

Meridiandehnung für Kreislauf- und 3-Erwärmermeridian

Der Funktionskreis Kreislauf (auch Herzbeutel genannt) und 3-Erwärmer wird häufig als „ministerielles Feuer“ bezeichnet, vielleicht weil der Herzbeutel dem Herzen „dient“ wie ein guter Minister seinem Kaiser. Zusammen mit dem Funktionskreis Herz/Dünndarm, dem „kaiserlichen Feuer“, wird er dem Element Feuer zugeordnet.

Mit dem „3-Erwärmer“ sind die drei unterschiedlich „warmen“ Bereiche des Rumpfes gemeint. Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin besteht der obere Erwärmer aus Lunge und Herz, der mittlere aus Magen und Milz und der untere aus Niere, Blase und Darm. Der „3-Erwärmer“ sorgt für den Transport, die Umwandlung und die Ausscheidung von Nahrung und Flüssigkeiten. Somit ist er die Basis für die richtige Verteilung von Qi und Blut.

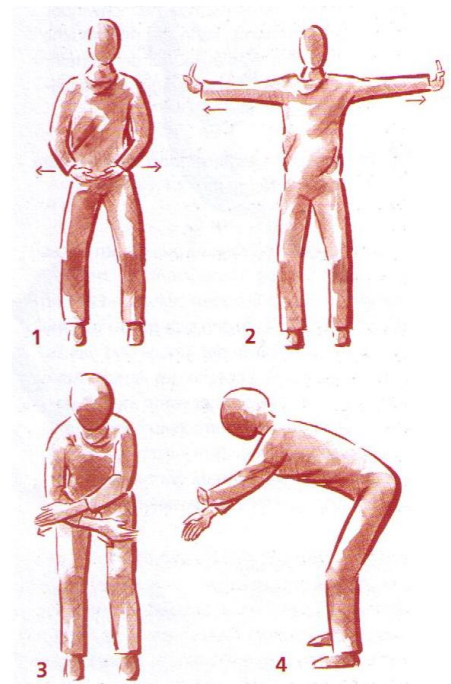
Mit dieser Meridiandehnungsübung aktivieren Sie beide Meridiane und lernen deren Verlauf kennen.

Um beide Meridiane über ein sanftes Dehnen zu aktivieren, nehmen Sie eine schulterbreite Grundhaltung ein und bringen die Hände in die Mondhaltung. Wenn Sie das Gewicht ein wenig nach vorne verlagern, gleiten die Hände auseinander, so als würden Sie Seidenfäden auseinanderziehen (1).

Mit dem „Zum-Himmel-Wachsen“ des Körpers heben Sie die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe.

Stellen Sie beim anschließenden „Sich-in-die-Wolken-Setzen“ die Handflächen auf und spannen Sie die Handwurzeln achtsam nach außen (2).

In dieser Position können Sie einige Atemzüge verweilen. Beim Einatmen werden alle Gelenke und der Brustraum weit und Sie können den Horizont „berühren“. Beim Ausatmen lassen Sie sich wieder in der Mitte nieder. Manches, was Ihr Herz bedrückt, kann jetzt abfließen.



Nach dem Auskosten der Dehnung sinken die Arme nach unten und kreuzen vor dem Körper, so als würden Sie einen Ball umarmen (3). Wenn Sie den Oberkörper ein wenig neigen, öffnen Sie gleichzeitig auch noch das „Tor des Lebens“ (Mingmen).

Spielen Sie mit dieser Dehnposition. Mit dem Einatmen weiten Sie sich, als würde durch Ihren Atem der „Ball“ aufgepumpt. Durch das Ausatmen sammeln Sie sich nach innen, als würde er wieder an Luft verlieren (4).

Lösen Sie nun die Spannung und wiederholen Sie die Übungen einige Male. Am Ende dieser Meridiandehnungsübung lassen Sie die Hände wieder in die Mondhaltung gleiten.