

Shiatsu Do-In - MERIDIAN-DEHNÜBUNGEN

Do-In (jap.) = erweitern/ausdehnen

Do-In-Übungen regen den Energiefluss im Körper an und dehnen die Muskeln. Die Reihenfolge der Übungen richtet sich nach der chinesischen Organzeituhr. Dabei werden die Muskeln der jeweiligen Meridiane gezielt gedehnt. Für Anfänger: Bleib 7 tiefe Atemzüge in jeder Haltung. Für Fortgeschrittene: Bleib 3 Minuten in jeder Haltung. Atme in deinen Bauch hinein, in dein "Hara", dein Kraftzentrum, dein "Ki".

Komm aus jeder Haltung langsam und bewusst heraus und nimm dir ein paar Atemzüge Zeit zum Nachspüren.

Lenkergesäß und Konzeptionsgefäß

Im Stehen, die Füße sind hüftbreit auseinander, die Fußinnenkanten sind parallel zueinander. Leg die Hände unter deinen Po, atme ein, mit dem Ausatmen lehn dich nach hinten. Schieb dein Becken nach vorne und nimm den Kopf leicht in den Nacken.



Atme ein und mit dem Ausatmen beug dich nach unten. Ohne die Beine zu beugen, setz die Hände auf den Boden auf - alternativ auf die Schienbeine oder die Knöchel. Um aus der Haltung herauszukommen, richte dich Wirbel für Wirbel langsam auf, den Kopf zum Schluss.



3 - 5 Uhr: Lunge

Im Stehen, die Füße etwa hüftbreit auseinander, verhake die Daumen ineinander hinter deinem Rücken. Streck die Arme. Atme ein und mit dem Ausatmen dehne dich nach unten bis der Oberkörper parallel zum Boden ist, streck die Arme so weit du kannst nach oben. Spüre die Dehnung in den Armen bis in die Daumen. Um aus der Haltung herauszukommen, richte dich langsam Wirbel für Wirbel auf, den Kopf zum Schluss.



5 - 7 Uhr: Dickdarm

Im Stehen, stell die Füße etwas weiter auseinander, streck die Arme zu den Seiten auf Schulterhöhe. Streck die Finger und stell dir vor, dich zieht jemand an beiden Händen zu den Seiten. Lass die Schultern los und spüre die Dehnung in den Armen bis zu den Zeigefingern.



7 - 9 Uhr: Magen

Im Stehen, winkle dein rechtes Bein an und greife von hinten mit der rechten Hand deinen Fuß. Hebe den linken Arm, die Handfläche zeigt nach vorne. Streck den Arm, streck die Finger, so dass du die Dehnung in der Arminnenseite bis in den Ringfinger spüren kannst. Bleib 1-2 Minuten in der Haltung. Wechsle die Seiten.



9 - 11 Uhr: Milz

Leg dich auf den Bauch, mach mit den Händen Fäuste und leg sie in deine Leisten. Setz das Kinn auf den Boden auf und heb die gestreckten Beine nach oben. Achte darauf, die Schultern zu entspannen. Zieh die Schulterblätter nach hinten und nach unten. Die Fäuste sind in der Leiste und üben einen Druck auf den Milz-Meridian aus.



11 - 13 Uhr: Herz / 13 - 15 Uhr: Dünndarm

Im Sitzen, leg die Fußsohlen aneinander und greife die Füße. Zieh die Füße dicht an deinen Körper heran. Richte dich auf, atme tief ein und mit dem Ausatmen, beug dich zum Boden, bleib dabei sitzen, der Kopf geht Richtung Boden. Bleib in der Haltung. Spüre die Dehnung in der Beininnenseite.



15 - 17 Uhr: Blase / 17 - 19 Uhr: Nieren

Im Sitzen, streck die Beine nach vorne aus. Verhake die Daumen ineinander, streck dich nach oben, atme tief ein, mit dem Ausatmen dehn dich nach vorne. Ohne die Beine zu beugen, greife die Füße oder die Knöchel. Versuche den Oberkörper Richtung Beine zu bekommen und gehe langsam und sanft in die Dehnung hinein, die hauptsächlich an der Rückseite der Beine zu spüren ist.



19 - 21 Uhr: Kreislauf /

21 - 23 Uhr Dreifacher Erwärmer

Komm in dem Schneidersitz. Der rechte Fuß liegt vor dem Linken. Leg die linke Hand auf dein rechtes Knie und deine rechte Hand auf dein linkes Knie. Zieh die Arme auseinander und dehn die Schulterblätter. Atme ein und mit dem Ausatmen beug dich Richtung Boden - ohne den Kontakt mit deinen Sitzknochen am Boden zu verlieren. Spüre die Dehnung in der Hüfte. Bleib 1-2 Minuten in der Haltung, wechsele die Seiten.



23 - 1 Uhr: Gallenblase

Leg dich auf den Rücken. Verschränke die Hände im Nacken und leg die Daumen in die Kuhlen rechts und links unter deinen Schädel im Nacken (Gallenblase 20). Zieh die Knie zur Brust, atme ein und mit dem Ausatmen leg die Knie nach links auf den Boden. Die Schultern bleiben auf dem Boden. Die Dehnung ist in der Seite, im unteren Rücken und in der Hüfte. Bleib 1-2 Minuten in der Haltung, wechsle die Seiten.



1 - 3 Uhr: Leber

Im Sitzen, streck die Beine weit zu den Seiten aus. Streck die Fersen nach außen. Leg die linke Hand in die linke Beininnenseite auf den Boden, streck den rechten Arm nach oben, atme ein und mit dem Ausatmen dehn dich nach links. Spüre die Dehnung in der linken Körperseite. Wenn du gelenkig genug bist, schaffst du es vielleicht mit der rechten Hand den linken Fuß zu greifen und den Zeigefinger auf den Punkt "Leber 3" zu legen, einen Daumen breit über dem Zwischenraum vom großen und zweiten Zeh. Wichtig in der Haltung ist, dass du dich über die Seite dehnt. Bleib 1-2 Minuten in der Haltung, wechsle die Seiten.

