

Meridian-Dehnübungen zu zweit

Diese Übungen fördern Vertrauen, Stabilität, Flexibilität und Körperkraft. Jede Übung 30-60 Sekunden halten und vertieft durch die Nase ein- und den Mund ausatmen.



Lunge und Dickdarm

Guter Halt (Hände oder Handgelenke) sind hier wichtig. Langsam Körpergewicht nach hinten oder nach vorne abgeben. 2. Übung ist einfacher.



Magen und Milz

Geht zuerst in den Ausfallschritt, danach die Leiste öffnen und in die Rückbeuge gehen. Brustraum maximal öffnen. Arme können auch nach oben ausgestreckt werden ohne einander zu halten.



Herz und Dünndarm

Findet zuerst guten Halt und Stabilität, bevor ihr die Arme und Hände nach oben nehmt.



Niere und Blase

Abstand von ca. 1 ½ Armlängen einnehmen. Die leichtere Person geht zuerst langsam in die Position. Haltet euch um die Handgelenke fest.



HerzKreislauf und Dreifach-Erwärmer

Fussaussenseiten gegeneinander stellen. Äusserer Fuss in rechtem Winkel abstellen, Leiste absenken. Arme sind ausgestreckt auf Schulterhöhe (Blick geht über Handrücken). Brust ist maximal geöffnet.



Gallenblase und Leber

Beininnenseiten liegen eng aneinander. Aussenbein anwinkeln. 1. Übung: Innerer Arm greift um den Fuss des Partners. Äusserer Arm nach oben strecken, Kopf zueinander fallen lassen. 2. Übung: Äusserer Arm greift um den Fuss des Partners. Innerer Arm nach oben strecken, Arme aneinander lehnen (schwierige Position, evtl. Arm nur hochstrecken).