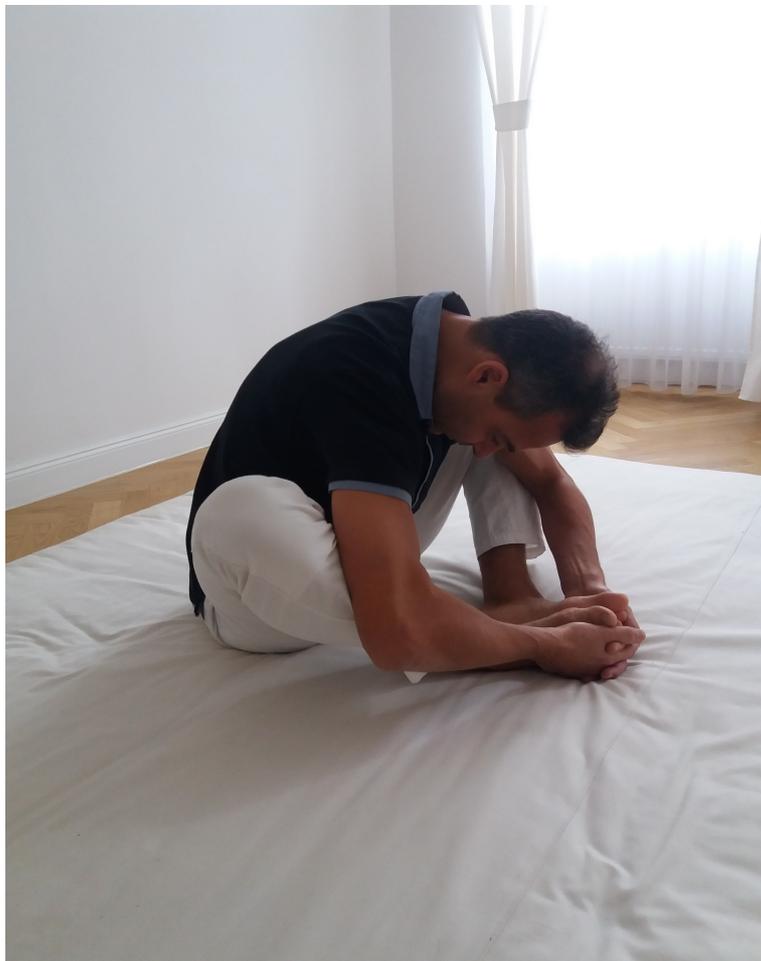


3. Übung: Herz- und Dünndarm-Meridian (Element Feuer)

Ausgangsstellung: Sitz mit abgewinkelten Beinen, die Fußsohlen werden aneinander gelegt, die Unterschenkel fallen zur Seite und die Zehen (Vorfüße) werden mit den Händen von unten umfasst. Die Ellbogen zeigen weit nach außen und sind vor den Unterschenkeln.

Der Oberkörper wird mit der Ausatmung leicht nach vor in Richtung Füße gezogen (das Herz nähert sich den Händen). Kopf, Nacken und Oberkörper entspannen sich dabei. Mit der Einatmung gibt der Oberkörper leicht nach oben nach.

Die Spannungslinien, die sich in dieser Position ergeben entsprechen dem Herz- und Dünndarm-Meridian. Einige Atemzüge lang in dieser Position bleiben und nachspüren wie sich die Spannungslinien beim Ausatmen langsam lösen. Mit der Ausatmung richtet man sich wieder langsam auf.



4. Übung: Blasen- und Nierenmeridian (Element Wasser)

Ausgangsstellung: Strecksitz, die Fersen liegen dicht nebeneinander, die Beine halten möglichst Kontakt zum Boden und die Knie werden durchgestreckt.

Mit der Einatmung werden der Oberkörper und die Arme nach oben gestreckt, die Handflächen zeigen nach außen. Mit der Ausatmung wird der Rumpf weit nach vorne gebeugt und die Arme und Hände nach vor zu den Füßen gestreckt. Der Rücken soll bei der Dehnung möglichst gerade bleiben. Die Vorstellung sollte dabei jene sein, dass man sich mit dem Nabel zu den Oberschenkeln hin bewegt. Die Handflächen sind in der Endposition so gedreht, dass die Daumen nach unten zeigen.

Einige Atemzüge in dieser Position bleiben und dem An- und Abschwellen der Spannungslinien im Körper – vor allem an den Rückseiten der Beine und am gesamten Rücken entlang der Wirbelsäule – nachspüren. Mit der letzten Ausatmung richtet sich die/der Übende wieder langsam auf.



5. Übung: Perikard- und Dreifacher-Erwärmer-Meridian (Element Feuer)

Ausgangsstellung: Schneider- halber oder ganzer Lotussitz, je nachdem was möglich ist. Die Arme werden überkreuzt und das jeweils gegenüberliegende Knie mit den Händen umfasst. Der Oberkörper sinkt mit der Ausatmung etwas nach vorne und unten. Der Beckenbereich bleibt entspannt.

Die Hände und Ellbogen ziehen mit der Ausatmung in Richtung Hara (jap. Bauch), während die Knie in der jeweiligen Ausgangsposition fixiert bleiben. In dieser Phase weitet sich der obere Rücken, wird rund und der Kopf hängt gelöst und locker nach unten. Nach der vollständigen Ausatmung bauen sich die Spannungslinien mit der tiefen Einatmung entlang des Rückens und der Außenseiten der Arme und Beine wieder auf (Dreifacher Erwärmer-Meridian). Einige Atemzüge lang wird in dieser Position verweilt und dem An- und Abschwellen der Spannungen im Körper nachgespürt.

Anschließend kommt die/der Übende wieder in die Ausgangsposition und vertauscht die Arm- und Beinpositionen (der Arm, der vorher vorne war, ist jetzt hinten, das Bein, das vorher oben lag, liegt jetzt unten). Die Übung wird nun nochmals wiederholt.



6. Übung: Leber-und Gallenblasen-Meridian (Element Holz)

Ausgangsstellung: Weiter Grätschsitz, tief einatmen und den Oberkörper und die Arme weit nach oben strecken und die Finger so verschränken, dass die Handflächen nach oben weisen.

Mit der Ausatmung beugt die/der Übende ihren/seinen Rumpf über das linke Bein zur Seite hin, sodass die rechte Körperseite nach oben weist, sich dehnt und öffnet. Es entsteht im optimalen Fall ein Bogen von der Hüfte über die Brustkorbseite, dem Oberarm bis zur Hand hin (die Innenseite des Arms weist nach oben). Einige tiefe Atemzüge in dieser Position verweilen und dem An- und Abschwellen der Spannungslinien an den Körperseiten sowie an den Beininnenseiten (diese entsprechen dem Leber- und Gallenblasen-Meridian) nachspüren. Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet.

Mit der letzten Ausatmung richtet sich die/der Übende wieder auf, streckt die verschränkten Hände wie zu Beginn nach oben und dehnt sich gleichermaßen zur anderen Seite hin.



www.shiatsu-koerperarbeit.com



SHIATSU-PRAXIS

Mag. Darius Zorriasatayni
qualified practitioner

Pielachgasse 1/11, A-1200 Wien Tel: +43 699 19677961
behandlung@shiatsu-koerperarbeit.com

Literatur:

Beresford-Cooke, Carola (2003): Shiatsu. Grundlagen und Praxis. München.

Daika, Ilona (1999): Shiatsu. Heilende Berührung für Körper, Geist und Seele. Reinbek bei Hamburg.

Masunaga, Shizuto (1999): Meridian-Dehnübungen. Waldeck. Englischsprachige Ausgabe (1987): Zen Imagery Exercises. Tokyo and New York.

Rappenecker, Wilfried (2001): Shiatsu für Anfänger. Yu Sen - Sprudelnder Quell. München.

Fotos:

Voithofer, Monika (2019). Wien.