



Meridian-Yoga
Yoga der Fünf Elemente
Set 1

Bewegung Atem Stille
Andre Uebele & Johanna Wiedlack

Dieses Skript ersetzt keine qualifizierte Einführung unter individueller Anleitung.

Es ist in erster Linie gedacht als Unterstützung für diejenigen, die zumindest ein Mal eine solche Einführung erhalten haben.

Bitte folge den Erläuterungen und der Beschreibung der Übungsabläufe – dann können diese Übungen ein wunderbarer Weg sein, im Alltag Ruhe und Entspannung zu finden und sich selbst immer weiter zu entdecken.

Informationen zu Einzelstunden, Kursen und Seminaren erhältst du unter www.bewegung-atem-stille.at

Wir wünschen allen Freude beim Üben.

Andre Uebele & Johanna Wiedlack

Meridian-Yoga

Yoga der Fünf Elemente

Set 1



Diese Übungen wurden von Shitsuto Masunaga und Yogi Vijay aus Yoga und Elementen des T'ai Chi und der Martial Arts entwickelt. Die tägliche Praxis dieser Übungen hilft dir, deinen Körper in einen gesunden, harmonischen Zustand zu bringen, deinen täglichen Energie-Zustand zu erkennen und zu verstehen, wo sich Energielinien im Körper befinden und wie sie wirken.

Set 1 ist eines von mehreren Sets von Dehnungs-Übungen, jedes aus 6 Übungen bestehend, mit unterschiedlichen Schwerpunkten in ihrer Wirkung. Den Abschluss für jedes Set bilden dann jeweils noch drei weitere Übungen zur Lebensenergie.

Bitte beachte folgende Punkte:

- Diese Übungen sind gedacht, den Körper zu entspannen und ihn besser zu verstehen
- Kämpfe nicht mit dir und deinem Körper
- Atme diese Übungen
- Atme ein durch die Nase und aus durch den Mund
- Je mehr du dem Atem folgst, desto mehr kannst du entspannen und deinen Körper in der Bewegung frei fließen lassen
- Lasse die Augen geöffnet, nicht auf einen Punkt fixiert
- Spüre jede Übung für ein bis zwei Atemzüge nach
- Die Ausgangsposition ist gleichzeitig auch die Endposition
- Bewege und dehne dich nur mit dem Ausatmen – beim Einatmen halte die Position
- Hast du den maximalen Dehnungspunkt erreicht, so atme drei- bis fünf Mal tief durch und versuche mit jedem Ausatmen, den Dehnungspunkt ein wenig weiterzubringen
- Schmerzen bei den Übungen sind ein Zeichen für einen disharmonischen Energiezustand
- Sieh diese Übungen als einen Kreislauf der Elemente und Energien in deinem Körper – halte die Reihenfolge ein und gehe fließend von einer Übung zur folgenden

Meridian-Yoga Set 1

1. Metall-Energie (Lunge – Dickdarm)

Anfangsposition: Nimm einen schulterbreiten Stand ein, die Knie sind locker. Die Hände befinden sich hinter dem Rücken, wobei der Daumen der linken Hand zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand (*Dickdarm 4*) liegt. Der rechte Daumen fixiert diese Position – die anderen Finger sind gestreckt und gespreizt

einatmen: Halte diese Position

ausatmen: Lasse den Oberkörper sich so weit wie möglich nach vorne bewegen, den Kopf in Richtung Knie, die Arme folgen der Bewegung bis zum maximalen Dehnungspunkt

3-5 mal tief durchatmen: Versuche den maximalen Dehnungspunkt ein wenig weiterzubringen

einatmen: Halte diese Position (maximale Dehnung)

ausatmen: Bewege dich zurück in die Anfangsposition

Wiederhole die Übung zur anderen Seite, lege dieses Mal den rechten Daumen zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand

2. Erde-Energie (Bauchspeicheldrüse – Magen)

- Anfangsposition: Sitze im japanischen Stil, das Gesäß zwischen den Fersen, die großen Zehen berühren sich leicht
- einatmen: Halte diese Position
- ausatmen: Hebe die gefalteten Hände über den Kopf, die Handinnenflächen sind nach oben gedreht
- Strecke Oberkörper und Arme gerade zum Himmel
- einatmen
- ausatmen: Lasse den Oberkörper einfach nach hinten fallen, wobei die Arme in der beschriebenen Position bleiben und dann nach hinten gestreckt werden
- Oder in drei Schritten:*
1. Lasse die Hände zur Seite und nach hinten gleiten. Die Hände stützen hinter dem Körper, die Finger zeigen nach hinten. Lasse Oberkörper und Kopf locker nach hinten fallen.
 2. Stütze dich auf die Unterarme, Oberkörper und Kopf fallen locker nach hinten.
 3. Lege den Oberkörper auf den Boden ab, sodass Schultern und Kopf in Kontakt mit der Erde kommen. Die Hände wieder falten, die Handinnenflächen nach außen drehen und die Arme nach hinten strecken
- 3-5 mal tief durchatmen: Versuche den maximalen Dehnungspunkt ein wenig weiterzubringen
- einatmen
- ausatmen: Bringe Oberkörper und Arme auf gleichem Weg wieder zurück in die Senkrechte
- einatmen
- ausatmen: Mache die Gegenbewegung, die Stirn geht zum Boden, die Arme gestreckt, die Hände bleiben gefaltet, Handflächen nach außen gedreht
- einatmen
- ausatmen: Nimm wieder die sitzende Position ein und strecke noch einmal die Arme mit den gefalteten Händen über dem Kopf
- ausatmen: Bewege dich zurück in die Anfangsposition

3. Feuer-Energie (Herz – Dünndarm)

- Anfangsposition: Sitze aufrecht, die Fußsohlen aneinander.
Die gefalteten Hände ziehen die Füße so nah wie möglich an den Körper heran
- ein- und ausatmen: Lasse die Beine über mehrere Atemzüge erst langsam, dann immer stärker bis zum Maximum und dann wieder langsamer wippen
- einatmen
- ausatmen: Lasse die Stirn sich in Richtung Fußspitzen oder Erde bewegen, die Ellbogen werden vor die Knie gebracht
- 3-5 mal tief durchatmen
- einatmen
- ausatmen: Bewege dich zurück in die Anfangsposition
- ein- und ausatmen: Lasse die Beine über mehrere Atemzüge erst langsam, dann immer stärker bis zum Maximum und dann wieder langsamer wippen

4. Wasser-Energie (Niere – Blase)

Anfangsposition: Sitze aufrecht mit gestreckten Beinen, die Knie sind locker und nicht durchgedrückt. Falte die Hände, die Handflächen drehen nach außen. Strecke die Arme mit gefalteten Händen nach oben

einatmen

ausatmen: Bewege den gestreckten Oberkörper nach vorne, die Hände in Richtung Fußspitzen, Blick zu den Händen

3-5 mal tief durchatmen

einatmen

ausatmen: Bewege Arme und Oberkörper in einem großen Bogen zurück in die Senkrechte

einatmen

ausatmen: Bewege dich zurück in die Anfangsposition

5. Holz-Energie (Leber – Gallenblase)

Anfangsposition: Sitze aufrecht mit so weit wie möglich gespreizten Beinen, die Knie bleiben locker

einatmen

ausatmen: Die Hände falten und die Handinnenflächen nach außen drehen, die Arme werden über den Kopf zum Himmel gestreckt

einatmen

ausatmen: Bewege den Oberkörper zur linken Seite, die Hände in Richtung Fußspitzen, die Augen auf die Hände gerichtet

3-5 mal tief durchatmen

einatmen

ausatmen: Bewege den Oberkörper zurück in die Senkrechte, die Arme bleiben gestreckt, die Hände gefaltet

einatmen

ausatmen: Bewege den Oberkörper zur rechten Seite, die Hände in Richtung Fußspitzen, die Augen auf die Hände gerichtet

3-5 mal tief durchatmen

einatmen

ausatmen: Bewege den Oberkörper zurück in die Senkrechte, die Arme bleiben gestreckt, die Hände gefaltet

einatmen

ausatmen: Bewege dich zurück in die Anfangsposition

6. Schutzsystem (Pericardium – Dreifacher Erwärmer)

Anfangsposition: Sitze mit gekreuzten Beinen (rechtes Bein vor dem linken) oder im halben bzw. ganzen Lotussitz (das rechte Bein über dem linken). Die Arme sind in der gleichen Weise wie die Beine gekreuzt (rechter über linker Arm), die Handinnenflächen liegen auf den Kniescheiben, die Finger sind gestreckt und gespreizt

einatmen

ausatmen: Bewege den Oberkörper nach vorne, Stirn zur Erde, die Ellbogen in Richtung Bauch. Das Gesäß behält den Kontakt zur Erde

3-5 mal tief durchatmen

einatmen

ausatmen: Bewege dich zurück in die Anfangsposition

Wiederhole diese Übung zur anderen Seite – diesmal das linke Bein über dem rechten kreuzen

Dieses Skript ist ausschließlich zum privaten und persönlichen Gebrauch gedacht.
Wir bitten alle, mit dem Download dieses Skripts die Urheberrechte von Andre
Uebele und Johanna Wiedlack zu respektieren.

© Andre Uebele und Johanna Wiedlack

Helblinggasse 1-3/11

1170 Wien

inbox@bewegung-atem-stille.at