

Für mehr Kraft und Energie im Alltag

Energiefluss aktivieren – balancieren steigern

Meridiandehnübungen:

Ziel: Diese Übungen in nachfolgender Reihenfolge ausüben!

Zu Beginn kannst du mit der Übung beginnen, welche dir am einfachsten fällt und die am schwersten fällt zum Ende.

Früh am Morgen, nach dem Aufstehen, ist man noch sehr unbeweglich. Somit fallen dir die Übungen auch am schwersten. Sie haben aber den Effekt, dass du voller Energie und Kraft in den Tag startest.

Wenn du Tagsüber mal einen kleinen energetischen „Abkipper“ bekommst, kannst du sie wieder holen.

METALL: Lunge/Dickdarm:

Im Stehen eine bequeme, hüftbreite Position finden, Füße parallel, Knie locker. Hände und Arme hinter den Rücken bringen, Daumen verschränken, Zeigefinger gestreckt halten, alle anderen Finger locker gebeugt lassen. Beim AUSATMEN den Oberkörper gerade und aufgerichtet weit nach vorne/unten beugen, die Arme zeigen dabei möglichst senkrecht Richtung Decke. Einige Atemzüge in dieser Position bleiben und beim AUSATMEN zurück in die Ausgangsstellung kommen.



WASSER: Niere/ Blase:

Sitzposition am Boden, ausgestreckte Beine, Füße etwas hüftbreit auseinander. Zehen zeigen zur Zimmerdecke. Arme nach oben über den Kopf heben und strecken – ebenso den Rücken strecken. Beim Ausatmen den gestreckten Oberkörper nach vorne, parallel zu den Beinen bringen. Vom Gefühl her sollte die Bewegung nach vorne gehen und nicht nach unten. Wenn möglich an Nierenpunkt 1 / Fußsohle festhalten.

ERDE: Magen/Milz:

Fersensitz, Knie auf natürliche Weise etwas auseinander. Beim Ausatmen den Oberkörper nach hinten neigen. Dabei den Oberkörper mit den Armen am Boden abstützen. Den Brustkorb in dieser Position anheben, den Hals strecken indem das Kinn nach oben gebracht wird (Vorsicht, den Kopf nicht nach hinten abknicken lassen!). Der Fokus liegt auf der Dehnung der gesamten Vorderseite. Mögliche Intensivierung der Übung: beim nächsten Ausatmen mit der Stütze von den Händen auf die Ellbogen gehen. Nach einige Atemzügen und beim Ausatmen wieder zurück in die Anfangsposition.

FEUER: Herz/Dünndarm:

Auf den Boden setzen, Fußsohlen aneinander legen, Knie locker auseinander fallen lassen, mit den Händen die Füße so nah als möglich heranziehen. Rücken dabei möglichst aufrecht – nun den Schwerpunkt des Oberkörpers nach vorne bringen. Die Bewegung sollte eher aus den Hüftgelenken als vom Rücken aus kommen. Starke Dehnung an der Innenseite der Beine ist zu spüren!

HOLZ: Leber/ Gallenblase:

Übung am Boden. Beine ausstrecken und grätschen. Der Rücken sollte so gerade als möglich sein. Arme über den Kopf heben, Hände leicht verschränken, Drehung des Rumpfes nach links und der Oberkörper neigt sich zur rechten Seite hin nach unten in Richtung rechtes Bein, Blick nach oben zur Decke – nach einigen Atemzügen wieder zurück zur Ausgangsstellung und die Übung Seiten verkehrt ausüben.

FEUER: Herzkreislauf/Dreifacher Erwärmer:

Übung am Boden. Füße heranziehen und kreuzen (Schneidersitz evt. auch Lotussitz). Rücken aufrichten. Arme kreuzen und Hände auf die Knie legen, mit geradem Rücken so weit als möglich nach vorne beugen, dabei gleiten die Hände über die Knie hinaus.



Die Meditation zu dieser Übung kannst du so oft hören wie du magst!

Zu Beginn wenn möglich täglich für 21 Tage!

Starte jetzt mit MBM 1 – MeridianBalanceMeditation1

„Meridian Balance – Der Innere Raum der Heilung – Körper, Geist und Seele!“

Ich empfehle dir den online Workshop zum Thema „Meridiandehnung“ zu besuchen, hier siehst du die Übungen und kannst sie gleich mit ausführen!

Solltest du dich schon für den Intensiv Kurs entschieden haben!

Beginne mit:

MBM 1 – MeridianBalanceMeditation1

Meridian Balance – der Innere Raum der Heilung – Körper, Geist und Seele!

Danach folgen 14 tägig die 6 Meridianmeditationen welche du begleitend und unterstützend zu den Übungen mit nutzen kannst!

Meridiandehnungsübungen/ MeridianBalanceMeditationen:

METALL: Lunge/Dickdarm - MBM 2– MeridianBalanceMeditation2

WASSER: Niere/ Blase - MBM 3 – MeridianBalanceMeditation3

ERDE: Magen/Milz - MBM 4 – MeridianBalanceMeditation4

FEUER: Herz/Dünndarm - MBM 5 – MeridianBalanceMeditation5

HOLZ: Leber/ Gallenblase - MBM 6 – MeridianBalanceMeditation6

**FEUER: Herzkreislauf/DreifacherErwärmer –
MBM 7 – MeridianBalanceMeditation1**

