

Meridianöffnungen (Feld-Wald-Wiesen-Übungen / klassische Meridianverläufe) aus dem Übungsbuch

von
Anna Christa Endrich

Wir beginnen mit der Selbstwahrnehmung im Stehen; was nehme ich von mir als erstes, „Eindrückliches“ wahr, wo ist ein Ausrufezeichen, ein Fragezeichen, ein Sternchen, wenn ich mich jetzt im Augenblick als kleines Strichfrauchen/männchen malen würde... Und wenn es mehr eine Befindlichkeit ist - eine Müdigkeit, Neugier, Stimmung, Gedanken ... schauen, wo genau jetzt im Körper sich diese Befindlichkeit am deutlichsten manifestiert... (wir haben ja im Shiatsu zunächst den Körper als Zugang zur Person und auch in ihm die konkreteste Möglichkeit zu berühren und Reaktionen wahrzunehmen).

Weitere Hilfe: Den Meridianverlauf insgesamt mit in die Wahrnehmung einbeziehen: das lotet auch die Bereiche aus, die leicht ins Abseits geraten und dann eng werden - wie z.B. Schultern, Nacken und unterer Rücken bei Bl, DüDa, 3E, Di; weiteres dazu bei den einzelnen Übungen.

Allgemeines zur Praxis: Zunächst die Ausgangsposition entspannt genießen - nicht gleich losrasen! Dann mit sanftem Ausatmen in die Öffnungsposition gehen, genau soweit, wie es angenehm, ja sogar noch gemütlich ist (lass hier jeden Ehrgeiz fahren, lass Dich von Deinen Innenräumen überraschen!), dort einatmen, dabei wahrnehmen wie der Meridianverlauf deutlich wird, auch in seiner Unterschiedlichkeit in den verschiedenen Abschnitten, und nach einem kurzen wahrnehmenden Innehalten den Ausatem gehen lassen und wahrnehmen, wie das Ki sich bewegt, ausdehnt im Meridianraum und im ganzen „Einraumlebewesen“. Weich wieder zurückkommen in die Ausgangsposition, nachspüren. Im gesamten Ablauf darauf achten, dass „alles dabei

ist“, auch die vielleicht heute etwas engen, ängstlichen, bedürftigen Bereiche der Körpergeistseele. Sie sollen nicht beiseite gestellt werden, um die Übung irgendwie gut zu machen. Das, was sich da so vehement zeigt, will ja Beachtung, Freundlichkeit, Fürsorge, Zuwendung - es kann uns den Weg zeigen zu dem, was heute für uns wichtig ist, zu unserem heutigen Abenteuer!

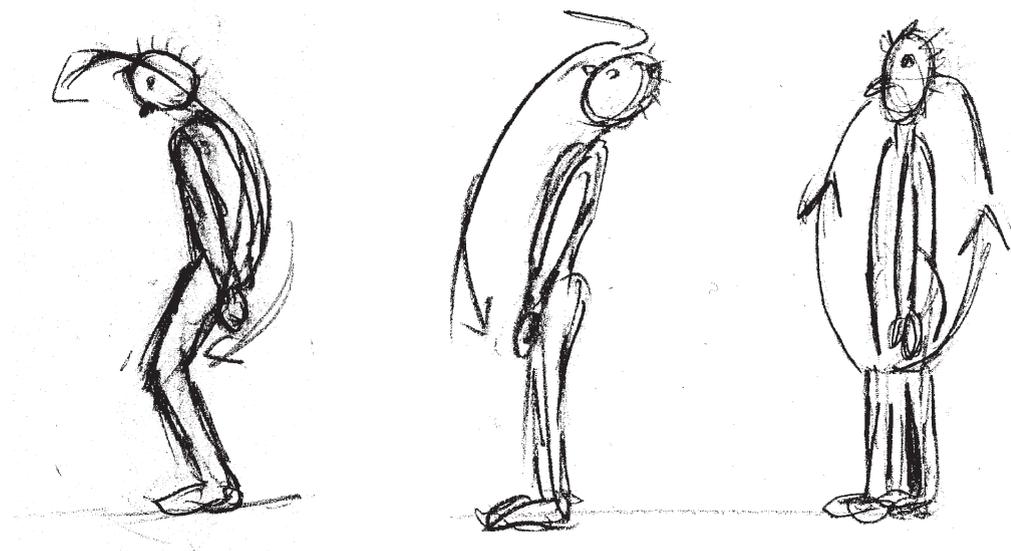
Praxis: Als erstes die Zentralgefäßaspekte als Ursprungs-Ki, und auch weil wir uns inhaltlich und energetisch auf den Zentralraum, Mittenraum bei allen anderen Öffnungen beziehen! Um uns z.B. nicht aus der Mitte auszuhebeln, aufzubäumen...

Lenkergefäß - Vater aller YANGS

Hände entspannt nach hinten unten auf den Übergang vom Po zu den Oberschenkeln legen, mit leicht gebeugten Knien nach vorne beugen als wollten wir der Steißbeinspitze zulächeln, Bild: Baby kuschelt sich im Bauch

Verlauf: vom Damm über die Mittellinie der gesamten Rückseite und über Kopf und Gesicht bis zum Gaumen

Bild: wir sind von unseren Vorfahren und -müttern hierhin getragen worden, wir lehnen uns an sie an, vertrauensvoll, es ist gut und richtig, dass wir hier sind, wir verneigen uns vor ihnen, spüren ihre Kraft hinter uns, in uns... Achte darauf, dass deine Schultern, deine Arme und Hände entspannt bleiben und du nicht zu weit nach vorne willst. Zurück in die Achsenausdehnung und vor der nächsten Bewegung die Arme bewußt in der Schwerkraft seitlich neben dem Körper hängen lassen, um die Mitte zwischen vorne und hinten auszubalancieren.



Konzeptionsgefäß - Mutter aller YINs:

Die Hände liegen entspannt auf den Leisten.

Mit leicht gebeugten Knien nach oben aufrichten, ausdehnen und leicht nach hinten neigen ohne die Rückseite, den Nacken einzuziehen!

Verlauf: vom Damm über die Mitte der gesamten Rumpfvorderseite und des Halses bis zum Zungengrund. Lege die Zunge leicht an den Gaumen. So spürst Du die Verbindung im inneren Energiekreis.

Bild: wir erklären unsere Bereitschaft, uns mit unseren Gaben in die Welt zu bringen, zum Segen der kommenden Generationen.

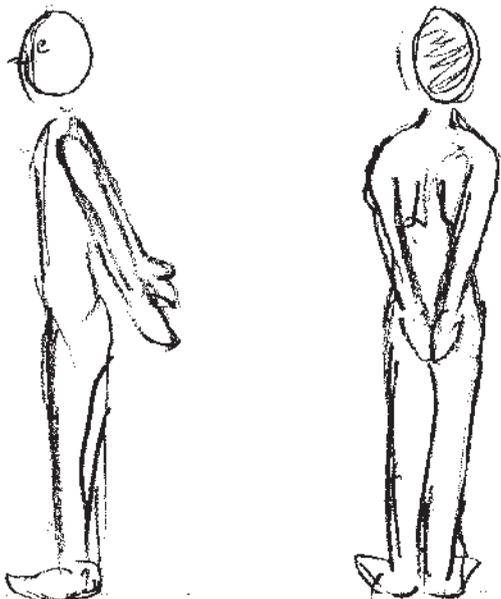
Wieder nach der Öffnung am Ausgangspunkt zurück die Arme neben dem Körper in der Schwerkraft sinken lassen - Ellbogengelenke als offene Durchgangsräume - die Mitte auspendeln zwischen vorn und hinten, sich jetzt auf die innere Längsachse (Mensch zwischen Himmel und Erde!) beziehen: im gleichen Maße verlängert zur Erdmitte und himmelwärts - der goldene Faden zu unserem individuellen Stern - und die kleinen spontanen Bewegungen zulassen, Spiralen in allen Ebenen um die Zentralachse herum...Verbunden sein in den Generationen, nach hinten und vorne, eingebettet in die Menschengemeinde, Urvertrauen... Vibrationsraum oben und unten, rechts und links, innen und außen und noch mehr Ausdehnungen/ Bewegungen im Raum

Metall, Herbst; Lungenmeridian: das große Empfangen,

Dickdarmmeridian: das große Loslassen

Ausgangsposition: Stehen als Raumwesen mit außen und innen, Füße gerade nach vorn in Schulterbreite, Arme entspannt mit ihrem natürlichen Gewicht längs neben dem Körper, Schultern sind dadurch geöffnet, Handflächen, Arminnenseiten schauen zum Körper hin, ich spüre mich im gesamten Körper als Raum, Einraumwesen, Achsenräumling mit Ausstülpungen: Arme, Beine, Halskopf: längliches Schlauchsternchen

Zur Lu-Öffnung öffnen sich die Arme seitlich nach hinten unten, Daumen dehnt sich auf; dabei raumvoll - vorne-hinten-Tiefe - im Brustkorb bleiben: frisches Ki aufnehmen! Brustbein gelöst im Lot, nicht nach vorne oben aufbäumen; Beine entspannt, Fußposition so, dass die Kanten vom Fuß deutlich Bodenkontakt haben:



gerade nach vorne in der Fußachse. Zur Dickdarmöffnung achten auf Weite im Schultergürtel: DiDa 16! Die Arme mit den verschränkten Daumen - Zeigefinger führt - nach unten über den Po Richtung Boden dehnen: lösen, lassen nach unten, verbrauchtes Ki abgeben! Kopf in der Körperachse nach rechts dann nach links drehen, dabei leicht die Seite von Hals und Kiefer nach vorne bringen: DiDa Verlauf von der Schulter bis zum willkommenen Duft öffnet sich.

Bild/Funktion: Ausatmen, einatmen, sich öffnen für das frische Ki aus der Luft, aus der Umgebung, sich verabschieden vom Überflüssigen, den Raum öffnen für Neues, ein und aus, die Bewegung des Lebens, der Rhythmus von Leben und Tod und Wiedergeburt, sich verneigen vor dem Wunder des Lebens genauso wie es ist ohne wenn und aber, ehrfürchtig staunen...annehmen.

Wir spüren dabei unsere Ausdehnung, unsere klare Struktur als Raum und unsere Verbindung in den großen Raum, den Allraum: Einraumwesen im Weltraum...

Du gähnst, räkelst, seufzst in/mit/ aus diesem bewegten Raum

Erde, Spätsommer;

Magenmeridian:

der große zum Genußbringer,

Milzmeridian:

das große Transportieren

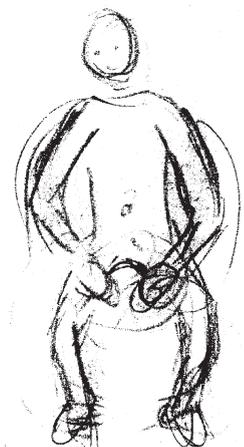
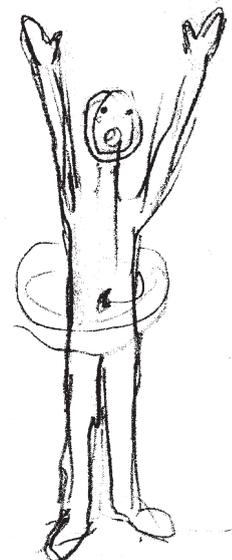
Die Füße stehen näher beieinander, gerade Beine, gute Erdung - spürst Du den großen Zeh und den zweiten Zehen gut verwurzelt am Boden? Hast Du guten Kontakt mit beiden Füßen am Boden? Spür Füße, Beine, Bauch- und Beckenraum als verlässliche Basis!

Drei Phasen:

1. die Arme öffnen sich nach oben, wir empfangen die Fülle des Lebens ohne Mühe, nehmen sie auf -sehen-riechen-schmecken-kauen-durchfeuchten-schlucken: sich das Leben einverleiben, sich runden um die Gaben der Erde

2. die Arme gehen zielgerichtet und aktiv - voller Appetit, hungrig auf das Leben - nach vorne (Schritt nach vorne, die Vorderseite der Beine spannt sich an!) und greifen zu, 'das ist meins!' Das Überlebensnotwendige packen: Nahrung, Wohnung, Zuwendung, Mann/Weib, Freunde, Kinder, Liebe, Job, Auto, Geld... es umarmen, gebrauchen, genießen, davon abbeißen, es zerkauen, verinnahmen...

3. die Arme gehen nach unten - Füße etwas ausgestellt, Knie



leicht gebeugt, wir umfassen die Erde, das und die, wofür wir sorgen, wir sammeln von der Erde die Früchte auf, genießerisches Aufnehmen, prozessieren und sich runden darum, Sättigung, Bärangebrumm!

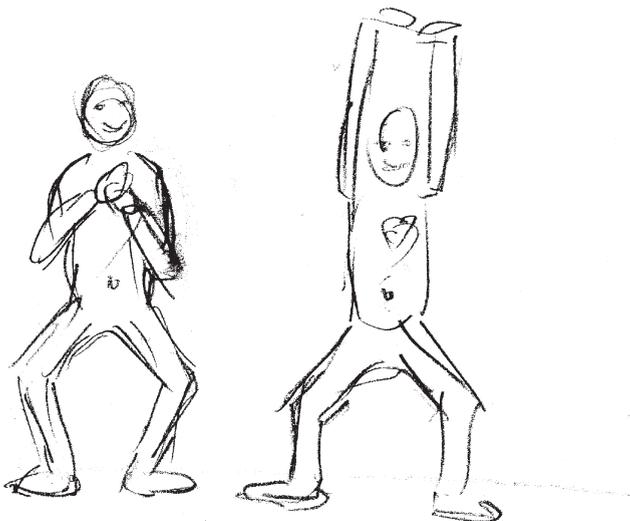
Bild/Funktion: Die Fülle des Lebens aufnehmen: zielbewusst das Überlebensnotwendige angehen, sich nähren und Nahrung bereitstellen und sich fortpflanzen in der Menschengemeinschaft, sich sättigen, genießen, sich runden um das, was die Erde großzügig für uns bereithält, und dafür Sorge tragen, dass es gepflegt und erhalten wird...

Absolutes Feuer, Hochsommer; Herzmeridian:
der oberste Leiter,

Dünndarmmeridian:

der große Scheider des Reinen vom Unreinen

Ausgangsposition: breitbeinig, etwas hockend, Fußspitzen zeigen auswärts, mit dem Popo etwas nach unten der Schwerkraft nachgeben: Steiß will Richtung Fersen, Fersen gut verankert im Boden, Herzraum in seiner vorne/hinten-Tiefe wahrnehmbar, Brustbein entspannt/im Lot, Brustbeinspitze schaut nach innen unten Richtung Steißbeinspitze... Fersen... dorthin orientieren sich auch

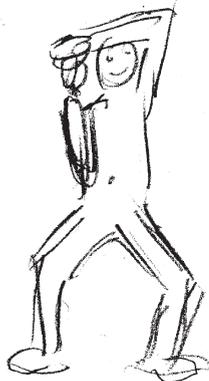


die Schulterblattspitzen: Schultergürtel wird weit, Halsraum öffnet sich hinten und an den Seiten (DüDaMe-Verlauf!)

Herz: beide Hände aufs Herz, dann die Arme aus dem Brustkorb heraus (!) neben den Ohren nach oben, Handflächen über die kleinen Finger himmelwärts öffnen, Fersen verwurzeln sich während des Ablaufs mehr und mehr

im Boden (den Himmel stützen)
DÜ: einen Arm nach oben bringen und hinter dem Kopf wieder nach unten abwinkeln, andere Armhand hängt sich an ihren kleinen Finger, Ellbogen am Körper lassen, dass das Schulterblatt unten bleiben darf, dann wieder Herzöffnung, dann andere Seite. Du kannst tönen, lächeln, das Heitere spüren. Drücke Deine Stimme/Stimmung aus...

Bild/Funktion: Was ist wesentlich für mich ganz persönlich, was



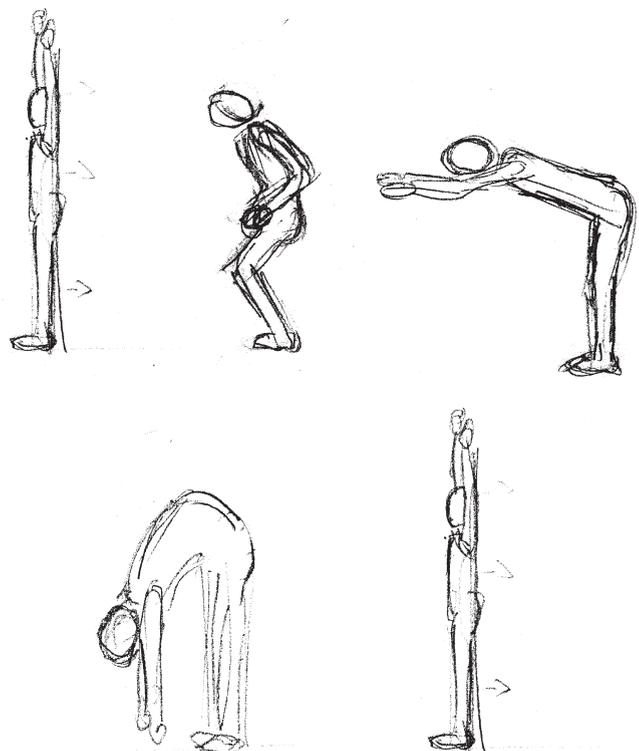
nehme ich in meinen inneren Kern, was erfahre ich auf welche Weise, wie empfinde ich? Wie möchte ich mich ausdrücken, mich der Welt zeigen, das Göttliche durch mich hindurchscheinen lassen? Meine Ausstrahlung; meine Wachheit und Präsenz im hier und jetzt, Klarheit im Geist, Intuition, wer bin ich? Geist und Empfinden und Körper sind eins, Stimmigkeit, Übereinstimmung von innen und außen, innere Ruhe, Heiterkeit, Meditation

Wasser, Winter; Blasenmeridian:
der große Direktor der Flüssigkeiten,

Nierenmeridian: der große Speicher der vitalen Essenz

Du stehst gerade, gebündelt in der Längsachse, Füße nah beieinander, Rücken lang, stell Dir vor, dass Du Dich jetzt an einen Baum anlehnt, an Deinen „Stammbaum“, dass Du von hinten Halt bekommst, dann geh in die Bewegung indem Du Dich ganz zusammenziehst in Deiner Mitte, die Nierenkraft konzentrierst, Du willst alles auf den Punkt bringen für einen schnellen Start, etwas in den Knien nachgeben, Arme sind angewinkelt und liegen am Körper an, Spannung ein paar Sekunden halten - dann zack! nach vorne: Oberkörper, Arme werden lang, Nacken auch und Rückseite der Beine, Ni 1 verankert sich im Boden, die Spannung hält noch ein wenig an, bis Du die Arme wieder zurückholst und Du alles losläßt, dich nach unten aushängst, der Schwerkraft nachgibst: Dich dem Fluß des Lebens überlassen, Dich tragen lassen, entspannen... Gelassenheit. Dann in den Knien nachgeben, vom unteren Rücken her wieder nach oben rollen und aufgerichtet nochmals an einen Baum lehnen, den Du Dir hinter Dir und in Dir vorstellst, anbinden an die Kraft, die Dich hierhin getragen hat...

Bild/Funktion: Antrieb, alle ererbte Kraft und Vitalität bündeln, der Lebenswille, Motor, der uns in Bewegung bringt, sich durch angesammelten Druck in Bewegung setzt mit Macht und sich immer wieder entspannen, regenerieren muss, um die Kraft wieder zu mobilisieren und wieder neu zu konzentrieren, die losschießen will, und doch auch gerne im warmen Wasser dümpelt und sich einfach

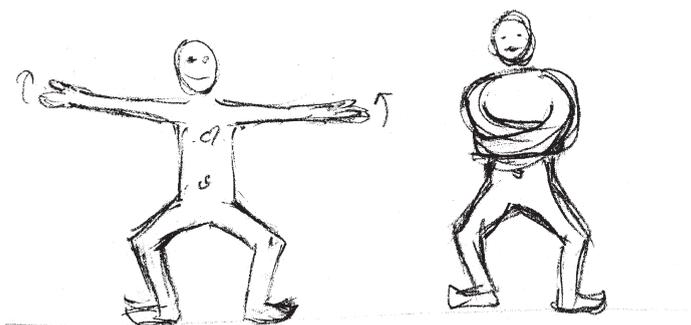


durchs Leben tragen lässt... Unterwassertöne, stöhnen bis in die Knochen, tiefe Wintertöne ganz von innen heraus...
 Achte auf den langen Rücken, der auch vorne dem Nierenmeridian Platz gibt: Tiefe, hinten/vorne Ausdehnung. Schau, dass die Schulterlinie weit bleibt, der Hals hinten und vorne, der Po und die Rückseite der Beine, dafür die Beine jeweils recht eng stellen. Beide Meridiane bündeln die Längsachse: sind die nächsten Meridiane zum Zentralgefäß.

**Kleines Feuer, Sommer; Herzkreislaufmeridian:
 der große Beschützer des Herzens;**

Dreifacher Erwärmer Meridian: der große Dreiföhen

Breitbeinig stehen, etwas in den Knien nachgeben und das Steißbein nach unten lösen, Brustkorb weit und Brustbein im Lot, Hände übereinander auf dem Brustbein, von dort öffnen sich die Arme, aus dem Herzraum heraus sich verströmen in die Welt, Zirkulation des Blutes, Zirkulation der Gefühle - die Arme zur Seite in Schulterhöhe, Hände tendieren noch mehr nach hinten: Yin Seite weitet sich, Brustbein bleibt gelöst! Öffnung vom Herzraum aus spüren, auch auf der gesamten Innenseite: lebendige Pulsation, dann sich kugelig, großräumig umarmen, erst oben umfassen: oberer



Brennraum, mittlerer Brennraum, dann unterer: die Füße drehen sich mehr nach innen und während die Hände überkreuz die Knie umfassen, dehnt sich das Außen rund und wie ein Schutzmantel aus, lässt im Innern viel Raum für lebendiges Pulsieren, Zirkulieren, wieder öffnen nochmals für HK und dann andersrum überkreuz für DE, in die Ausgangsposition zurück: Hände übereinander leicht auf dem Brustbein/Herzraum.

Achte auf die Weite im Brustkorb auch beim Öffnen von DE, und auf den DE-Verlauf auf der Schulter und im Hals.

Bild/Funktion: In Übereinstimmung sein mit sich und der Welt. Die Balance zwischen Sich-verströmen und rund und wohlilig im Schutzraum der Ki Kugel Sich-ausdehnen...

**Holz, Frühling; Lebermeridian:
 der große Meisterarchitekt,**

Gallenblasenmeridian:

der große weise Entscheidungsträger

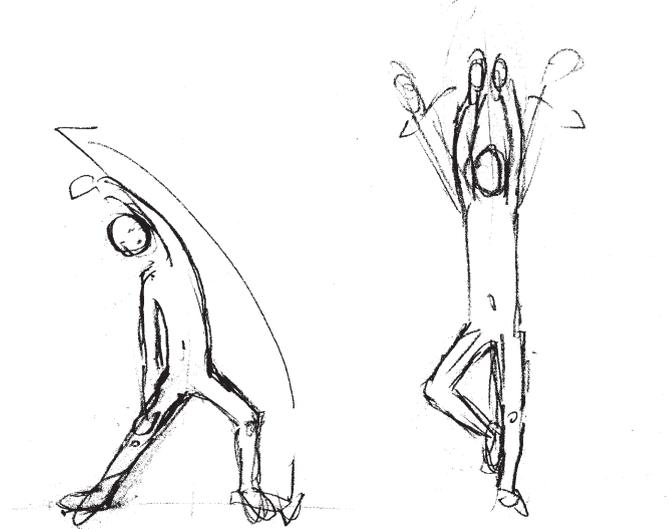
Füße (in der Fußachse) zunächst nah beieinander, Baum der sich erst nach oben streckt, dann breit, ein Bein gibt im Knie etwas nach (verwurzeln) und von dieser Seite aus die Arme weiten und dehnen im Bogen zur anderen Seite, die Sicht weitet sich zum Horizont, dann zur Achse nach oben zurück, von dort wieder wurzeln und weiten zur anderen Seite. Während sich die eine Seite des Körpers öffnet, wird die andere nicht enger, eingezogen - auch in den Schultern, im Nacken offen bleiben! Dann zur Mitte zurück,

nachspüren, Füße stellen sich näher zusammen, parallel, Dich insgesamt über Fußachse ausrichten, Arme öffnen, Du bist ein Baum mit tiefen Wurzeln, einem lebendigen Stamm und einer weiten Krone. Wenn Du stabil und flexibel bist, kannst du für die Öffnung des Lebermeridian auch nacheinander jeweils ein Bein nach oben holen, den Fuß vor oder an den anderen Oberschenkel legen, dann die Arme nach oben bringen und die Hände aneinander legen, oder die Arme auch weiten, im Wind sich bewegen lassen: Baum auf einem Bein balanzierend. Dein weiter Blick geht zum Horizont.

Achte auf den großen Zeh und die Fußachse, lass die beiden Seiten des Rumpfes weit, auch wenn Du Dich nach einer Seite dehnt, spür den Raum und die Beweglichkeit in Schulter- und Hüftgelenken, achte auf den Nacken und die Seiten vom Kopf.

Bild/Funktion: gespeicherte Baumkraft im Innern, Individualität, einzigartige Vision, Flexibilität, Weite, Öffnung zu allen Seiten, Balance und Entschiedenheit, klarer Standpunkt! Kraft, die sich ausdrückt im Körper, die die Augen blitzen lässt!

Lass deinen Körper in der Schwingung vibrieren, die Dich an einen kraftvollen Frühlingsanfang erinnert, Du bist ein starkes Gegenüber, ein ganz besonderer einzigartiger Baum! Hast Du das Bedürfnis



nach einem lauten Stimmausdruck, nach einem Frühjahrserwachen-schrei?

Am Ende im Stehen, sitzen oder Liegen nachspüren: wie geht es Dir jetzt? Was hat sich, Dich bewegt, verdeutlicht, verändert? In welcher Öffnung hast Du Dich am wohlsten gefühlt? Vielleicht gibt sie Dir einen Hinweis darauf, was heute für Dich Thema ist...

PS.: Diese Übungen sind vor drei Jahren aus dem Bedürfnis entstanden, auch draußen in der Natur im Stehen die Meridianöffnungen als Eigenerfahrung zu praktizieren und auch für KlientInnen eine Möglichkeit des Übens anzubieten, die nicht ganz so gelenkig und flexibel sind, wie es die Makko-Ho erfordern, also auch, um ein wenig den Leistungsdruck und Ehrgeiz aus der Meridianerfahrung herauszunehmen und mehr Wahrnehmung und Vibrationsraum-erfahrung zu ermöglichen.