MERIDIAANOEFENINGEN. **Yoga najaar 2018.**

Begin de serie in staande houding met de voeten op iets meer dan schouderbreedte, de tenen wijzen naar buiten, de handen gevouwen voor de onderbuik.
Door zo te staan kan je voelen hoe de impuls om te bewegen in je voetzolen ontstaat en omhoogkomt. Geen enkele beweging kan op de juiste manier worden gedaan als je voeten onstabiel zijn of je iets uit balans bent. Ook je bekken is belangrijk, want als dat onstabiel is kan je je evenwicht verliezen. De krachtplek in de buik – Hara: het centrale energiepunt tussen navel en schaambeen - is ons 'tweede fundament'. Het is de plek waaruit de energie – Ki – met elke in- en uitademing aan- en afvloeit. Een gevoel van volte of gewicht van Hara strekt zich uit tot in je voeten.
Neem gedurende twee minuten de adem waar in deze houding, zodat die vrij gaat stromen.

Zie de meridiaanoefeningen niet als simpele rekoefeningen om spieren en gewrichten leniger te maken. De oefeningen veroorzaken een 'uitdijen', waardoor energie die latent in je verborgen ligt, vrij wordt gemaakt. Met de oefeningen geef je ook uiting aan wat er innerlijk in je leeft.
Het is moeilijk om je in een strekking te ontspannen door eenvoudig aan de ontspanning te denken. Maar als je je voorstelt dat Ki vrijkomt (als lucht die uit een ballon lekt), terwijl je rustig uitademt, zal je voelen hoe je lichaam zich langzaam helemaal opent. Als je dan weer inademt, voel je hoe de lijnen van de meridianen nog verder opzwellen nadat ze helemaal ontspannen zijn geraakt. Je zult de spanning langs dezelfde lijnen opnieuw voelen toenemen. Adem zo een aantal keer ontspannen in elke houding.
Niet alle houdingen zijn voor iedereen tot in hun eindstand uitvoerbaar, want elk lichaam heeft andere mogelijkheden. Zoek daarom altijd naar de wijze waarop voor jou een houding uit te voeren is. Ze zijn niet bedoeld om de specifieke meridianen maximaal te strekken, dus als je inademt zou je de hele lengte van de meridiaan moeten voelen (mogelijk als een lichte weerstand of tintelend gevoel). Je zult er steeds meer gevoel voor krijgen hoe het is om te ontspannen door Ki los te maken en spanning te laten oplossen.

De twee centrale verzamelvaten: Conceptie- en Gouverneursvat.
De punten van deze vaten bevinden zich op de middellijn van de voor- en achterzijde van het lichaam. Ze reguleren de energiestroom in alle meridianen. Conceptievat en Gouverneursvat dienen als reservoir van Ki voor respectievelijk de yin- en yangmeridianen. Daarom beginnen we de oefenserie met het strekken van het Conceptievat, dat yin is, en het Gouverneursvat, dat yang is.

Conceptievat.
Stel je voor dat je de krachtplek in je onderbuik naar voren beweegt. Zet je handen ontspannen tegen de achterzijde van je bovenbenen, kom met je buik naar voren en verruim je borst door die heel licht iets naar voren te brengen, je schouders zakken naar achteren, laat je kin omhoog komen.
Door het conceptievat te strekken word je ontvankelijk.
De lijn is herkenbaar tussen schaambeen en onderlip.

Gouverneursvat.
Sta met de voeten op schouderbreedte, je tenen wijzen iets naar buiten, je handen geplaatst tegen de achterzijde van je bovenbenen. Strek dan de lijn die loopt vanaf het staartbeentje, over de wervelkolom en kruin tot aan het midden van de bovenlip. *Dit doe je door in een voorzichtige beweging de wervelkolom uit te rekken, waardoor er een kromming ontstaat en je hoofd naar je benen wijst.*
Door het Gouverneursvat te strekken geef je de verzamelde Ki door aan heel het lichaam.

De zes paren van meridianen.

Meridianen van Longen en Dikke Darm.
Plaats je voeten op iets meer dan schouderbreedte, je tenen wijzen naar buiten. Breng je handen achter je rug, laat je handpalmen naar achter wijzen en haak je duimen in elkaar. Spreid je vingers wijd uit. Het gewicht is met name op de buitenkant van je voeten. Buig uitademend voorover en breng je gestrekte armen omhoog. Probeer zo min mogelijk kracht in de oefening te brengen, alhoewel de houding spanningslijnen in zich heeft. Het kan je helpen je voor te stellen dat je armen niet op eigen kracht, maar door iemand anders omhoog worden gebracht. **Thema: opname en eliminatie.**
Longmeridiaan: vanaf het kuiltje onder het sleutelbeen langs de duimzijde van de arm tot top van de duim. ***Dikke Darmmeridiaan:*** vanaf de top van de wijsvinger langs de duimzijde aan de bovenkant van de arm langs de hals tot de zijkant van de neus.

Meridianen van Maag en Milt.
Ga staan op je knieën (zo nodig met een kussentje onder je knieën). Pak met je ene hand je andere pols vast. Breng je armen rond je hoofd en leun met je lichaam iets naar achteren. De achterzijde van het lichaam spant zich om de houding te 'dragen', de voorzijde strekt zich zacht over de hele lengte. Inademend strekken de meridianen zich, uitademend lichten de lijnen op. Kom na een aantal ademhalingen terug en buig voorover, laat je hoofd rusten op je handen; de houdingsspanning kan wegstromen. **Thema: inname en vertering.**
Maagmeridiaan: vanaf het onderooglid, midden over de romp en het been tot de wijsteen (2e). ***Miltmeridiaan:*** vanaf de top van de grote teen langs de binnenzijde van het been via de lies naar de oksel.

Meridianen van Hart en Dunne Darm.
Zit met de voetzolen tegen elkaar en de handen om de voeten. Maak eerst aandachtig een verende beweging met de knieën, om de houding meer 'fundament' te geven. Daarna buig je voorzichtig vanuit de ellebogen, die gespreid zijn. Probeer de onderarmen buiten de knieën te laten zakken, evenals het hoofd. De buiging stopt vanzelf als je lichaam maximaal gestrekt is.
Thema: omzetting en integratie.
Hartmeridiaan: vanaf de top van de rugzijde van de oksel langs de pinkzijde van de arm tot top pink. ***Dunne Darmmeridiaan:*** top pink langs bovenkant van de pinkzijde van de arm achter de oksel langs via het schouderblad naar jukbeen tot kuiltje voor het oor.

Meridianen van Nieren en Blaas.
Zit met je benen gestrekt. Plaats je grote tenen tegen elkaar en je hakken uit elkaar. Buig met gestrekte armen vanuit je heupen naar voren en draai je handen, zodat de duimen omlaag wijzen, naar je hielen. (Ga niet geforceerd rekken.) **Thema: zuiveren en reguleren.**
Niermeridiaan: vanuit de holte boven de hak, rond de binnenenkel, langs de binnenzijde van het been, via het schaambeen tot onder het sleutelbeen.
Blaasmeridiaan: vanaf de binnenooghoek boven over het hoofd in een dubbele lijn langs de wervelkolom, midden over de achterzijde van het been via de buitenenkel naar de kleine teen.

Meridianen: Hartbeschermer (Kringloopmeridiaan) en Drievoudig Verwarmer.
Kleermakerszit, kruis je handen naar je knieën. Buig je vanuit schouders en armen naar voren; mogelijk bereiken de ellebogen dan de grond. Laat je hoofd ontspannen hangen. (Als deze houding teveel inspanning vraagt kan je ook rechtop blijven zitten en jezelf 'omarmen' – vastpakken voorbij de schoudertoppen -, waarbij je een aantal keer inademend je armen optilt en uitademend ontspant.) **Thema: circulatie en afweer.**
Hartbeschermer: vanaf de buitenzijde van de tepel midden over de voorzijde van de arm naar de top van de middelvinger. ***Drievoudig Verwarmer:*** vanaf de achterzijde van de ringvinger midden over de achterzijde van de arm via het kaakuitsteeksel langs de achterkant van het oor naar de top van het oor.

Meridianen van Galblaas en Lever.
Spreidzit, vouw je handen en draai je handpalmen naar buiten. Strek je armen en kijk naar voren terwijl je buigt naar het rechterbeen en –voet. Blijf gedurende enkele ademhalingen in de houding en maak die vervolgens aan de andere zijde. **Thema: opslag en distributie.**
Galblaasmeridiaan: vanaf buitenooghoek zigzaggend over het hoofd naar de bovenrand van de schouder en de buitenzijde van het sleutelbeen via de zij en de heupkop langs de buitenzijde van het been naar de top van de 4^{e} teen.
Levermeridiaan: vanaf de top van de grote teen via de zijkant naar de voorzijde van het been, midden over de flank naar de onderkant van de borst.

Met gebruikmaking van: 'Meridiaanoefeningen – handboek voor het verbeteren en in balans brengen van je gezondheid' door Shizuto Masunaga.

Karin van Beek, oktober 2017.