

Meridiandehnung für Magen und Milzmeridian

Der Funktionskreis von Magen als Yang- und Milz-Pankreas (Bauchspeicheldrüse) als Yin-Partner hat in der chinesischen Medizin eine ganz zentrale Bedeutung. Er ist für die Nahrungsaufnahme, für die Verarbeitung und Verteilung der Nahrungsenergie verantwortlich. Weil er auch Vermittler zwischen allen anderen Funktionskreisen ist, nimmt der Funktionskreis Ma-MP eine Sonderstellung innerhalb der Fünf-Elemente-Lehre ein.

Nehmen Sie eine schulterbreite Grundhaltung ein und verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein. Die Hände sind zunächst in der Mondhaltung vor dem Körper. Setzen Sie nun den linken Fuß nach vorn, bis die Fußspitze den Boden berührt. Das linke Bein soll dabei gestreckt, aber nicht durchgedrückt werden. Heben Sie zeitgleich den linken Arm seitlich über Kopfhöhe hoch und drehen die Hand, bis die Handfläche nach oben zeigt. Die rechte Handfläche zeigt vor dem Unterleib nach unten zum Boden.

Drücken Sie nun die linke Fußspitze fest auf den Boden und ziehen Sie die Handflächen nach oben und unten leicht und ohne Kraftaufwand auseinander. Das rechte Bein streckt sich dabei etwas.

Spüren Sie die intensive Dehnung Ihrer Vorderseite bis hinauf zur Brust und weiter bis ins Gesicht? Wenn Sie jetzt noch mit den Augen „funkeln“, wird auch noch der Anfangspunkt des Magenmeridians aktiviert.

Lassen Sie die Arme wieder sinken. Setzen Sie den linken Fuß zurück und wiederholen Sie die Dehnung auf der anderen Seite.

Dehnen Sie drei- oder sechsmal auf beiden Seiten.

Diese Übung hilft besonders, wenn Sie sich nach langem Sitzen oder Arbeiten voll und unbeweglich fühlen. Mit dieser Übung wird die Mitte gedehnt und geweitet. Damit unterstützen Sie auch die Arbeit des Magen- und Milzfunktionskreises und schaffen gewissermaßen „Platz für Neues“.

