

In de **Zen Shiatsu** wordt meridiaangericht gewerkt. Het been of de arm wordt in een bepaalde stand gelegd zodat de ki stroom al vanuit de houding wordt beïnvloed en de toegepaste druk minimaal hoeft te zijn voor een optimaal resultaat.

Deze zes strekkingen omvatten een gehele lichaamsoefening. Het zijn strekkingen die we wellicht terug vinden in andere sporten, maar met uitzondering dat we hier niet proberen de spieren te verlengen, maar we proberen ze te ontspannen. Bij een uitademing strek je je tot in een houding totdat de spieren gespannen staan en daar probeer je je te ontspannen. Door deze oefeningen krijg je meer stroming van energie en meer flexibiliteit en ruimte in je lichaam.

De 6 strekkingen

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!

1. Strecking van de long- en dikke darm meridiaan - element metaal

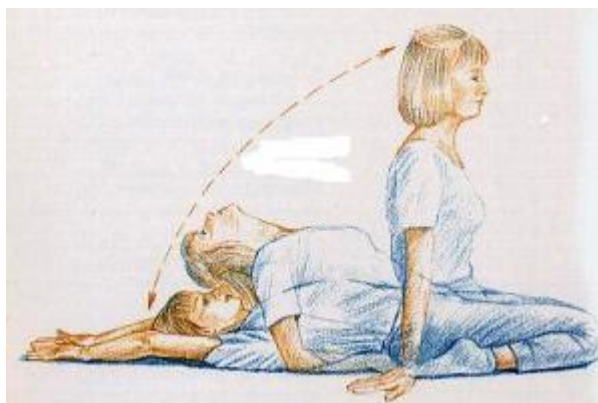


Bij het inademen strek je de armen, de nek en het hoofd naar boven. Houd eventjes aan.

Bij het uitademen buig je de romp naar voor en strek je je armen achter de rug, de duimen in elkaar gehaakt. Houd even aan. Kijk voor je uit. Kom langzaam weer in rusttoestand.

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.

2. Strecking van de maag - en milt meridiaan - element aarde



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

Bij het uitademen laat je de romp voorzichtig achterwaarts zakken, zonder de knieën op te heffen. Steun op je armen en handen. Je gaat zo diep als mogelijk. Kom weer in seizahouding.

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

3. Strecking van de hart en de dunne darm meridiaan - element 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 versterken door de ellebogen achter de scheenbenen te haken. Kom terug in rustige zit.

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

4. Strecking van de blaas en de nier meridiaan - element 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. Strecking drievoudige verwarmers en hartgouverneur - element vuur



Bij het inademen plaats je de hielen zo dicht mogelijk tegen het bekken. Je strekt het bovenlichaam weer naar boven.

Bij het uitademen buig je 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. Terwijl we deze strekbeweging uitvoeren, proberen we het hoofd zo dicht mogelijk tegen de grond te krijgen, zonder de billen op te lichten. Wisselen met de andere arm boven.

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

6. Strecking van de lever en de galblaas meridiaan - element hout



Bij het inademen zit je met de benen breed 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.

Ga terug op je rug liggen, spreid je armen en blijf zo even liggen.

Trek je knieën op en draai ze naar de rechterkant van je lichaam tot je in foetushouding ligt en duw je recht.

Afronding

Kom in hurkzit en steun op je handen. Ontrol nu je lichaam. Zet je voeten plat op de grond. Streck je knieën. Ontrol je romp nu wervel per wervel, het hoofd en de armen blijven zo laag mogelijk. Ontrol nu ook de nekke wervels 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.
- 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.