

Übung für den Lungen- und Dickdarm-Meridian (Metallelement)

Die Lungenenergie (Yin) steht für das Aufnehmen und das Abgeben. Gleichzeitig bietet Sie auch Schutz gegen äußere Einflüsse. Ist diese Schutzfunktion gestört, kann sich das beispielsweise durch häufige Erkältungen oder Infektionen der Atemwege (Schnupfen, Bronchitis, etc.) äußern.

Der Dickdarm (Yang), der Partner der Lunge ermöglicht die Befreiung von Abfallstoffen durch Ausscheidung über die Haut und den Darm. Auf diese Art ist die Dickdarmenergie pausenlos damit beschäftigt Stagnationen in uns aufzulösen, um nicht „stecken zu bleiben“. Die Energie des Dickdarms ermöglicht uns, einmal begonnenes zu Ende zu bringen. Ist diese Energie in Disharmonie zeigt sie sich unter anderem in Durchfall, Verstopfung oder auch Kopfschmerzen.



Diese Übung wird, wie auf dem Bild zu sehen, im Stehen ausgeführt (Verbindung zum Wasserelement).

Stehen Sie mit durchgestreckten Knien.

Hinter Ihrem Rücken haken Sie Ihre Daumen (*Endpunkt des Lungenmeridians*) ineinander, strecken die Zeigefinger (*Beginn des Dickdarmmeridians*) und bilden mit dem Rest der Hand eine lose Faust.

Atmen Sie nun tief ein und füllen vor allem den oberen Brustkorb, wo sehr viel Lungenenergie präsent ist, mit Luft.

Nun atmen Sie aus und beugen sich dabei dann weit nach vorn und unten. Dabei lassen Sie ihre Arme durchgestreckt mit den verschränkten Händen soweit wie möglich über Ihren Kopf nach vorne gehen.

Bleiben Sie für einige ruhige, tiefe Atemzüge (ca. 5-7) in dieser Position und entspannen dabei den Beckenboden.

Bei dieser Übung werden Sie meist die Anspannung im unteren Rücken, in der Rückseite der Beine und in den Armen wahrnehmen.

Wenn Sie in dieser Position bewusst atmen, können Sie beim Ausatmen langsam das Nachlassen dieser Anspannung spüren. Während Sie beim Einatmen das Ausbreiten der aufgenommenen Energie in den gleichen Zonen wahrnehmen können.

Wie bei allen weiteren Übungen ist es auch hier *nicht* von Bedeutung wie weit Sie Ihren Körper dehnen können.

Allerdings ist es sinnvoll, sich den eigenen persönlichen Grenzen zu nähern, da Sie sich nur so weiterentwickeln können.