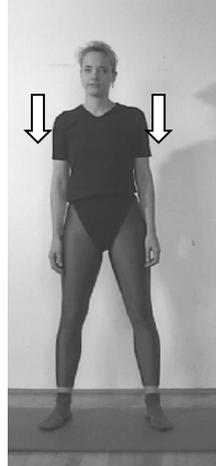


Kei-Raku-Cho-Sei

Meridianstretching



Schulterzucken

Mindestens 10 mal, beim Einatmen die Schultern heben, beim Ausatmen fallen lassen.

(Die Übung nur so oft wiederholen, wie es angenehm ist!)



Hängeatmung

In der hängenden Position 5 – 10 tiefe Atemzüge machen.

WICHTIG:

den Kopf hängen lassen

Es ist möglich, dass sich durch das tiefe Atmen, verschobene Wirbeln in ihre Normalposition zurückbewegen, das durch ein charakteristisches „Knacken“ in der Brustwirbelsäule spür- und hörbar wird. Das ist ein ungefährlicher und normaler Vorgang, der keine Gefahr für die Wirbelsäule darstellt.

Beim Aufstehen bitte unbedingt zuerst in die Hocke gehen und danach mit geradem Rücken aufstehen, da sonst die Belastung der Bandscheiben viel zu hoch ist.

Bei allen Übungen ist es wichtig den Nacken zu entspannen!





Lungen- und Dickdarmmeridian
Dehnung der vorderen Schulter- und Brustmuskulatur, Bizeps



Bei entsprechender Schulterbeweglichkeit kann die Übung auch im Stehen durchgeführt werden, was den Vorteil hat, dass dabei auch die hinteren Oberschenkel und der untere Rücken gedehnt werden, gleichzeitig wird durch die Anstrengung im Schultergürtel auch die hintere Schulterpartie gekräftigt.



Magen- und Milzmeridian
Dehnung der vorderen Oberschenkel- und Schienbeinmuskulatur, Hüftbeuger.
Kein Hohlkreuz machen



Herz- und Dünndarmmeridian
Dehnung der inneren Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur



Blasen- und Nierenmeridian
Dehnung der hinteren Oberschenkel- und
Wadenmuskulatur, Rückenstrecker



Kreislauf- und Dreierwärmermeridian

Dehnung der äußeren Oberschenkelmuskulatur und des oberen Rückens



Leber- und Gallenblasenmeridian

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur und der hinteren Oberschenkel



Handdehnung

Die Hände mit gespreizten Fingern so weit wie möglich gegeneinander drücken – die Hände gelten als ein Spiegel der Seele, verkrampte Hände deuten auf eine angespannte seelische Verfassung hin, umgekehrt kann über die Entspannung der Hände eine vorübergehende emotionale Spannungslösung erfolgen.

Die Übungen sind im Ablauf des Energieflusses gereiht, damit zusätzlich zur muskulären Entspannung auch ein energetischer Spannungsausgleich durchgeführt wird.

Aus Rücksicht auf den Energiefluss sollte mindestens eine Serie pro Tag komplett und in der richtigen Abfolge durchgeführt werden, danach kann man zusätzlich weitere Serien anschließen bzw. einzelne Übungen für die Schwachpunkte herausgreifen.

Die Übungen bei denen man sich besonders ungelukkig fühlt sind natürlich die persönlichen Schwachpunkte.

Dehnübungen sollten prinzipiell niemals weh tun, es reicht, wenn ein leichtes Ziehen in der Muskulatur zustande kommt.

Wir halten die Dehnposition 5 – 10 Atemzüge lang, was ca. 30-60 Sekunden entspricht. Eine lange Dehnungsdauer hat sich erfahrungsgemäß als effektiver erwiesen.

Die äußere Form der Übungen ist nicht das endgültige Ziel, darum muss die Dehnung auch nicht um jeden Preis forciert werden. Jede Bewegung, die eine Dehnung der Zielmuskulatur hervorruft, ist demnach richtig.

Das allerwichtigste beim Üben ist eindeutig der Spaß und die Entspannung und auf keinen Fall das Erreichen irgendeiner Leistung.