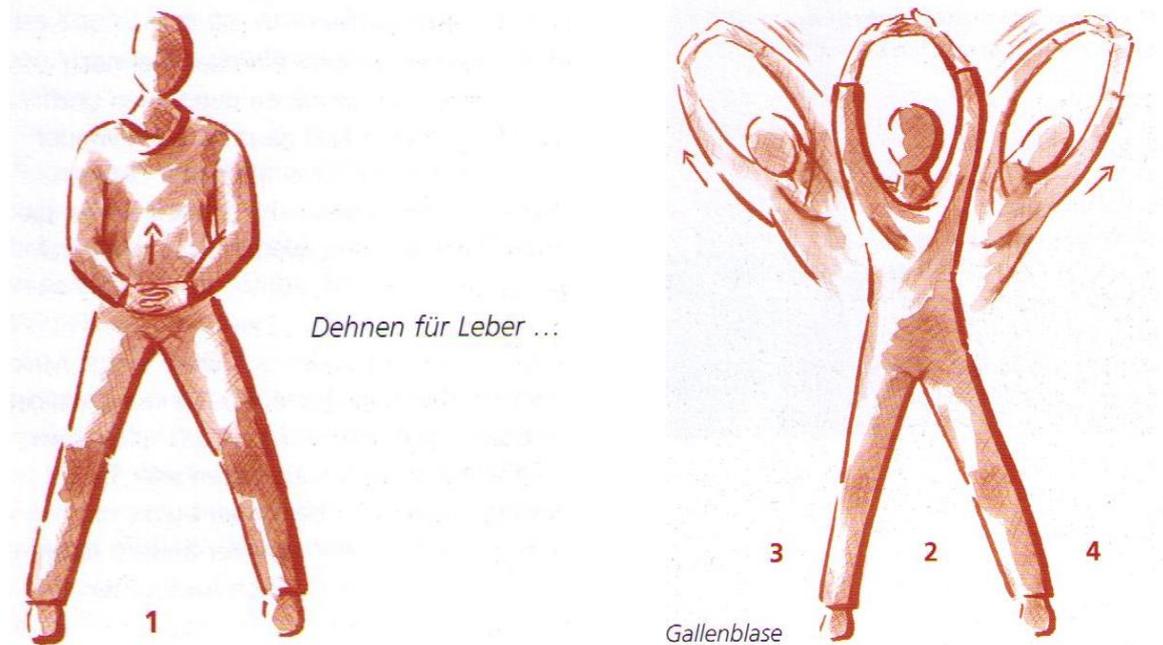


## Meridiandehnung für Leber- und Gallenblasenmeridian

Die Funktionskreise Leber und Gallenblase sind der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Dem Holz werden auch die Gelenke, die Sehnen und Bänder zugerechnet, also ein wichtiger Teil des aktiven Bewegungsapparats. Wenn Sie die beiden Meridiane durch bewusste Dehnung aktivieren, dann wirkt sich das neben der Stimulierung des Qi-Flusses auch auf die Befindlichkeit Ihrer Sehnen und Bänder und zudem positiv auf den Verdauungsprozess aus.



Diesmal stehen die Füße in der Ausgangsstellung etwas breiter auseinander als sonst. Schließlich sollen Sie den Lebermeridian auf der Innenseite der Beine dehnen.

Verschränken Sie die Hände vor dem Unterleib locker und führen Sie sie mit dem Einatem vor dem Körper hoch und drehen Sie dabei die Handflächen nach oben. Die Arme sind jetzt über dem Kopf gestreckt. Sie können sich vorstellen, Sie wollten mit den Handflächen den Himmel berühren. Die Füße sollten fest am Boden bleiben, besonders die großen Zehen. Denn dann wird besonders der Lebermeridian aktiviert, der dort entspringt.

Die Spannung sollte spürbar sein an der Vorderseite des Körpers von der Großzehe über die Leisten bis hinauf in die Brust. Genießen Sie mit dem Einatem einen kurzen Moment diese Dehnung im ganzen Körper.

Beim Ausatmen neigen Sie den Oberkörper nach rechts zum rechten Bein hin. Beide Beine bleiben gestreckt – aber nicht durchgedrückt. Sie können jetzt eine deutliche Dehnung der linken Körperhälfte wahrnehmen, vielleicht sogar auch an der Außenseite des linken Beines bis hinunter zum Fuß. Jetzt dehnen Sie einen großen Bereich des Gallenblasenmeridians, die an der Körperseite nach unten fließt.

Beim Einatem kommen Sie mit noch immer gestreckten Armen wieder nach oben und zurück in die Mitte. Mit dem nächsten Ausatmen neigen Sie den Oberkörper nach links, um die rechte Seite zu dehnen. Mit der Einatmung kommen Sie zurück in die Mitte und dann senken Sie beim Ausatmen die Arme vor dem Körper wieder nach unten.

Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male und spüren Sie gut nach. Fühlt sich Ihr Körper jetzt erfrischt und gut durchblutet an?

(entnommen von Ralf Jakob ([oebi@qigong-gesellschaft.de](mailto:oebi@qigong-gesellschaft.de)) aus dem leider vergriffenen Buch von Schmid-Neuhaus, Schoefer-Happ, Dieter Mayer-Allgaier: Qigong, Akupressur & Selbstmassage. Klett-Verlag 2001)