



Blase- und Niere-Meridian Dehnung nach Masunaga

Ausgangsstellung:

Im Langsitz am Boden sitzen, Sitzknochen sind mit dem Boden verbunden, Rücken ist gerade, evtl. Unterlage unters Gesäß.



1. Teil der Übung:

Finger verschränken und Handflächen weg vom Körper ziehen – diesen Zug halten und mit jedem Ausatmen den Bauch den Oberschenkeln nähern. Kopf hängen lassen.

In dieser Position verweilen und dabei 10- bis 20-mal gut in den Bauch atmen (durch den Mund atmen).



2. Teil der Übung

Im Liegen entspannen, Augen schließen und noch mal 10 bis 20 mal in den Bauch atmen. Dabei in den Körper reinspüren (Wo nehme ich etwas wahr? Wärmegefühl, kribbeln, etc...).

Wie oft soll ich die Übung machen?

Einmal am Tag am Besten zu einer fixen Zeit, da es so leichter zum Bestandteil des Tages wird.