



Yoga  
Vitalität  
Inspiration

# Meridian- Dehnungsübungen

Dieses Dokument stelle ich meinen Yogaschülern kostenlos zur eigenen Verwendung zur Verfügung. Sollten ihr das Dokument oder Auszüge daraus weiterleiten, vervielfältigen oder veröffentlichen wollen, bitte ich um Rücksprache.

## Eine kurze Einführung

Die Meridian-Dehnungsübungen basieren auf den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Meridiane sind Leitbahnen in unserem Körper, auf denen unsere Lebensenergie (das Qi) fließt. Die Meridian-Dehnungsübungen helfen uns, diese Energie in Fluss zu bringen und Blockaden zu lösen.

Das Qi in uns ist immateriell und feinstofflich. Es braucht daher eine Wahrnehmung, die nach innen geht, um mit Achtsamkeit ins Spüren zu kommen. Schaffe dir daher für die Übungen Raum und Ruhe. Zu Beginn jeder Übung nimm mit geschlossenen Augen deinen Körper wahr. Wenn du die Übung beendet hast gib dir einen Moment Zeit, um nachzuspüren bevor du in die nächste Übung gehst.

Der Rhythmus deines Atems begleitet und unterstützt dich in den Übungen. In deiner Vorstellung schickst du den Einatem aus deiner Körpermitte in alle Körperzellen und flutest dich so mit neuer Energie, mit dem Ausatem entspannst du dich immer mehr in die Haltung hinein. Lass die Haltung mit jedem Ausatem immer leichter werden. So kommt die Energie am besten in Fluss.

Stell dir vor, deine Energieleitbahnen sind wie Gummibänder. Dehnst du sie leicht, bewegen sich die Zellen und es entsteht eine leichte, angenehme Spannung. So ist es gut. Dehnst du zu stark, wird das Gummiband immer dünner. Die Energie hat keinen Raum mehr zum Fließen, du drückst sie sozusagen ab und es fühlt sich auch nicht mehr angenehm an. Daher achte in jeder Haltung auf ein angenehmes Gefühl.

Jeder Meridian hat eine bestimmte Uhrzeit, zu der er sehr aktiv ist und seine Energie damit am stärksten ist. Die Reihenfolge der Übungen orientiert sich an dieser Reihenfolge, der sogenannten Organ-Uhr. Beginne mit der Übung Lunge-Dickdarm und gehe die Meridiane der Reihe nach durch.

Wenn es dir schwer fällt, deine Wirbelsäule in der Sitzposition gerade aufzurichten, erhöhe deine Sitzposition, indem du dich auf eine Decke oder ein Kissen setzt. Unterstütze dich mit Hilfsmitteln wann immer du es benötigst.

# Übersicht

## Übung 1

Lunge-Dickdarm



## Übung 2

Magen-Milz Variante a



Magen-Milz Variante b



## Übung 3

Herz-Dünndarm



## Übung 4

Blase-Niere



## Übung 5

Perikard-3fach Erwärmer



## Übung 6

Leber-Gallenblase Variante a



Leber-Gallenblase Variante b



# 1 - Lunge – Dickdarm

## Meridian-Verlauf

**Beine:**  
Rückseite Oberschenkel (Lu+Di)

Hüfte außen (Di)

**Arme:**  
Schulter bis Daumen (Lu)  
Schulter bis Zeigefinger (Di)

## Ablauf



## Beachte

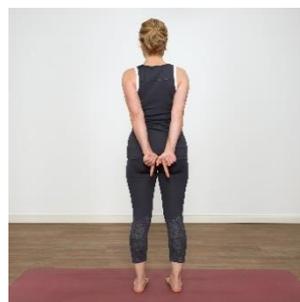
Fersen leicht nach außen

Knie gestreckt bis leicht gebeugt  
(angenehmes Dehnen)

Daumen kreuzen  
Zeigefinger strecken  
Schulter dehnen, Nacken lang



Bergposition  
Füße fest geerdet  
Scheitel zum Himmel strecken  
Beckenrolle



Daumen hinten kreuzen  
Zeigefinger strecken



Einatmen, dabei  
Brustbein öffnen  
Schultern leicht zurück  
Finger ziehen zum Boden



Ausatmen, dabei  
langsam in die Vorbeuge  
erst Beinlinien ausrichten  
dann Armlinien ausrichten



wenn du in einer leichten  
Haltung angekommen bist  
mindestens 3 Atemzüge halten



Ausatmen, dabei  
in die Hocke kommen  
Arme sinken lassen



Einatmen, dabei  
langsam Wirbel für Wirbel  
aufrichten

nachspüren

**Übung wiederholen,  
die Daumen andersherum kreuzen**

# 2 - Magen - Milz

**Variante a**



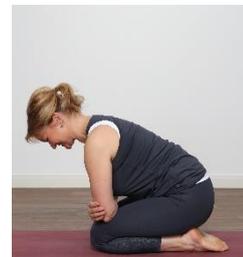
Meridian-Verlauf

komplette Körpervorderseite

**Variante b**



Vorbereitung Oberschenkel



Fersensitz, Arme verschränken, von oben in die Oberschenkel einsinken, zum Knie wandern und wieder zurück

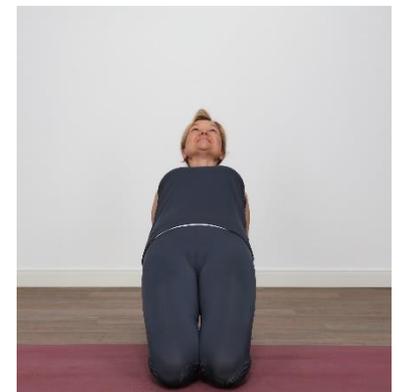
**Variante a**



Fersensitz, Hände abgestützt



Einatmen, Becken heben



Knie bleiben zusammen

**Variante b**



Einatmen, dabei  
Knie nach vorne, Fuß greifen



Ausatmen, dabei  
Ferse zum Po, Knie sinkt  
Einatmen, dabei Arm heben



Über den Standfuß aufrichten  
Knie bleiben zusammen

# 3 - Herz - Dünndarm

## Meridian-Verlauf

**Beine:**  
Innenseite (He + Dü)

**Gesäß (Dü)**

**Arme:**  
Achselhöhle bis kl. Finger (He)  
Schulter außen bis kl. Finger (Dü)



## Beachte

Fersen nicht zu nah ranziehen

Oberkörper aus Hüfte vorbeugen

Ellenbogen vor Knie bringen  
und nach außen öffnen  
Vorstellung: dicken Ball umfassen



Einatmen, Wirbelsäule strecken

## Ausgangsposition

Schmetterlingssitz  
Fußherzen und Handherzen  
zusammen bringen

**Variante a:**  
Hände bleiben an den Füßen

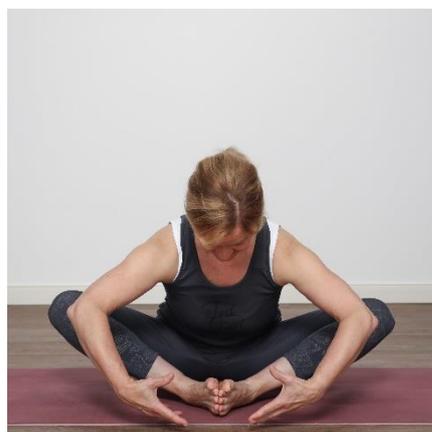


Ausatmen, aus der Hüfte nach vorn

**Variante b:**  
Hände öffnen, „Ball umfassen“



Einatmen, Wirbelsäule strecken



Ausatmen, aus der Hüfte nach vorn

# 4 - Blase - Niere

## Meridian-Verlauf

Komplette Körperrückseite (Bl)

Arme:  
Schlüsselbeinlinie bis Schulter (Ni)  
Achselhöhle bis Handkante (Ni)



## Beachte

gestreckte Beine, Füße flex

Oberkörper aus Hüfte vorbeugen

Ellenbogen zurück ziehen  
Hände nach außen drehen



Langsitz, Füße flex  
Wirbelsäule strecken



Einatmen, dabei  
Arme heben, Handflächen außen  
Schultern zurück ziehen



Ellenbogen etwa auf Schulter-  
höhe



Ausatmen, dabei  
aus der Hüfte nach vorne  
langer Nacken!



mindestens 3 Atemzüge halten



Oberkörper entspannt nach  
vorne sinken lassen

# 5 - Perikard - 3fach-Erwärmer

## Meridian-Verlauf

Beine:  
Innenseite (Pe)  
vorne außen (3e)

Gesäß (Pe)

Arme:  
Innenseite bis Mittelfi. (Pe)  
Nacken/Schulter bis Ringfi. (3e)



## Beachte

kreuzbeiniger Sitz

Oberkörper aus Hüfte vorbeugen

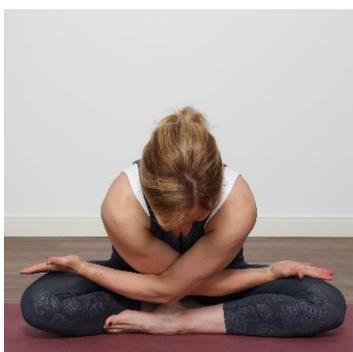
Arme gut strecken  
Händflächen nach oben  
Finger strecken

**Jede Seite einmal!**



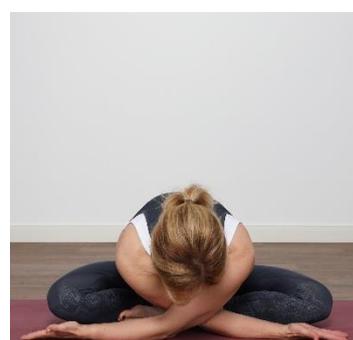
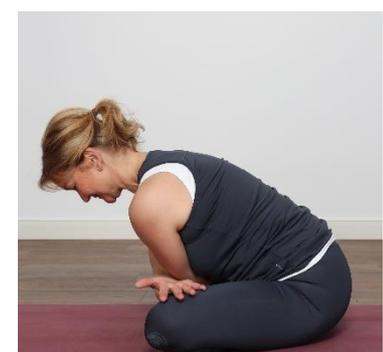
Rechtes Bein vorne, rechter Arm oben  
Seitenwechsel  
Linkes Bein vorne, linker Arm oben

Einatmen, dabei  
die Wirbelsäule strecken



Ausatmen, dabei den Oberkörper  
aus der Hüfte vorbeugen

Arme auf die Oberschenkel legen  
Handflächen nach oben, Finger strecken



Wenn du sehr beweglich bist:  
Arme vor den Beinen auf den Boden ablegen  
Gesäß hält Kontakt mit Boden



# 6 - Leber - Gallenblase

## Variante a

### Meridian-Verlauf

**Beine:**

**Innenseite (Le)**

**Außenseiten (Ga)**

**Rumpfaußenseite (Ga)**

**Arme:**

**Achselhöhle bis Ringfinger (Le)**

**Schulter, Nacken/Außenseite (Ga)**



### Beachte

**Bein ganz strecken**

**Fuß flex und zum Boden drehen**

**Becken vorschieben**

**Wirbelsäule nach oben strecken**

**Kopf leicht seitlich drehen**

**Jede Seite einmal!**



# 6 - Leber - Gallenblase

## Variante b



Ausgangsposition: Grätschsitz



Einatmen, Arme heben  
Oberkörper zum Fuß drehen



die Hand innen greift  
über Kreuz zum  
Oberschenkel



oberen Arm beugen  
hintere Schulter zurück ziehen

Ausatmen, zur Seite neigen  
Gesäß bleibt fest am Boden!



alternativ  
den Arm am Oberschenkel lösen  
und zur Seite strecken

