

Deze strekkingen voer je achtereenvolgens uit in een vloeiende, maar trage beweging.
Ze kunnen tot drie keer achter elkaar herhaald worden

De bedoeling van het uitvoeren van deze strekkingen is je levensenergie beter te laten stromen doorheen de twaalf meridianen.

Iedere beweging harmoniseert de energie van twee complementaire meridianen. Als je deze strekkingen `s morgens uitvoert, is je dag zeker goed begonnen!

Strekking van de long- en dikkedarm meridiaan

(metaal)



Sta in lichte spreidstand **adem** rustig vanuit de buik **in**. Blijf met je aandacht bij je ademhaling. Bij het inademen strek je de armen, de nek en het hoofd naar boven, naar de kosmos, als een zoeker naar het licht. Houd eventjes aan.

Bij het **uitademen** buig je de romp zo diep mogelijk naar voor en strek je je armen zo hoog mogelijk achter de rug, de duimen in elkaar gehaakt.

Houd even aan, hierbij strek je het hoofd naar voren en blijven de

benen gestrekt. Kijk voor je uit.

Kom langzaam weer in rusttoestand. (lichte spreidstand, rustig ademend, armen langs je lichaam)



Met deze strekking worden de **longen** geactiveerd, onderhouden en vernieuwd. Ze werkt ook op de **dikke darm** in.

Deze dient om te elimineren, om te zetten en te transformeren.

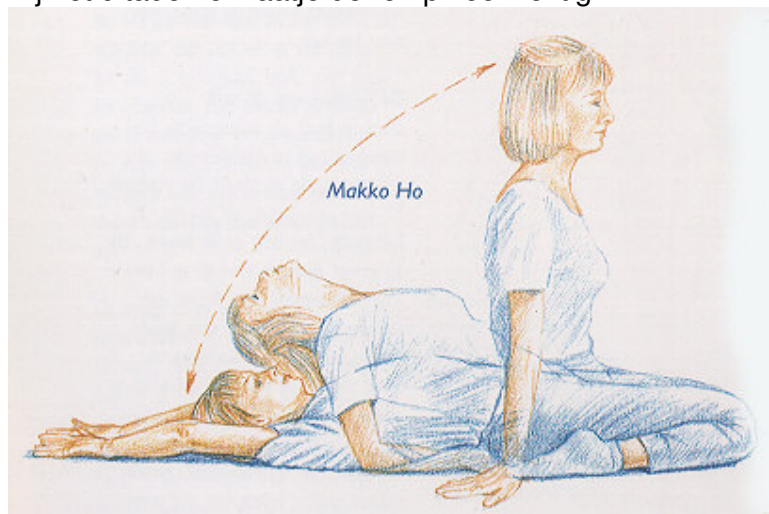
Strekking van de maag - en milt meridiaan (aarde)

Ga in seizahouding zitten.



Bij het inademen strek je handen en armen boven het hoofd.

Bij het uitademen laatje de romp voorzichtig



achterwaarts zakken, zonder de knieën op te heffen. Steun op je armen en handen.

Je kunt eventueel achterover zakken tot je op de grond ligt, maar voorzichtig!!!!
Verzorg je ademhaling.



Voor minder soepele beoefenaars kunnen we de oefening in de volgende stappen ondernemen.

Je steunt met je handen op je voeten, armen gestrekt terwijl je in seizahouding zit en je strekt je romp en je hoofd naar achter.

Je duimen drukken op nierpunt L (centraal op de voetzool, vier vingers achter de tweede teen). Indien je verder kan strekken, strek je ook het bekken en de dij en (naar voor en naar boven) waardoor je automatisch in de kameelhouding terecht komt.

Wanneer je nog verder kan strekken, laat je je zakken tot de ellebogen de grond raken.

De knieën blijven wel op de grond.

Een verdere stap is de volledige strekking, waarbij je op de grond gaat liggen, met gestrekte armen.

Kom weer in seizahouding door de stappen in omgekeerde volgorde te doen en zit gewoon op de grond om naar de volgende oefening over te gaan.

(al steunend rechkomen dus!)

Voor stijve harken kunnen we deze strekking ook in zijlig uitvoeren. Bij het inademen lig je op je linkerzij en strek je heel je linkerkant.

Bij het uitademen pak je je rechtervoet met je rechterhand en strek je je voet naar je bekken in hetzelfde vlak.

Hoofd en nek zijn ook gestrekt

Wissel en strek nu de andere kant.

Deze strekking bevordert de werking van de **maag** en de **milt-pancreas**,
d.w.z. de voorvertering en de assimilatie van het voedsel.

Het is de bedoeling om na enkele sessies van stijve hark in minder soepele beoefenaar te veranderen en de strekkingen tenslotte helemaal goed uit te voeren (kan lang duren).

Je wordt steeds soepeler waardoor de oefening vollediger kan uitgevoerd worden.

3

Strekking van de **hart** meridiaan en de **dunne darm** meridiaan (**vuur**)

Bij het **inademen** zitten we met de voetzolen tegen elkaar en houden die zo dicht mogelijk tegen ons bekken.
Handen omklemmen de tenen.
Rug en hoofd zijn recht.



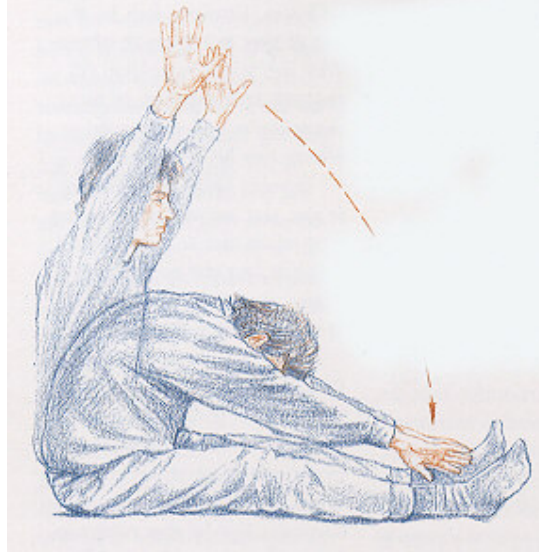
Bij het **uitademen** buig je de romp naar voren en breng je hoofd en ellebogen zo dicht mogelijk bij de grond.
Het zitvlak blijft op de grond
Deze strekking kun je nog versterken door de ellebogen achter de scheenbenen te haken.
Houd even aan.
Kom terug in rustige zit.

Het **hart** ontvangt, kiest, communiceert.
De **dunne darm** scheidt het zuivere van het onzuivere.

4

Strekking van de blaas meridiaan en de nier meridiaan (water)

Bij het **inademen** zit je met gesloten, gestrekte benen, de romp, nek, hoofd en armen



gestrekt naar boven.

Bij het **uitademen** buig je voorwaarts en breng je de handen naar de voeten en het hoofd naar de knieën.
Probeer met je handen je voeten te strekken (trek je tenen naar je toe).
Houd even aan en kom weer in zithouding.

De **nieren** zijn reservoirs van onze vitaliteit.

De **blaas** zuivert het lichaam.

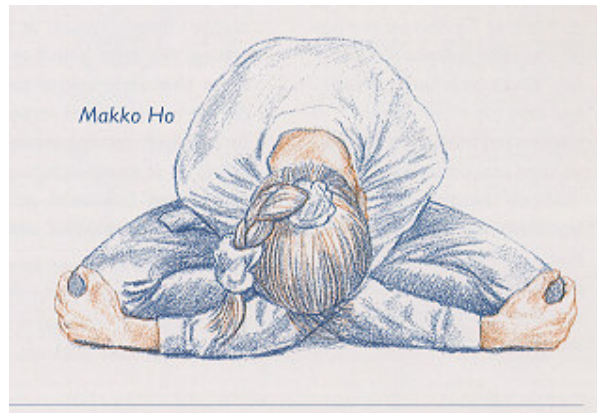
5

Strekking van de **drievoudige warmer** en de **hartgouverneur** (**vuur**)

Je zit neer en bij het **inademen** plaats je de hielen zo dicht mogelijk tegen het bekken (lotushouding/kleermakerszit).

Je strekt het bovenlichaam weer naar boven en buigt naar voren terwijl je de armen kruist en de handpalmen tegen de binnenkant van de knieën naar buiten drukt.

Houd even aan en kom dan weer in de uitgangshouding.



Bij het **uitademen** buig je de romp weer naar voren en kruis je de armen weer maar nu met de andere arm boven.

Terwijl we deze strekbeweging uitvoeren, proberen we het hoofd zo dicht mogelijk tegen de grond te krijgen, zonder de billen op

te lichten.

Houd even aan. Kom weer in zithouding

Deze strekking beschermt het **hart**,
bevordert de **circulatie** en regelt de **temperaturen** in het lichaam.

6

Strekking van de lever meridiaan en de galblaas meridiaan (hout)

Bij het **inademen** zit je met de benen gestrekt, zo breed mogelijk gespreid, bovenlichaam en armen naar boven gestrekt.



Bij het **uitademen** strek je beurtelings zijdelings links en rechts.
Houd even aan en keer terug naar zithouding.

De **lever** heeft te maken met toekomstplannen en verdediging en gaat vergiftiging tegen.
De **gal** heeft met beslissing en oordeel te maken.

Strekking van de spiraalenergie

Na de zesde beweging kom je vanuit zithouding in hurkzit.
Trek de hielen tot tegen het bekken en steun op je handen.



Hef je bekken van de grond en kantel het in gebogen houding naar voren tot je volledig op de voeten rust, armen en hoofd voorwaarts zo laag mogelijk gebogen, handen naar voren.

Ontrol nu je lichaam, te beginnen met de voeten.

Zet die plat op de grond.

Zet je enkels recht.

Strek je knieën.

Strek je dijen.

Ontrol je romp nu wervel per wervel, het hoofd en de armen blijven zo laag mogelijk tegen de grond.

Ontrol nu ook de nekwervels tot het hoofd recht staat en strek je armen en je hoofd naar de kosmos

Houd dit even aan.

Zo kom je weer in je originele uitgangshouding.

Tips:

- doe deze oefeningen **dagelijks** wanneer het je best uitkomt; 's morgens na het opstaan hebben ze wel het meeste effect
- tijdens de oefening zet je je verstand op nul en **concentreer** je je alleen op je **ademhaling** - zoek altijd de meest comfortabele houding
- voer de strekoefening uit **zonder pijn**
- bij het inademen verhoogt de **spanning** - bij het uitademen ontspan je
- **nooit na-veren**
- wees in je **gedachten** bij de plaats waar je de strekking voelt
- doe de zeven oefeningen in een **vloeiende beweging**
- het meest effect heb je als je de strekkingen **drie keer** na elkaar uitvoert

Met dank aan Dirk Maertens.

Bron tekeningen: "Het SHIATSU Boek", Vitaliteit en gezondheid door de kunst van het aanraken.
door Paul Lundberg, ISBN 90-6963-207-1

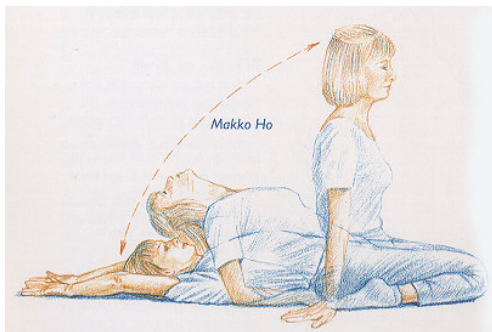
6 STREKKINGEN VAN MASUNAGA

samenvatting

1 long en dikke darm (metaal)



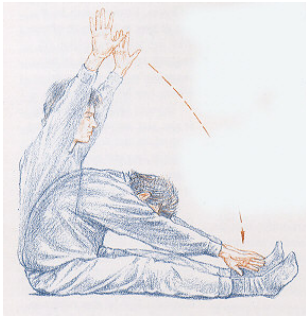
2 maag en milt (aarde)



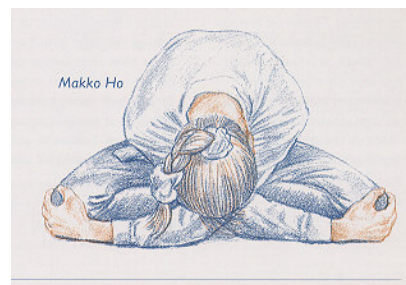
3 hart en dunne darm (vuur)



4 blaas en nier (water)



5 drievoudige verwarmers en hartgouverneur (vuur)



6 lever en galblaas (hout)



7 spiraalenergie

