

Yin Yoga & Meridiane

kurze Einführung in die Meridian-Lehre
und die Verbindung zum Yin Yoga

Shanti Grit Wade



www.yintuition-yoga.de

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

In der **TCM** steht nicht die Krankheit mit dem Symptom im Mittelpunkt, sondern **der Mensch als Ganzes. Sein Geist, seine Seele, sein Körper, sein soziales Umfeld und seine Umwelt werden als Teil eines kosmischen Ganzen verstanden.**

Meridiane – das unsichtbare Leitsystem unserer Lebensenergie

Die Lebensenergie zirkuliert als Qi (Prana) in Meridianen durch unseren Körper.

Begriff „Meridian“ im TCM:

„fortgeleitete Pulsation“, eine Art pulsierendes Gefäßsystem, das den gesamten Körper ähnlich wie die Nerven, Arterien und Lymphbahnen durchzieht.

Meridiane stellen eine Verbindung zwischen dem Körper, den Organen und der Psyche her und definieren ein komplexes Leistungssystem, das als Regulator des Gesamtorganismus fungiert.

2 innere Quellen des Qi beeinflussen den menschlichen Körper ständig:

- **vorgeburtliche bzw. ererbte Qi** (Genetik, Karma) als unsere einzigartige Konstitution – erschöpft sich von Geburt bis Tod und wird in den Nieren gespeichert (Ernährung)
- **erworbene Qi** – Energie gewonnen aus Nahrung (**Nahrungs-Chi**) und aus Luft (**Atem-Chi**) durch richtige Atmung (Pranayama, viel draussen sein an frischer Luft)

Krankheit und Gesundheit auch Sicht der TCM

Sobald der Transport von Lebensenergie, (wie auch das Blut und die Körpersäfte), in diesem System nicht mehr frei zirkulieren kann, zu wenig oder zu viel Energie vorhanden ist, führt dies irgendwann zu körperlichen oder psychischen Beschwerden. Wir werden krank.

gesundes Qi ist stark und beweglich und kann die Funktionen der Organe nähren und ausgleichen (Homöostase)

2 innere Quellen des Qi beeinflussen den menschlichen Körper ständig:

- **vorgeburtliche bzw. ererbte Qi** (Genetik, Karma) als unsere einzigartige Konstitution – erschöpft sich von Geburt bis Tod und wird in den Nieren gespeichert (Ernährung)
- erworbene Qi – Energie gewonnen aus Nahrung (Nahrungs-Chi) und aus Luft (Atem-Chi) durch richtige Atmung (Pranayama, viel draussen sein an frischer Luft)

Wichtige Energiequellen:

- ausgewogene pflanzliche Ernährung, gesunde Luft und Bewegung
- pos. Nahrung für unsere Psyche, wie sinnerfüllten Arbeit + wohlthuende soziale Kontakte

Strukturierung der Meridiane

12 Hauptmeridiane = Versorgung der Organe und Verkörperung damit einhergehender spezifischer Lebensprinzipien

- **10 Organmeridiane:** Ein Organ ist jeweils einem Meridian zugeordnet, der nach dem jeweiligen Organ benannt ist.
- **zwei Sonderkanäle:** Dreifache Erwärmer- und der Herzbeutel-Meridian, denen kein spezifisches Organ zugeordnet ist, sondern für die Kontrolle der anderen Meridiane zuständig sind.

Die **12 Haupt-Meridiane verlaufen spiegelbildlich in Längslinien** sowohl an der Oberfläche als auch in der Tiefe durch den Körper und haben jeweils einen Anfangs- und Endpunkt.

Sechs Meridiane werden dem weiblichen Yin zugeordnet, sechs dem männlichen Yang.

Yin-Organ (Zang): Leber, Herz, Milz, Lungen, Nieren, (Pericard)

Yang-Organ (Fu): Harnblase, Gallenblase, Magen, Dünn- und Dickdarm

Meridian Paare – immer ein Yin und Yang Organ agieren zusammen

2 Steuerungsmeridiane = extra Energie-Bahnen **Renmai** und **Dumai**

Haben eine Sonderstellung und keine direkte Verbindung zu den Organen. Sie dienen zum Ausgleich für die 12 Hauptmeridiane.

Die 5-Elemente Lehre

Alle 12 Meridiane sind den 5 Elementen zugeordnet

Wasser: Niere- Blase

Holz: Leber-Gallenblase

Feuer: Herz-Dünndarm + Pericard - Dreifacherwärmer

Erde: Magen-Milz

Metall: Lunge-Dickdarm

Die Elemente befinden sich ständig im Wandel und bringen sich gegenseitig hervor, können sich gegenseitig nähren, schwächen und kontrollieren. (4 Wandlungszyklen)

Die Aktivierung der Meridiane im Yin Yoga

Die oberflächigen Faszienleitbahnen (Muskelfasziennetze= Muskel-Leitbahnen) entsprechen ungefähr dem Verlauf der wichtigsten Haupt-Meridiane.

Durch Druck (Kompression) und Zug (Dehnung) in den Asanas stimulieren wir diese Faszienleitbahnen ähnlich einer Akupressur oder Akupunktur den Qi- Fluss.

Eine ausgewogene (Yin) Yogapraxis

- verbessert Qualität des Qi, durch Dehnung und Kompression des Bindegewebe wird Beweglichkeit des Qi verbessert
- gelassene innere Haltung frei von Ehrgeiz und tiefer Achtsamkeit vermindert Stressniveau und entlädt überschüssige Spannungen, die sich durch unbewusste Lebensweise oder auch durch Traumata im Gewebe aufgebaut haben