

Meridiandehnung für Lungen – und Dickdarmmeridian

Lunge und Dickdarm bilden nach chinesischer Vorstellung im Gesamtorganismus ein Funktionspaar. Beide Organe haben Öffnungen nach außen und sind mit Schleimhäuten ausgekleidet. Sie dienen der Entgiftung. Beide sind auch Vermittler zwischen Mensch und Umwelt. Aus dem Lungen-Qi entsteht das Wei-Qi, die Abwehrenenergie des Menschen, das die Hautoberfläche jedes Menschen schützt und sich wie ein „Qi-Mantel“ um jeden Menschen legt. Mit dieser Übung aktivieren Sie den Qi-Fluss in den Körperbereichen des Lungen- und Dickdarmmeridians, helfen damit der Harmonisierung von Atem- und Nahrungsaustausch und stärken die Immunabwehrkraft.

Begeben Sie sich in die schulterbreite Grundhaltung.

Verhaken Sie die beiden Daumen ineinander und bringen Sie die Arme hinter den Körper.

Atmen Sie tief ein. Mit dem Ausatmen neigen Sie den Oberkörper gerade nach vorne und dehnen die Arme gleichzeitig nach hinten und oben. Der Kopf verbleibt in der natürlichen Fortsetzung der Wirbelsäule.

Verweilen Sie in dieser Haltung für einige Atemzüge. Wenn möglich strecken Sie die beiden Zeigefinger noch etwas weiter in Richtung Himmel und dehnen dabei Ihre Arme. (Merke: Bei Bluthochdruck den Kopf etwas stärker anheben und die Übung zeitlich begrenzen!)

Nach dem Ende der Streckung beugen Sie etwas die Knie und richten sich mit geradem Oberkörper oder „Wirbel für Wirbel“ langsam auf.

Gegen Ende der Aufrichtung lösen Sie die Hände voneinander und lassen die Arme sinken. Durch die Vorspannung der Arme kann es sein, dass die Arme noch von allein ein Stück nach oben steigen und erst dann entspannt zur Seite absinken.

Wiederholen Sie die Übung mindestens noch zweimal.

Diese Übung wirkt besonders am Morgen gleich nach dem Aufstehen. Sie hilft der morgendlichen Darmentleerung sowie erfrischt und vertieft die Atmung.



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