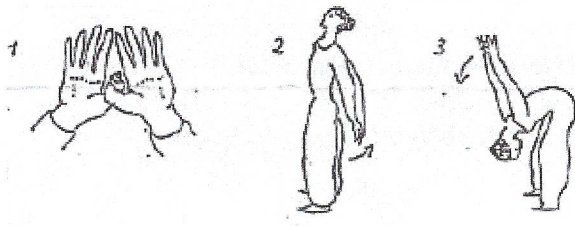
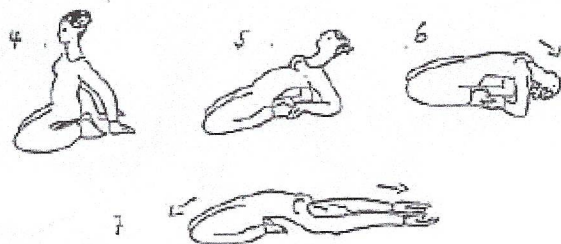


Meridiandehnübungen nach Dr. Shizuto Masunaga, dem Begründer des Zen-Shiatsu_Shiatsu (oder auch bekannt als Makko-Ho-Übungen)

1. Übung für den Lungen- und den Dickdarmmeridian



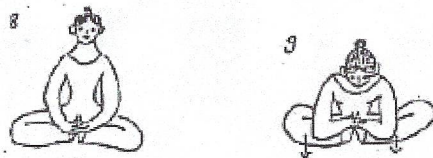
2. Übung für Magen- und Milz- /Pankreasmeridian



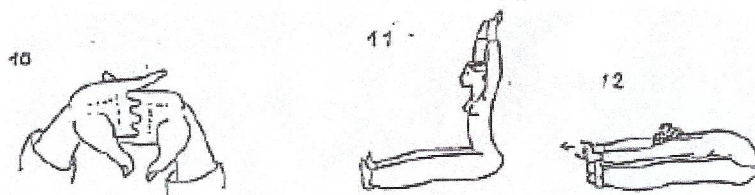
Vorübung:
Einbeiniges Rückwinkeln eines Beines im Stand

... und als Ausgleichübung das Päckchen
(Kindshaltung aus dem Yoga)

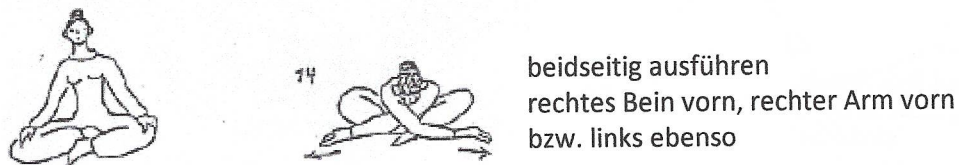
3. Übung für Herz- und den Dünndarmmeridian



4. Übung für Blasen – und den Nierenmeridian

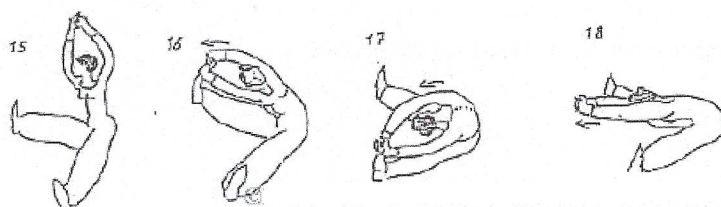


5. Übung für den Herzkreislauf- und den Dreifacherwärmer-Meridian



beidseitig ausführen
rechtes Bein vorn, rechter Arm vorn
bzw. links ebenso

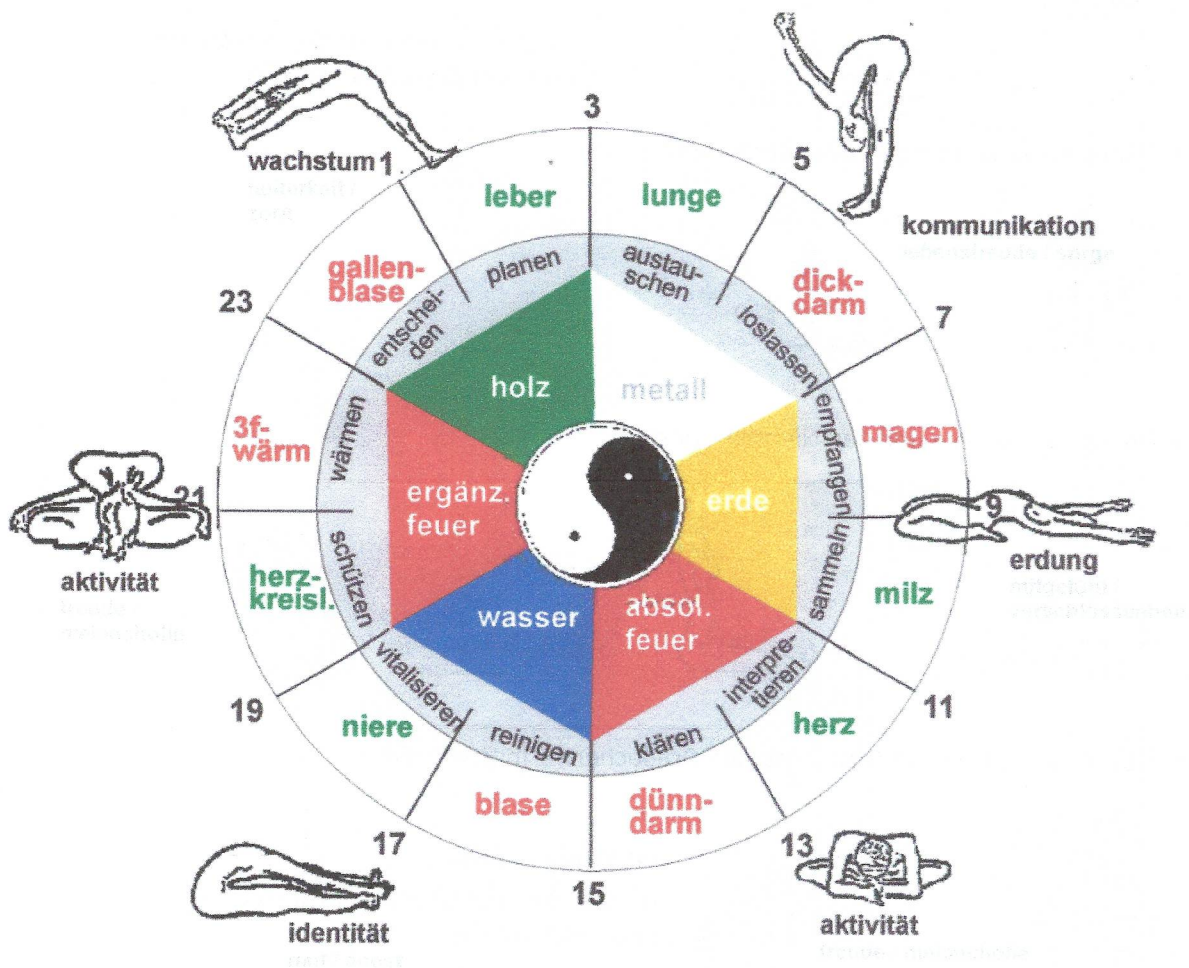
6. Übung für den Leber- und den Gallenblasen-Meridian



Zu beachten:

Führe die Übungen weich und fließend aus und achte auf deine eigenen Grenzen. Achte dabei besonders auf deine natürliche Atmung. Beim Einatmen füllt sich der gesamte Körper vom Bauch aus – wie ein riesengroßer Ballon. Kurz den Atem halten und erst wenn der Reflex zum Ausatmen kommt, langsam die Luft entweichen lassen. Die verbrauchte Luft genauso langsam entweichen lassen, die Leere dabei spüren. Verweile jeweils 5-7 Atemzüge in jeder Position. Wiederhole diese Übungen regelmäßig möglichst zur gleichen Zeit. Nach einem Übungszeitraum von 6 Wochen sollten sich spürbare Veränderungen zeigen. Schaffe dir eine entspannte Übungsatmosphäre.

die organ-uhr mit makko-ho-übungen



Quellen:

Peter Selin – Fastenkurs 2015/16

Literatur – Shizuto Masunaga, Meridianübungen, ISBN 978-3-927359-08-6

Zusammenfassung Silke Hilprecht 2017