

Mehr Energie im Alltag

Meridian-Power-Tai-Chi

(Campo Molinari GmbH)

**stärkt den gesamten Körper und versetzt die Seele in
Sonntagslaune!**

Ein paar Worte über Meridiane ...

Meridiane sind Energieleitbahnen, die sich in unserem Körper befinden. Diese unsichtbaren Leitbahnen durchziehen neben den sichtbaren Leitbahnen – Venen, Arterien, Lymph- und Nervenbahnen – den ganzen Körper.

Ihr Strömungsgebiet liegt flach unter der Haut im Unterhautzellgewebe, wo sie eine Einheit mit den inneren Organen und der Körperoberfläche bilden. Der Energiestrom fließt wie das Blut in den Gefäßen auf- und abwärts durch den Körper.

Die chinesische Medizin sagt, dass die meisten Erkrankungen auf einer Störung, einer Disharmonie, im Fluss der Lebensenergie basieren.

Über die Meridiane stehen die Organe mit der Körperoberfläche in Verbindung. Auch sind die Meridiane mit unseren Muskeln und mit bestimmten Gefühlen gekoppelt.

Im Zustand der Muskelfunktion spiegelt sich der Zustand des Gesamtorganismus wieder, der Muskel ist sozusagen ein Bildschirm, auf dem sich darstellt, was im menschlichen Organismus vorgeht.

Es existieren 12 dieser Energieleitbahnen plus 2 übergeordnete, das Konzeptionsgefäß/ Zentralgefäß und das Lenkergefäß/ Gouverneursgefäß.

Was alles zu Blockaden in den Meridianen führen kann ...

Reize und Stressoren, die dem Körper Schwierigkeiten bereiten, können auf der biochemischen Ebene, der biomechanischen Ebene oder im Bereich der Psyche auftreten.

Bereich der Psyche

- Problemsituationen, Herausforderungen
- emotionale Belastungen, Stress
- unerlöste seelische Konflikte (auch weit in die Kindheit zurückreichende Situationen können hierbei eine Rolle spielen)

Biochemische Ebene

- Ernährung
- Lösungsmiteleinflüsse
- Schwermetalleinflüsse (z.B. Amalgam)
- Pollen
- Medikamente
- Geopathischer oder biophysik. Stress (Erd- und Wasserstrahlungen, Handys, PC und Fernseher im Schlafraum)

Bereich der Biomechanik

- Fehler in der Körperhaltung
- drückende Schuhe
- Kiefergelenkproblematiken (z.B. Bißstörungen)
- Zahnwurzelbehandlungen
- Narben

Alle drei Bereiche müssen intakt bzw. ausbalanciert sein, wenn der Mensch in Balance sein will. Sobald in einem der Bereiche eine Störung auftritt, ist der Organismus aus der Balance.

Wie erkennt man Störungen in den Meridianen?

- anfänglich leichte Abweichungen von der Normalfunktion des Körpers, bei länger anhaltender Störung bis hin zu Krankheiten und Leiden
- Körper- und Muskelschmerzen
- durch ein geschwächtes Immunsystem
- durch eine sich manifestierende Stimmungslage
- durch eine kinesiologische Balance (spezielle Muskeltests)

Ziel der Kinesiologie ...

... ist es, zu entdecken, wann und wo genau der Körper aus der Balance kippt, um dann Maßnahmen einzuleiten, die dazu führen, dass genau dort wieder ausbalanciert wird. Wo auch immer im Körper eine Störung auftritt, wird sie sich auf **Biochemie, Biomechanik und Psyche** insgesamt auswirken. Dasselbe ist bei positiven Reizen der Fall. Sobald sich im Organismus etwas ordnet, wirkt sich das auf alle Bereiche ordnend aus.

Das verbindende Element zwischen den drei Bereichen ist die Muskelfunktion, anhand dessen ein gestörter Energiefluss wahrgenommen werden kann.

Meridian-Power-Tai-Chi ist eine Möglichkeit, aus dem Bereich der Kinesiologie, hierauf positiv Einfluss zu nehmen. Auch auf spezielle Ziele hin lassen sich Blockaden hiermit ausbalancieren.

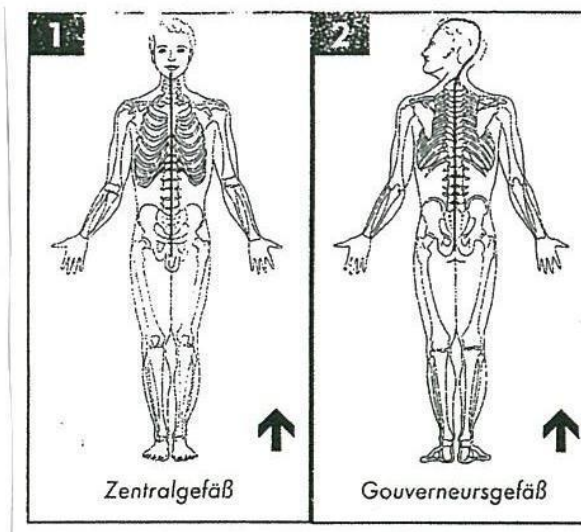
Wie lassen sich Blockaden in den Meridianen außerdem noch ausbalancieren?

- Akupunktur
- Akupressur
- Shiatsu
- Qui Gong
- Tai Chi
- Bachblüten
- u.a.

Die Meridiane im Überblick

2 Sondergefäße (Mittellinienmeridiane):

Zentral- und Gouverneursgefäß verlaufen in der Körpermitte und bilden einen eigenen Kreislauf, der den 12 Hauptmeridianen übergeordnet ist. Sie stellen „Vorratsbatterien“ für die Meridianenergie dar.

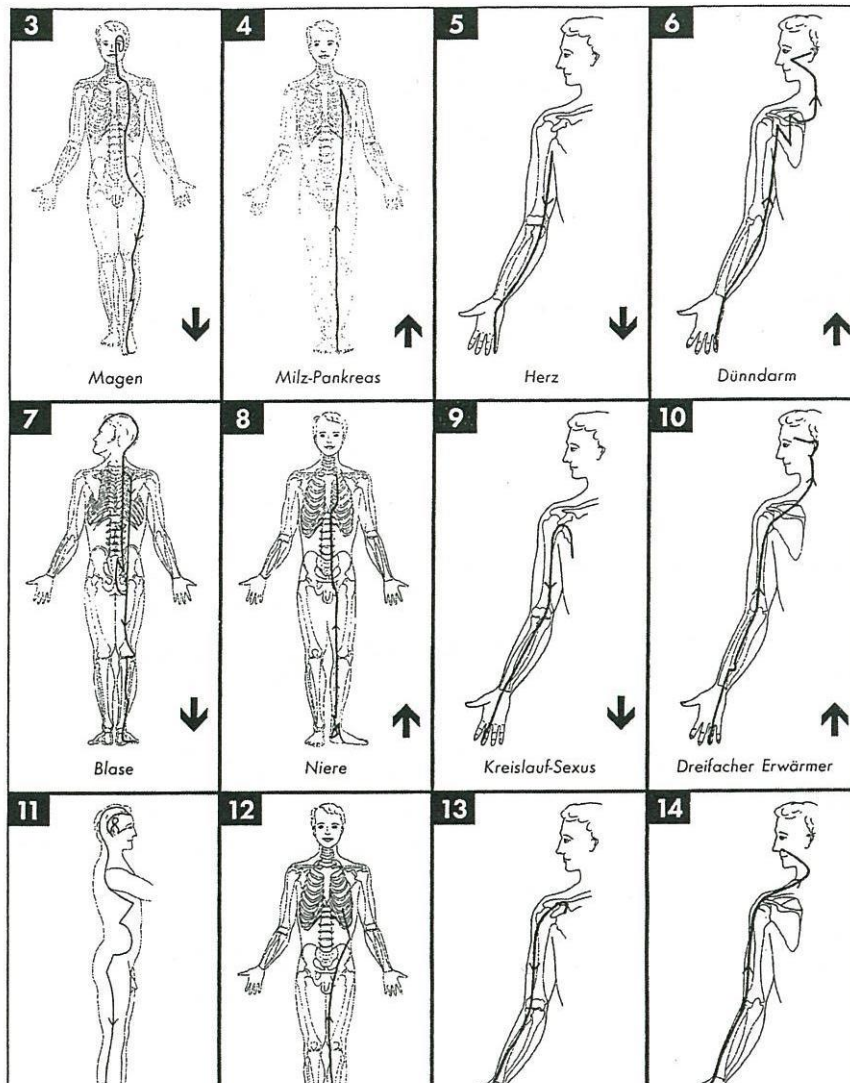


12 Hauptmeridiane

Diese Meridiane verlaufen immer paarweise (spiegelbildlich auf beiden Körperseiten) am Körper. In den unten aufgeführten Zeichnungen sind sie nur auf einer Körperhälfte eingezeichnet.

Die Meridiane sind untereinander verbunden und bilden einen Kreislauf.

Die Namen der Meridiane assoziieren zwar deren Zugehörigkeit zu Organen, es wäre aber unkorrekt, aufgrund von Tests mit den in Verbindung stehenden Muskeln, auf Symptome oder Krankheiten in den jeweiligen Organen zu schließen.



Die Übungen des Meridian-Power-Tai-Chi

Anwendung:

- für das tägliche Wohlbefinden
- zum Ausbalancieren von Blockaden (da mit dem Meridian-Power-Tai-Chi keine Langzeitwirkung ausgelöst wird, sind Wiederholungen sinnvoll)
- zur Unterstützung konkreter Ziele, zum Erleichtern von bevorstehenden Herausforderungen (sehr wirkungsvoll! Es ist hierfür notwendig, dass Sie sich gedanklich während der Übungsabfolge auf das Ziel fokussieren!)
- Einzelübungen vornehmen, um ganz konkreten Gefühlszuständen zu begegnen (komplette Übungsfolge ist jedoch immer wirkungsvoller, da meistens mehrere Meridiane gleichzeitig betroffen sind)

Nützliche Vorbereitungen (unerlässlich, wenn Sie in einem extrem schlechten Zustand sind):

- trinken Sie vorher ein oder zwei Gläser Wasser
- „bürsten“ Sie Ihr Zentralgefäß (Hände vom Kinn bis zum Schambein vor dem Körper mehrfach hoch und runter ziehen und anschließend 4x von unten nach oben (in der Fließrichtung des Zentralgefäßes ziehen, Hände dabei seitwärts nach unten ziehen.

**Wichtig für alle Übungen ist es, dass die Muskulatur
entsprechend angespannt wird!**

**Wiederholen Sie die Bewegungen (z.T. auf beiden Seiten) ca. 8x.
Die gesamte Übungsabfolge dauert so ca. 20 Minuten.**

1. Zentralgefäß

Bewegung:

Stehen Sie aufrecht, Füße schließen. Steißbein Richtung Boden ziehen, Ellbogen und Handgelenke strecken. Schultern nach hinten-unten setzen (also nicht hochziehen) und auseinander ziehen. Arme und Hände ausstrecken und die Hände vor dem Schambein nach unten wie ein Feigenblatt übereinander schieben. Ausgestreckte Arme wieder nach außen ziehen und dann wieder zusammen schieben. Mal ist die eine Hand oben und mal die andere Hand.

Gefühl:

Das Zentralgefäß steht für das Gefühl verwurzelt zu sein, für Bodenständigkeit, Gleichgewicht und Respekt. Wer hier eine Blockade hat, hat das Gefühl, als würde ihm der Boden unter den Füßen weggezogen. Ein Gefühl von entwurzelt sein, von nicht zu wissen, wo man hin gehört, wer seine Freunde oder Partner sind (Gefühl von mangelnder Zugehörigkeit). Auch mangelt es bei einer Blockade an Respekt vor sich selbst.



2. Gouverneursgefäß

Bewegung:

Legen Sie dafür beide Handrücken knapp hinter die Taille, so als wollten Sie sich eine Schürze zubinden. Ellbogen nach hinten ziehen, Rücken aufrecht halten und die Schulterblätter nach hinten und unten ziehen. Es geht also hierbei um eine Dehnung der Oberarmmuskulatur. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.

Gefühl:

Das Gouverneursgefäß steht für Selbstsicherheit, Vertrauen, Schutz und Ehrlichkeit. Wer hier eine Blockade hat, hat kein Vertrauen in sich selbst, keine innere Sicherheit, ist verletzlich und leicht zu verunsichern. Auch das Gefühl, komisch angeschaut/beobachtet zu werden, kann hiermit einher gehen.



3. Magen-Meridian

Bewegung:

Strecken Sie beide Arme im 90-Grad-Winkel zum Oberkörper nach vorne aus. Bauch und Beckenboden dabei fest anspannen und den Rücken aufrichten. Ellbogen und Handgelenke strecken, Daumen zeigen nach unten. Arme senken und eng an den Körper ziehen, Daumen zeigen weiter nach hinten, Arme gestreckt lassen, dann wieder heben, Armbewegung wiederholen.

Gefühl:

Der Magen-Meridian steht für Gelassenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit. Wer hier eine Blockade hat, hat das Gefühl, dass alles auf einmal auf ihn zukommt, so dass er nicht mehr weiß, wo ihm der Kopf steht. Wie bei einer Waschmaschine mit 1.000 Umdrehungen, hat er 1.000 Gedanken gleichzeitig im Kopf, befindet sich im permanenten inneren Dialog und kommt nicht zur Ruhe. Sehr häufig ist eine Blockade hier auch erkennbar, wenn wir immer etwas zu meckern haben (z. B. auch am Essen).



4. Milz-Pankreas-Meridian

Bewegung:

Stehen Sie aufrecht, Arme an den Körper nehmen. Handrücken liegen am Körper, Schulterblätter auseinander ziehen. Arme vom Körper weg nach außen ziehen, dabei die Ellenbogen gestreckt lassen. Dann Arme wieder senken, Armbewegung wiederholen. Der Bewegungsablauf ist dem der Pinguine ähnlich.

Gefühl:

Der Milz-Pankreas-Meridian steht für Vertrauen in die eigene Zukunft, innere Sammlung, Rücksichtnahme, Sicherheit. Wer hier eine Blockade hat, zweifelt an seinen Fähigkeiten, hat wenig Vertrauen in die eigene Zukunft, ist unsicher. Bei einer Blockade wird eher das gesehen, was fehlt und nicht das, was da ist (Glas halb leer statt Glas halb voll) und wir befürchten ständig, dass etwas schief gehen könnte.



5. Herz-Meridian

Bewegung:

Strecken Sie beide Arme waagrecht zur Seite aus, dann knicken Sie die Ellenbogen ein, so dass die Unterarme im 90-Grad-Winkel senkrecht nach unten zeigen. Die Schultern und die Oberarme bilden dabei eine gerade Linie.

Wichtig:

die Schultern werden NICHT hochgezogen! Die Handflächen zeigen dabei nach hinten (Fingerspitzen nach unten). Dann wechseln Sie und knicken den Ellenbogen im 90-Grad-Winkel nach oben, dabei zeigen die Handflächen nach vorne (Fingerspitzen nach oben). Die Schultern und Oberarme bilden weiterhin eine gerade Linie, Armbeugung wiederholen.

Gefühl:

Der Herz-Meridian steht für bedingungslose Liebe (sich selbst und andere), Selbstachtung, Selbstwert und Vergebung. Wer hier eine Blockade hat, kann sich oder andere nicht so lieben, wie er ist/ sie sind. Auch zeigt sich eine Blockade durch das Gefühl, zu kurz zu kommen, ausgenutzt zu werden. Das Gefühl, dass andere ständig mehr erhalten als sie selber, deutet darauf hin. Oder auch umgekehrt, wenn das Ungleichgewicht anders herum ist, also nur gegeben, aber nicht genommen wird.



6. Dünndarm-Meridian

Bewegung:

Aufrecht hinstellen. Bauchmuskeln und Beckenboden aktivieren, Steißbein und Scheitelpunkt (den höchsten Punkt des Kopfes) weit auseinander ziehen. Heben Sie den rechten Arm bis der Ellbogen ungefähr auf Schulterhöhe ist. Handfläche zeigt nach vorne, Schulter tief lassen. Heben Sie das rechte Knie jetzt vor dem Körper bis auf Hüfthöhe. Fuß locker hängen lassen. Das Knie bildet dabei ca. einen 110 Grad-Winkel, so als wollten Sie über einen sehr dicken Baumstamm steigen. Linke Hand gleichzeitig zum Knie führen. Dann den rechten Fuß abstellen, linken Arm heben und das linke Knie auf Hüfthöhe anheben, Bewegungen wiederholen.

Gefühl:

Der Dünndarm-Meridian steht für Lebensfreude und Leichtigkeit, Verinnerlichung von Neuem, Spaß und spielerische Neugierde am Lernen. Wer hier eine Blockade hat, hat das Gefühl, sich anstrengen zu müssen. Etwas am Tag geleistet zu haben wird gern daran gemessen, ob man abends kaputt ist. Neues wird ungern ausprobiert. Spürbar ist eine Blockade auch, wenn Aufgaben oder der Tag sich anfühlen wie Blei.



7. Blasen-Meridian

Bewegung:

Füße etwa hüftbreit öffnen und linkes Bein eindrehen, so dass der linke Fuß diagonal auf dem Boden steht. Hüfte leicht nach rechts drehen und die Spannung im Rücken halten. Zehenspitzen des linken Fußes nach oben-außen ziehen, dabei das Bein gestreckt aus der Hüfte rotieren. So als würden Sie twisten. Nach ca. 8-10 Bewegungen, Beine wechseln.

Gefühl:

Der Blasenmeridian steht für Selbstbestimmung, Entschlossenheit, Mut und Zuversicht. Wer hier eine Blockade hat, hat das Gefühl, die Situation nicht selbst in der Hand zu haben („Das ist heutzutage halt so, da kann man nichts machen.“). Man könnte das Gefühl auch so beschreiben: es gibt lediglich die Möglichkeit des Reagierens auf Impulse von außen und nicht die Möglichkeit des Agierens.



8. Nieren-Meridian

Bewegung:

Hüftbreit und aufrecht hinstellen. Rechten Fuß nach außen rotieren, dabei die Ferse nach vorne-innen drehen. Dann mit dem rechten gestrecktem Bein diagonal nach vorne ziehen, so als wollten Sie einen Ball mit der Innenkante des Fußes wegstossen. Nach ca. 8-10 Bewegungen, Beine wechseln.

Gefühl:

Der Nieren-Meridian steht für „sich als Mann/Frau-sein sicher fühlen“, aus Fehlern lernen und für Loyalität. Wer hier eine Blockade hat, hat ein Problem damit, Fehler zu machen. Fehler zu machen ist mit Peinlichkeit/ Blamage besetzt, Fehler werden nicht als Lernchance und Herausforderung wahrgenommen. Auch Perfektionismus spielt dabei eine Rolle. Zum Mann/Frau-Thema: eine Blockade zeigt sich zum Beispiel auch durch überzogenes Rollenverhalten oder durch Schwierigkeiten in Kontakt zu gehen, zu flirten (auch übergreifend gemeint).



9. Kreislaufsexus-Meridian

Bewegung:

Aufrecht stehen, Bein durchstrecken, die Fußspitze zeigt nach vorne und nun das Bein gestreckt nach außen führen (wie ein Spielzeughampelmann). Nach ca. 8-10 Bewegungen, Beine wechseln.

Gefühl:

Der Kreislaufsexus-Meridian steht für Eigenverantwortung, Entspannung und Sexualität. Wer hier eine Blockade hat, übernimmt keine Eigenverantwortung für seine Bedürfnisse und seine Zeit. Auch wird bei einer Blockade die Schuld nur bei anderen gesehen, irgendwer oder irgendwas ist/ hat Schuld, nur sie selber nicht. In sexueller Hinsicht macht sich eine Blockade durch ein Ungleichgewicht bemerkbar (zu viel, nur zur Familiengründung oder auch in der eigenen Rolle als Supervamp/ Macho/ Mäuschen erkennbar).



10. Dreifacher Erwärmer-Meridian

Bewegung:

Aufrecht hinstellen, Ellenbogen etwa zehn Zentimeter neben dem Körper halten, die Unterarme anwinkeln, so dass die Daumen nach hinten zeigen. Dann die Hände zur Brust führen (mal die linke und mal die rechte Hand oben), dabei die Ellenbogen fixieren.

Gefühl:

Der Dreifache-Erwärmer-Meridian steht für in Verbindung sein, mit sich und anderen, außerdem für Leichtigkeit, Ausgeglichenheit, Ruhe und Beschwingtheit. Wer hier eine Blockade hat, ist entweder in der Wahrnehmung nur bei sich oder nur bei anderen. Deutlich wird dies zum Beispiel durch den ständigen Wunsch zu helfen und Ratschläge zu geben, durch Mitleiden oder durch ein sich ständiges Rückversichern/ Ratschläge holen oder auch nur auf mich selber zu schauen, ohne darauf zu achten, wie es den anderen geht. Der Dreifache-Erwärmer regelt darüber hinaus den Wärmehaushalt, so sind ein Indiz für eine Blockade auch ständig kalte Hände oder Füße.



11. Gallenblasen-Meridian

Bewegung:

Aufrecht hinstellen und die Arme 45 Grad nach vorne-unten strecken, Handflächen zeigen nach unten. Arme nach unten und hinten ziehen, so als wollten Sie die Luft nach hinten wegdrücken.

Gefühl:

Der Gallenblasen-Meridian steht für Entscheidungen treffen, Stolz (im Sinne von zu stolz sein), Nachsicht und verzeihendes Zugehen auf andere. Wer hier eine Blockade hat, zeigt entweder zuviel oder zuwenig Nachsicht mit anderen. Andere treffen die Entscheidung und nicht man selbst. Wer hier keine Blockade hat, ist in der Lage, die Entscheidungen für sich zu treffen, die ihm gut tun und ist auch in der Lage, Ärger auszudrücken.



12. Leber-Meridian

Bewegung:

Aufrecht stehen, die Arme nach vorne mittig ausstrecken, die Daumen zeigen nach unten. Arme nun nach oben-außen ziehen und wieder senken, Armbewegung wiederholen.

Gefühl:

Der Leber-Meridian steht für Lust auf Neues/Veränderung, Abwechslung, Entwicklung und damit verbundener Freude und Zufriedenheit. Wer hier eine Blockade hat, hat Angst etwas Neues zu beginnen. Eine Blockade kann auch von starkem und/oder regelmäßigem Alkoholkonsum herrühren.



13. Lungen-Meridian

Bewegung:

Arme 140 Grad nach oben strecken, Handflächen zeigen nach innen, Ellenbogen, Handgelenke und Finger sind dabei gestreckt. Die Arme werden am Körper vorbei geführt bis zur Körpermitte, es ist wie die Bewegung eines Roboters. So als würde Ihnen von oben ein liches Paket gereicht, welches Sie auf einem Tisch vor sich abstellen.

Gefühl:

Der Lungen-Meridian steht für Demut, Bescheidenheit, Toleranz und Stolz auf sich selbst. Wer hier eine Blockade hat, empfindet entweder sich selbst als größer, besser und wichtiger als andere oder umgekehrt. Es gibt eine Diskrepanz in der Gleichwertigkeit zwischen ICH und DU.



14. Dickdarm-Meridian

Bewegung:

Aufrecht stehen, Bein 45 Grad nach vorne gestreckt, Fußspitzen dabei nach innen drehen, Ferse zeigt nach außen. Mit der Außenkante des Fußes so tun, als wolle man einen Ball nach vorne-Mitte kicken.

Gefühl:

Der Dickdarm-Meridian steht für Selbstwert, Loslassen von Vergangenheit, insbesondere Loslassen von Schuldgefühlen, sich befreien, außerdem für Barmherzigkeit und Mitgefühl. Wer hier eine Blockade hat, schmort sozusagen im Schuld-Saft der Vergangenheit und empfindet dieses Leiden diesbezüglich dann auch angemessen. Eine Blockade hier zu lösen, steigert das Selbstwertempfinden. Menschen mit Blockaden in diesem Meridian sind auch häufig extreme Sammler und können von Dingen nicht loslassen. Oder umgekehrt, sie lassen von allem los (Aussteiger, midlife crisis).



Abschluss des Meridian-Power-Tai-Chi mit folgender Brain-Gym-Übung

Bewegung:

Rechten Arm ausgestreckt über den linken ausgestreckten Arm vor der Körpermitte legen. Rechtes Bein über das linke Bein stellen. Finger zusammen falten und Hände am Körper entlang einrollen und auf die Brust legen. Die Zungenspitze an den Gaumen hinter die vorderen Schneidezähne legen, Blick in die Ferne oder nach unten richten, einige Bauchatmungen vornehmen. Anschließend Hände, Arme und Beine entfalten, entspannt und aufrecht hinstellen und leicht alle Finger der einen Hand mit den Pendantfingern der anderen Hand zusammenfügen. Anschließend die Übung genau umgekehrt wiederholen (linken Arm über den rechten Arm, linkes Bein über das rechte Bein).

Gefühl:

Diese Brain-Gym-Übung sorgt für ein Gefühl von Klarheit, Fokussierung und ist zugleich eine Energizer-Übung. Sie lässt sich im Liegen, Sitzen und im Stehen durchführen. Schließen Sie das Meridian-Power-Tai-Chi mit dieser Übung ab, spüren Sie die Meridian-Aktivierung deutlich anhand eines leichten Kribbelns in den Fingerspitzen.



Zu allerletzt:

Durch den erhöhten Sauerstoffumsatzes in Ihrem Körper, der mit dieser Übungsfolge einher geht und durch die Aktivierung der Meridiane, **benötigt Ihr Körper jetzt wieder Wasser. Also gönnen Sie sich ein oder zwei Glas** dieses energiebringenden Getränkes! Das ist im Übrigen auch der Grund, warum Ihnen vor und nach Massagen (die ebenfalls Meridian-aktivierend und ausbalancierend wirken) ebenfalls in guten Massagepraxen Kräutertee oder Wasser angeboten wird.