

Übung für den Magen- und Milz-Pankreas(Bauchspeicheldrüse)-Meridian (Erdelement)

Die Magenenergie gibt uns die Möglichkeit der Nahrungsaufnahme. Sowohl physischer Natur, als auch seelischer und sozialer Art.

Die Milz gewinnt für uns die Energie aus der oben erwähnten Nahrung. Sie hält die Flüssigkeiten des Körpers in Ihren Bahnen und die inneren Organe an ihrem Platz.

Störungen dieser Energien können sich wie folgt zeigen: Verdauungsschwäche, Magenbeschwerden, Magengeschwüre, Sodbrennen, etc., Übelkeit, trockener Mund, Menstruationsprobleme, Über- oder Untergewicht.



Bei dieser Übung setzen Sie sich zunächst *zwischen* Ihre Fersen. Die Knie sind etwa soweit voneinander entfernt, dass Sie ein bis zwei Hände dazwischenlegen können. Sie sitzen gerade und atmen ruhig.

Nun lehnen Sie sich langsam zurück und stützen sich dabei auf Ihre Ellenbogen. Falls dies nicht möglich sein sollte (weil zum Beispiel die Spannung in den Oberschenkeln zu groß ist, oder das Kreuz schmerzt), stützen Sie sich auf Ihre Hände. Dann ist dies Ihre momentane Position bei dieser Übung. Nach einigem Üben, werden Sie sich recht bald auf Ihre Ellbogen stützen können.

Unabhängig in welcher Position Sie jetzt sitzen: Sie spüren nun die Spannung in den Oberschenkeln. Geben Sie ihr nach, indem Sie die Beine loslassen. Stellen Sie sich dabei vor, dass Ihre Beine dahintreiben, wie Baumstämme auf dem Wasser.

Wenn Sie so völlig entspannt sitzen und atmen können – und *nur* dann! – gehen sie in die zweite Stufe der Übung: Lehnen Sie sich noch weiter zurück, bis Sie sich auf Ihren Hinterkopf aufstützen. Ihr Rücken bildet dabei eine Brücke.

Wenn Sie auch diese Stellung mühelos einnehmen können – *nur* dann! – gehen Sie zur letzten Stufe über. Legen Sie sich langsam ganz auf den Rücken und legen die Arme über den Kopf nach hinten auf den Boden.

Die Alternative dieser Übung besteht darin, dass Sie die Übung jeweils nacheinander mit einem Bein durchführen und das andere Bein gerade ausgestreckt liegen lassen.



Wichtig!

Beim Zurückkehren in die Ausgangsposition drehen Sie sich auf eine Seite und lassen so das erste Bein aus der Dehnung gleiten, dann drehen Sie sich zur anderen Seite und lassen das andere Bein aus der Dehnungsposition gleiten. Jetzt sind beide Beine ausgestreckt und Sie können sich rückenschonend aufrichten.