

Shiatsu-Gesundheitsübung für Energie und Lebensfreude

LUNGEN- UND DICKDARMMERIDIAN

Der Lungenmeridian verbindet uns mit der kosmischen Energie (Luft).
Der Dickdarmmeridian ist der große „Loslasser“.

► **Übung:** Ausgangsposition ist ein schulterbreiter, entspannter Stand. Einatmen und die Arme nach oben führen. Sich ausdehnen, weit werden, das Leben einatmen. Bei Ausatmen den Oberkörper nach vorne beugen, lassen Sie Ihre Arme nach unten sinken, sodass die „Päckchen“ von den Schultern purzeln – durch jede Pore loslassen. Einige Atemzüge in dieser Haltung bleiben und langsam Wirbel für Wirbel wieder hochkommen.

Inneres Bild: Ich werfe Ballast ab.



GSD Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

7. Deutsche Shiatsu-Tage 2011

Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu

Shiatsu-Gesundheitsübung für Energie und Lebensfreude

MAGEN- UND MILZMERIDIAN

Der Magenmeridian lässt uns Schritte nach vorne gehen – auf ein Ziel hin.
Der Milzmeridian verteilt und bewahrt das Aufgenommene.

► **Übung:** Ausgangsposition ist ein schulterbreiter, entspannter Stand. Machen Sie einen großen Schritt nach vorne. Das Gewicht des Körpers liegt auf dem vorderen Bein. Die Arme sind in aufnehmender Haltung nach vorne gerichtet und formen sich zu einem großen Kreis. Sie nehmen das auf, was ich zu meinem Leben brauche. Gehen Sie einen Schritt zurück in Ausgangsposition. Nehmen Sie das Genommene mit und führen die Hände zum Bauch, dort auflegen. Einige Atemzüge in dieser Haltung verweilen. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Inneres Bild: **Ich nehme mir das, was ich zum Leben brauche.**



GSD Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

7. Deutsche
Shiatsu-Tage
2011

Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu

Shiatsu-Gesundheitsübung für Energie und Lebensfreude



HERZ- UND DÜNNDARMMERIDIAN

Der Herzmeridian ist die Kaiserin in unserem Reich.
Der Dünndarmmeridian ist der große Sortierer.

► **Übung:** Ausgangsposition ist ein schulterbreiter, entspannter Stand. Zuerst die Erde unter den Füßen spüren. Breiten Sie die Arme in Schulterhöhe aus und stellen Sie sich vor: „Die Kaiserin breitet sich in ihrem Reich aus“. Die Handflächen zeigen nach oben, während Sie die Hände langsam über dem Kopf zusammenführen. Sie nehmen Verbindung zum Himmel auf. Lassen Sie die zusammengelegten Hände mit leichtem Druck gegeneinander langsam auf Herzhöhe sinken und gehen Sie für einige Atemzüge in dieser Haltung in die Stille. Konzentration auf den Geist.

Inneres Bild: Ich stehe in Verbindung mit Himmel und Erde.



GSD Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

7. Deutsche Shiatsu-Tage 2011

Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu

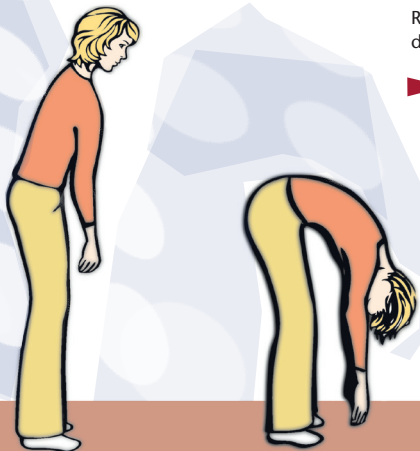
Shiatsu-Gesundheitsübung für Energie und Lebensfreude

BLASEN- UND NIERENMERIDIAN

Der Blasenmeridian richtet uns auf und gibt uns Rückenstärke und Rückhalt. Der Nierenmeridian verbindet uns mit unserem Wesenskern und der Kraft unserer Herkunftsfamilien.

► **Übung:** Ausgangsposition ist ein schulterbreiter, entspannter Stand. Aufrecht stehen, locker in den Knien. Dann soweit wie möglich, ohne Anstrengung mit geradem Rücken nach vorne beugen und den Rücken aushängen lassen. Die Beine dürfen jetzt gestreckt werden. Wir spüren den Fluss von den Fußsohlen über die Rückseite der Beine und über den Rücken. Lassen Sie den Atem zu allen müden oder unbelebten Stellen fließen. Lenken Sie die Aufmerksamkeit und Weite auch auf die Räume zwischen den einzelnen Wirbeln. Langsam Wirbel für Wirbel aufrichten.

Inneres Bild: Meine innere Quelle sprudelt.



GSD Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

7. Deutsche
Shiatsu-Tage
2011

Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu

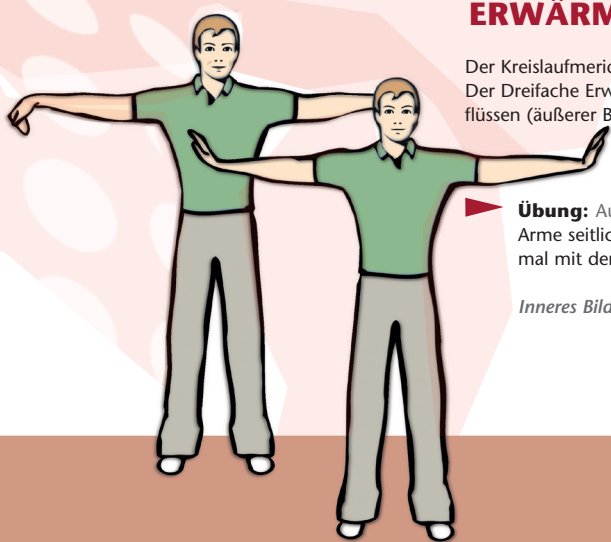
Shiatsu-Gesundheitsübung für Energie und Lebensfreude

KREISLAUF- UND DREIFACHER ERWÄRMERMERIDIAN

Der Kreislaufmeridian ist der Beschützer des Herzens (innerer Beschützer). Der Dreifache Erwärmermeridian schützt uns vor schädlichen äußeren Einflüssen (äußerer Beschützer).

► **Übung:** Ausgangsposition ist ein schulterbreiter, entspannter Stand. Arme seitlich in Schulterhöhe anheben, ausgestreckt halten. Hände mal mit den Fingerspitzen nach oben, mal nach unten dehnen.

Inneres Bild: Ich spüre und schütze meinen Raum.



GSD Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

7. Deutsche Shiatsu-Tage 2011

Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu

Shiatsu-Gesundheitsübung für Energie und Lebensfreude

LEBER- UND GALLENBLASENMERIDIAN

Der Lebermeridian gibt uns die Kraft der Visionen (macht die Pläne).
Der Gallenblasenmeridian sorgt für die Realisierung (macht die Späne).

► **Übung:** Ausgangsposition ist ein schulterbreiter, entspannter Stand
Schulterbreit stehen. Führen Sie den gestreckten rechten Arm über
die Körperseite aufwärts bis zur Streckung Richtung Himmel. Dann
über den Kopf zur linken Seite dehnen. Die Augen schauen unter
dem Arm hindurch zur linken Seite. Der linke Arm wird vor dem
Bauch zur rechten Seite geführt (Balance). Halten Sie diese Position
einige Atemzüge und genießen Sie Seitendehnung/-Öffnung. Lang-
sam zurück in Ausgangsposition gehen. Dann die Übung für die
linke Körperseite wiederholen.

Inneres Bild: Ich öffne meinen Blick für neue Sichtweisen.



GSD Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

7. Deutsche Shiatsu-Tage 2011

Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu.
Gesundheit für alle
Shiatsu