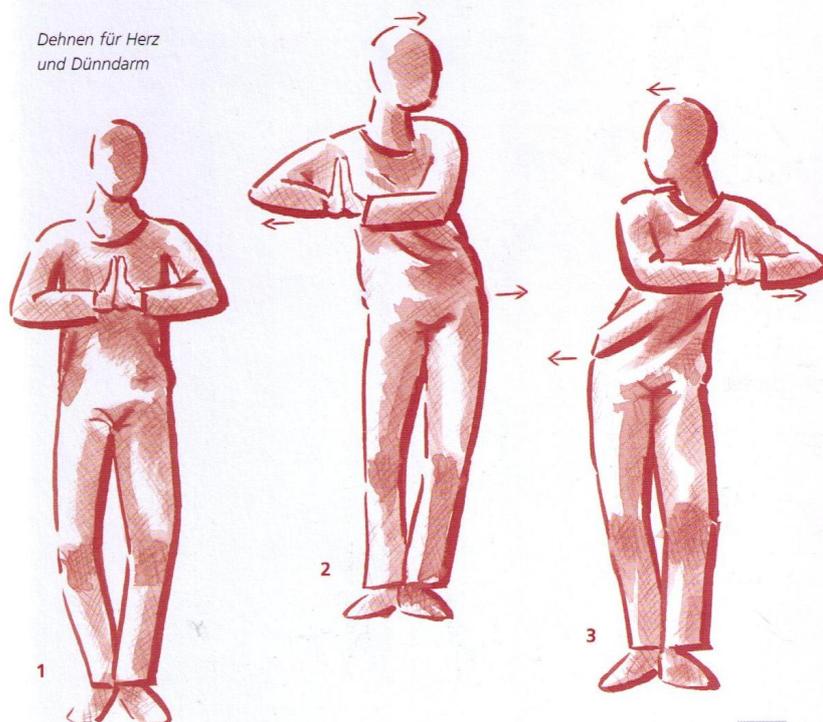


## Meridiandehnung für Herz – und Dünndarmmeridian

Dem Element Feuer sind die beiden Funktionskreise des Herzens zugeordnet: zum einen Herz- Dünndarm („kaiserliches Feuer“) und dann Kreislauf - Drei-Erwärmer („ministerielles Feuer“). Das „Herz“ ist der Herrscher über alle anderen Organe, es leitet das Blut und ist außerdem auch der Sitz der Energie Shen, des „Herzgeistes“, der alle aktiven und emotionalen Aktivitäten des Menschen steuert. Bei zuviel Stress („Hitze“) wird die Entfaltung des Herzgeistes eingeschränkt. Ein Auflodern des Herzfeuers kann zu Schlafstörungen führen. Mit der Meridiandehnung für den Herz- und Dünndarmmeridian kann es zu einem Ausgleich in diesem Funktionskreis kommen. Auch bei Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern könnte diese Übung hilfreich sein.



Stellen Sie beide Füße nebeneinander und nehmen sie den sogenannten Fersenschlussstand ein. Die Zehen zeigen dabei leicht nach außen und zwischen den Fersen ist ein kleiner Abstand.

Beide Handflächen werden vor der Brust mit leichtem Druck, aber ohne Kraftaufwand, aneinander gelegt. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben und die Unterarme werden parallel zum Boden gehalten – so als wolle man über eine hohe Balkonbrüstung streichen.

Nun werden einmal das Becken nach rechts und gleichzeitig die Arme nach links „geschoben“ – die Arme bleiben auf einer Ebene und werden auch nicht nach hinten gedreht. Zusätzlich kann man den Kopf nach rechts drehen.

Halten Sie für einen Moment diese Dehnung und gleiten Sie dann zur Mitte zurück.

Dehnen Sie nun gegengleich zur anderen Seite. Spüren Sie dabei den wellenförmigen Spannungsverlauf im Rücken? Gelingt es Ihnen, die Unterarme zu jeder Zeit parallel zum Boden zu halten und die Schultern zu entspannen?