

Meridian Atemübungen

Generelles zu den Übungen

In der Chinesischen Medizin gehören immer zwei Organe und so auch die dazugehörigen Meridiane (Energieflussbahnen) zusammen. Bei den meisten Übungen atmet man den einen Meridianweg eines solchen Paares ein, den anderen aus. Wichtig sind dabei vor allem die Ausgangs- und Endpunkte eines Meridians. Bei diesen Atemübungen sind die Zielpunkte allerdings nicht immer auch die Endpunkte des Meridians. Wenn in der Übungsbeschreibung von Hand- und Fussinnenseite bzw. -aussenseite die Rede ist, so ist als Beispiel mit "oben an der Innenseite des Zeigefingers" bei der rechten Hand der Punkt links vom Fingernagel gemeint, bei der linken Hand rechts vom Fingernagel, "oben an der Aussenseite" entsprechend umgekehrt, an der rechten Hand rechts vom Fingernagel, an der linken links. Man stellt sich bei den Übungen am Einfachsten den Weg des Meridians ohne ins Detail zu gehen vor, es darf dabei ruhig ein relativ breiter Weg sein, und lässt den Atem diesen Weg entlang fließen. Wenn es schwer fällt, sich von Anfang an beide Seiten (links und rechts) gleichzeitig vorzustellen, so kann man zuerst auch nur mit einer Seite üben. Der Atem soll ruhig fließen, die Körperhaltung dabei möglichst entspannt sein. Wechseln sich Ein- und Ausatmen zu schnell ab um die Übungen in Ruhe zu praktizieren, so kann man mehrere Atemzüge lang die Energie unabhängig vom Atem zuerst in die eine Richtung und anschliessend in die andere Richtung fließen lassen. Die Übungen können im Liegen oder im Sitzen ausgeführt und ganz nach Bedarf mehrmals wiederholt werden. Sie regen den Energiefluss in den Meridianen an, lösen Blockaden und stärken die Organe und damit auch das Wohlbefinden von Körper und Geist.

Lunge und Dickdarm

Einatmen via Dickdarmmeridian: Beginnend an der Innenseite des Zeigefingernagels an der inneren Oberseite des Armes hoch über die Schulter in den schulternahen Brustbereich (der Dickdarmmeridian führt an und für sich weiter bis zum Nasenflügelansatz).

Ausatmen via Lungenmeridian: Vom schulternahen Brustbereich der inneren Unterseite des Armes nach hinunter bis zum Endpunkt beim Daumnagel an der Innenseite.

Nieren und Blase

Einatmen und **Ausatmen** via Nierenmeridian: Vom Fusssohlenmittelpunkt an der Innenseite der Beine hoch, in der Leiste quasi im Körper drin bis zu den Nieren, denselben Weg wieder zurück ausatmen. Vor allem den "Lebensquellpunkt" an der Fusssohle in der Aufmerksamkeit behalten.

Variante beim Ausatmen: Von der Niere an abwärts über den Blasenmeridian ausatmen. Er führt vom Nasenbein über den Kopf via Rücken an den Beinen zuerst hinten und dann an der Aussenseite hinunter bis zum kleinen Zeh aussen.

Leber und Gallenblase

Einatmen und **Ausatmen** via Lebermeridian: Die Handflächen je auf den Leberpunkt 14 (unterhalb der Brustwarzen auf die untere Hälfte des Brustkorbes) legen. Vom Grossen Zeh an der Aussenseite des Nagels aus den Fuss innen entlang und dann an der Innenseite der Beine hoch und weiter hoch bis zum besagten Leberpunkt 14, denselben Weg wieder zurück ausatmen. Dabei gleichzeitig an die Leber und Gallenblase denken.

Variante beim Ausatmen: Von der Leber an abwärts über den Gallenblasenmeridian ausatmen. Er führt vom äusseren Augenwinkel hinters Ohr, wieder über den Kopf bis ober die Augenbraue und von dort wieder über den Kopf nach hinten, vom Nacken über die Schulter den Brustkorb hinunter, auf Leberhöhe kurz im Spitz auf den Rücken und wieder nach vorne und kehrt unterhalb des Beckenrandes auf die Rückseite der Beine und endet im "Ringfingerzoh" an der Aussenseite.

Milz und Magen

Einatmen und **Ausatmen** via Milzmeridian: Die Handflächen auf Milz- und Leberhöhe auf den Brustkorb legen. Vom Grossen Zeh an der Innenseite des Nagels aus den Fuss innen entlang und dann an der Innenseite der Beine hoch und weiter hoch bis zur Höhe der Hände, denselben Weg wieder zurück ausatmen. Dabei gleichzeitig an die Milz und den Magen denken. Die Milz stärkt auch die Lebenskraft der Nieren.

Variante beim Ausatmen: Abwärts über den Magenmeridian ausatmen. Er führt von oberhalb der Schläfe hinunter zur Ecke des Unterkiefers, von dort wieder hoch zum Jochbein unterhalb des Auges, und dann vorne am Gesicht hinunter über den Brustkorb und dann auf der Vorderseite der Beine weiter und endet im "Zeigefingerzoh" an der Aussenseite.

Spezielle Milz und Leber Übung zur gegenseitigen Unterstützung

Die Handflächen auf Milz- und Leberhöhe auf den Brustkorb legen.

Zuerst den **Lebermeridian** vom **rechten** grossen Zeh von der **Aussenseite** hoch **einatmen** und hochführen bis unter die Zunge, von dort **ausatmen** und hinunterfliessen lassen ins Bauchzentrum im Bereich des Dünndarmes (unteres Tantiem) und dort die Energie sammeln.

Dann den **Milzmeridian** vom **linken** grossen Zeh von der **Innenseite** hoch wieder hochführen bis unter die Zunge, dann von dort wieder **ausatmen** und hinunterfliessen lassen ins Bauchzentrum (unteres Tantiem) und dort die Energie sammeln.

Immer **Leber- und Milzmeridian abwechseln**, die Seiten werden bei dieser Übung nicht gewechselt und auch immer nur entweder das linke **oder** das rechte Bein hoch eingeatmet.

Herz und Dünndarm

Einatmen via Dünndarmmeridian: Beginnend an der Aussenseite des kleinen Fingernagels an der äusseren Oberseite des Armes hoch über die Schulter in den schulternahen Brustbereich (der Dünndarmmeridian führt an und für sich weiter im Zickzack über das Schulterblatt bis zum Backenknochen und von dort zum Ohr).

Ausatmen via Herzmeridian: Vom schulternahen Brustbereich der äusseren Unterseite des Armes hinunter bis zum Endpunkt an der Unterseite des kleinen Fingers.

Dreifacher Erwärmer und Herzbeutel

Der Dreifache Erwärmer gleicht den Energiehaushalt der Organe zwischen Oben, Mitte und Unten aus (oberes, mittleres und unteres Tantiem).

Einatmen via Dreifacher Erwärmermeridian: Beginnend an der Aussenseite des Ringfingernagels an der äusseren Oberseite des Armes hoch über die Schulter in den schulternahen Brustbereich (der Dünndarmmeridian führt an und für sich weiter hinters Ohr und von dort bis zum Augenwinkel).

Ausatmen via Herzbeutelmeridian: Vom schulternahen Brustbereich der mittleren Unterseite des Armes nach hinunter bis zum Endpunkt an der Unterseite des Mittelfingers.