

# SHIATSU MERIDIANDEHNUNGSÜBUNGEN

Diese Dehnungsübungen unterstützen den Energiefluss in den Meridianen und helfen bei regelmäßigem Üben den Körper geschmeidig zu halten.

**WICHTIG: Jede Übung nur bis zu einer spürbaren, keinesfalls schmerzhaften Dehnung machen!** Das Ziel ist nicht besonders weit hinunter zu kommen, sondern an die persönliche Grenze zu gehen.

Die Übungsabfolge 2 x durchführen und beim zweiten mal besonders auf jene zwei Übungen achten, die am Leichtesten und am Schwierigsten empfunden wurden.



## 1 Lungen–Dickdarm–Dehnung

Zur Öffnung des Brustkorbs im hüftbreiten Stand die Daumen hinter dem Rücken ineinanderhaken, die Zeigefinger berühren sich – tief einatmen und bei der Ausatmung nach vorne beugen. Fünf Atemzüge so bleiben und sich dabei vorstellen wie die Spannung über die Arme und Fingerspitzen fließt. Beim Einatmen hochkommen, die Daumen wechseln und die Übung wiederholen.



## 2 Magen–Milz–Dehnung

Im Stehen die Ferse zum Gesäß bringen und die Hüfte nach vor schieben (verstärkt die Dehnung).

Fortgeschrittene Variante (rechts): zwischen die Beine setzen und vorsichtig nach hinten auf den Rücken legen. Fünf Atemzüge halten. Beim Aufsetzen zuerst die Beine aufstellen.



## 3 Herz–Dünndarm–Dehnung

Diese Übung erfolgt im Sitzen. Die Fußsohlen berühren sich und die Knie dehnen Richtung Boden. Fünf Atemzüge so bleiben mit der Vorstellung, dass die Spannung über die Füße abfließt.

#### 4 Niere-Blasen-Dehnung

Mit ausgestreckten Beinen am Boden sitzen. Beim Einatmen die Hände nach oben strecken. Beim Ausatmen mit geradem Rücken die Hände Richtung Füße bringen. Jeweils fünf Atemzüge halten und die Spannung beim Ausatmen über die Füße „hinausfließen“ lassen.



#### 5 Leber-Gallen-Dehnung

Im Sitzen die Beine grätschen und den Fuß aufstellen, sodass die Zehen zum Himmel zeigen. Fünf Atemzüge in dieser Position bleiben.

Beim Ausatmen zu einer Seite neigen, dabei bleiben Arme und Hüfte in einer Linie und die Hände greifen Richtung Zehen. Die Dehnung öffnet die Seite. Fünf Atemzüge auf einer Seite bleiben, dann zur anderen Seite neigen.

Links oben Variante Gallen-Dehnung im Stehen: Dabei den rechten Arm nach oben strecken und vorsichtig auf die linke Seite neigen. Das Becken bleibt dabei gerade und mit Blick zu den Handflächen fünf Atemzüge diese Position halten. Dann wieder langsam in die aufrechte Ausgangsstellung kommen und die Übung mit dem linken Arm auf die rechte Seite ausführen.



#### 6 Abschluss-Energieübung

In die Hocke gehen, die Beine ausstrecken, die Arme hängen zum Boden, oder berühren ihn. Dann Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule aufrichten, die Arme beim Einatmen seitlich neben dem Körper nach oben führen und sich dabei vorstellen, Energie aufzusammeln. Wenn die Hände über dem Kopf sind, die Handflächen Richtung Boden drehen und beim Ausatmen langsam vor dem Körper bis zum Bauch absenken. Man kann sich dabei vorstellen, dass die Energie wie bei einer Dusche herabregnet und im Bauch gesammelt wird. Beide Handflächen über dem Bauch übereinanderlegen und noch einmal ein und ausatmen.

**Viel Freude mit den Übungen wünscht Ihnen Carina Markes**  
[www.hara-shiatsu-wien.at](http://www.hara-shiatsu-wien.at)