

Meridianübung

Definition:

Die Meridiane haben gemäß der traditionellen chinesischen Medizin eine leitende Funktion der Energiebahnen. In ihnen fließt die Lebensenergie Qi. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bilden die Meridiane im menschlichen Körper ein System von Leitbahnen, durch die Energie fließt. Es gibt 12 Hauptmeridiane mit mehreren hundert Punkten.

Die folgende Übung hilft, unseren Körper zu vitalisieren und dient dem ganzheitlichen Wohlbefinden:

1. Im Stand wird zuerst die linke (anschließend die rechte) Armoberseite, von Hals-/Schulter-Bereich kommend, bis zu den Fingerspitzen hinunter, dann über die Armunterseite zur Halswirbelsäule hinauf mit der flachen Hand geklopft.
2. Danach klopfen wir mit beiden flachen Händen leicht auf den Hinterkopf, den Scheitel und die Stirn..
3. Mit beiden Händen die Außenkörperseite hinunter bis zur Fußoberseite abklopfen – Vorsicht im Bereich der Nieren! – und an den Waden – Innenseiten der Beine wieder hinauf über die Leiste bis zum Schlüsselbein.
4. Bei Bedarf mehrmals wiederholen... und nachspüren.
5. In der gleichen Reihenfolge werden nun die Meridiane ausgestrichen, damit der Energiefluss in den Meridianen harmonisiert wird.
6. Auch hier kann der Ablauf mehrmals wiederholt werden.
7. Zum Abschluss der Übung nochmals bewusst und achtsam stehen, nachspüren, wie sich der Körper anfühlt und bei der gesamten Übung gleichmäßig ein – und ausatmen!

„Gehe sorgsam mit deinem Körper um, so bleibt er lebenslang dein bester Freund.“

Anna E. Röcker

