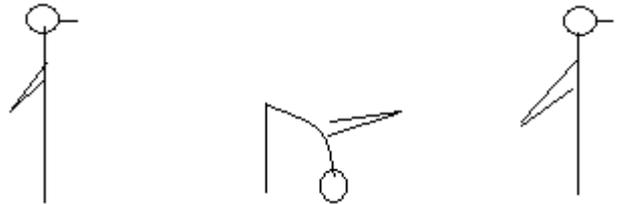


**Kurzanleitung zu den Meridian-Übungen, auch Makko Ho genannt.**  
Dauer oder Wiederholungen der Dehnungen nach Bedarf.

**Sämtliche Meridian-Angaben sind ohne Gewähr. Ich bin ausgebildet in der  
Bewegungskunst des Tai Chi Chuan und Qigong, nicht in der  
medizinisch/therapeutischen TCM-Tradition.**

**Lunge/Dickdarm – Metall – Atem, Abgrenzung**

Im aufrechten Stand, Daumen hinter dem Rücken verschränken, Zeigefinger zusammen halten (wie ein Pfeil), OK nach vorn beugen, Beugung 3-4 Atemzüge halten, aufrichten. Mit umgekehrt verschränkten Daumen wiederholen.



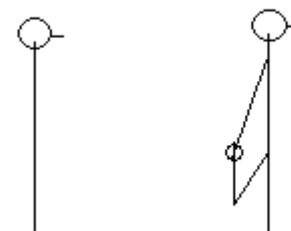
**Lungen-Leitbahn – Yin – von oben nach**

*unten: klassischer Ast unter dem Schulterblatt über Vorderseite des Oberarms zur Ellbogenbeuge, über inneren Daumenansatz zum inneren Daumnagelbett-Ansatz*

**Dickdarm-Leitbahn – Yang – von unten nach oben: vom inneren Nagelansatz des Zeigefingers über den Fingerrand und Vorderseite des Unterarm zum Ellbogen, weiter zur Achsel Richtung Schlüsselbein, über den vorderen seitlichen Hals und Mundwinkel zum gegenüberliegenden Nasenloch**

**Magen/Milz – Erde – Verdauung, Ernährung**

Im aufrechten Stand, rechtes Bein, resp. linkes Bein nach hinten anwinkeln und halten, linke Hand, resp. rechte Hand auf unteres Dantian legen.



**Magen-Leitbahn – Yang – von oben nach unten: unter**

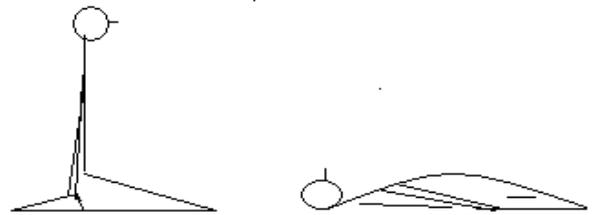
*dem Auge mit Bogen zum Unterkiefer, hoch zum Ohr, zur Stirn, zum Kiefer zurück und vorn seitlich den Hals hinab zur Schlüsselbeinregion. Seitlich der Brustseite und unterhalb der Brust mit leichter Kurve neben Magen und Milz Richtung Leiste, über vorderen Ober- und Unterschenkel zum Fussgelenk, über Rist zum äusseren unteren Nagelbett des zweiten Zehen.*

**Milz-Leitbahn – Yin – von unten nach oben: vom inneren Nagelansatz der Grosszehe an der Fussinnenseite zum Knöchel, über Unter- und Oberschenkel-Innenseite bei der Leistengegend etwas nach aussen und auf der mittleren Oberkörpervorderseite neben der Brust hoch zur Achselhöhle**

Für Fortgeschrittene kann diese Übung wie folgt ausgeführt werden

Ausgangsposition im Fersensitz die Knie etwa 10cm voneinander entfernt. Die Hände auf die Fersen und langsam den Oberkörper nach hinten legen, bis eine Dehnung im Oberschenkel- und Leistenbereich spürbar wird. Diese Stellung halten und wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.

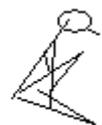
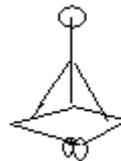
Wir dehnen die vorderen Oberschenkel und den Leistenbereich, nicht übertreiben und einfach ins Hohlkreuz liegen!



### Herz/Dünndarm – Feuer – Assimilation, Integration

Sitzend, Füße zusammen und mit geradem Rücken leicht nach vorne dehnen

**Herz-Leitbahn** – Yin – von oben nach unten: von der Achselhöhle über die Arminnenseite zum inneren Nagelbettansatz des kleinen Fingers.

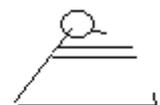
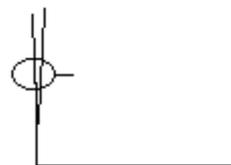


**Dünndarm -Leitbahn** – Yang – von unten nach oben: vom äusseren Nagelbettrand des kleinen Fingers der Handkante entlang zum Handgelenk, über den hinteren Unter- und Oberarm zum Schultergelenk, mit einer Zickzacklinie zum Schulterblatt in einem kleinen Bogen zur Halsseite vor das Ohr

### Nieren/Blasen – Wasser – Fluss, Reinigung

Langsitz, Arme über oben zu den Füßen strecken, die Füße wenn möglich leicht anziehen

**Nieren-Leitbahn** – Yin – von unten nach oben: vom sprudelnden Quell an der Fussinnenseite weiter auf der Unter- und Oberschenkel-Innenseite zur körpernahen Leistengegend nahe der Körpermittellinie hoch, mit einer leichten Kurve unter die Brust zum Schlüsselbeinbereich

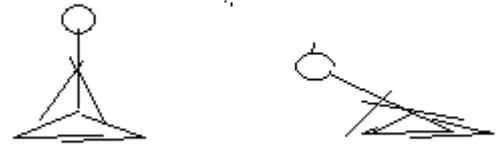


**Blasen-Leitbahn** – Yang – von oben nach unten: vom oberen Augenrand über den Oberkopf zum Hinterkopf, dann in zwei parallelen Ästen neben der Wirbelsäue zum Steissbein wo sie sich in der Sitzbeingegend wieder vereinigen, weiter auf der Rückseite über den Po, den Ober- und Unterschenkel an der Achillessehnen-Aussenseite zum Knöchel und an der Fussaussenseite zum äusseren Nagelbett des kleinen Zeh

### **Dreifach Erwärmer/Perikard (Herzkreislauf-Meridian) – Schützt in Krisenzeiten**

Schneidersitz, gleicher Arm wie Bein innen, wenn rechts innen dann zieht der rechte Arm nach links und der OK neigt sich nach rechts, Beine wechseln und alles links (wie auf Bild).

**Ich übe in der Regel diese Dehnung mit einem möglichst geraden Oberkörper nach vorn, darauf achten, dass wenn der rechte Arm innen ist, auch das rechte Bein innen gehalten wird.**



**Dreifach-Erwärmer-Leitbahn** - Yang – von unten nach oben: vom äusseren oberen Nagelbettwinkel des Ringfingers über den Handrücken zum Unterarm, Ellbogen und über den Oberarm zum hinteren Schulterbereich, über den hinteren seitlichen Halsteil zum Ohr und um das Ohr zum äusseren Ende der Augenbraue

**Perikard-Leitbahn** – Yin – von oben nach unten: ein Ast läuft über die Brust zur Seite der Brustwarze dann nach oben über den Vorderrand der Achselhöhle und auf der Innenseite den Ober- und Unterarm durch das Handgelenk und Handmitte zum Mittelfinger

### **Leber/Galle – Holz – Kraft und Beweglichkeit**

Spreizsitze, ein Bein gerade das andere angewinkelt, OK zum geraden Bein ziehen, wechseln

**Leber-Leitbahn** – Yin – von unten nach oben: vom äusseren unteren Nagelbett

der grossen Zehe über den Fussrücken zur Knöchel-Innenseite, über die Unter- und Oberschenkel-Innenseite zur Leistenbeuge und über den Bauch zum 6. Rippenzwischenraum

**Galle-Leitbahn** – Yang – von oben nach unten: vom äusseren Augenwinkel zum Ohr dann zur Schläfe dann wieder zum Ohr und um dieses herum mit grossem Bogen zur Stirn, wieder mit Bogen zurück zum Nacken, zur Schultermitte und seitlich über Brustkorb zum vorderen Brustkorb-Bereich, zum Dammbereich und über die Aussenseite des Beines nach unten zum vierten Zeh.

