

Übung für den Blasen- und Nieren-Meridian (Wasserelement)

Der Blasenmeridian arbeitet Hand in Hand mit der Nieren-Energie und gibt uns die Fähigkeit, Abfall- und Schlackenstoffe über den Urin auszuscheiden. Sie verwaltet die tägliche Energiemenge, die uns von den Nieren zur Verfügung gestellt wird. Probleme in diesen Energiebereichen zeigen sich in Rücken-, Kreuz- und Wirbelsäulenleiden ebenso, wie durch übersteigertes Misstrauen, Angst oder Erschöpfung.



Für diese Übung setzen Sie sich auf den Boden, die Beine sind ausgestreckt und Ihre Füße sollten etwas zurückgezogen sein und die Zehen dabei nach oben zeigen. Jetzt strecken Sie Ihre Arme nach oben, verschränken die Finger ineinander und drehen die Hände mit den Handflächen nach außen.

Achten Sie dabei, dass Ihr Rücken, speziell der Unterrücken gerade ist und einen 90° Winkel zu Ihren Beinen bildet.

Aus dieser Position beugen Sie sich langsam nach vorn. Dies tun Sie, wie bei allen Übungen soweit, dass Sie eine Dehnung spüren. Sobald Sie einen Schmerz spüren, gehen Sie etwas zurück, bis Sie lediglich die Anspannung Ihrer Muskeln und des Meridians wahrnehmen. Strecken Sie Ihre Arme bis zu den Füßen nach vorn. Wenn Sie sich anfangs nicht bis zu den Füßen vorbeugen können, stellen Sie sich das bildlich in Ihrem Innern vor. Sollten Sie nicht bis zu Ihren Füßen gelangen, nehmen Sie ein Handtuch, legen es um die Füße, halten sich entspannt daran fest und ziehen sich entspannt etwas nach vorn, bis die Dehnung zu spüren ist. So verbleiben Sie dann mindestens 30 Sekunden bis 1 Minute – oder auch länger, wenn Sie möchten.

Wenn Sie so Ihre optimale Position gefunden haben, strecken Sie Ihren Rücken (speziell im Lendenbereich) noch ein bisschen gerader nach vorn. Lassen Sie dabei die Dehnung in den Kniekehlen bewusst zu.

Denken Sie wieder an das bewusste Atmen und beobachten Sie beim Ausatmen, wie sich Ihr Körper noch etwas weiter nach vorn beugen lässt.

Auch hier ist das stetige Wiederholen der Weg zum Ziel. Geben Sie sich, Ihrem Körper und Ihrem Geist die nötige Zeit sich zu weiter zu entwickeln.

Frei nach dem Motto: Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

