

Oefening

De longmeridiaan strekking, een oefening voor de herfst

Tekst Gonnie van de Lang
www.vandelang.nl
Beeld vecteezy.com

De herfst is de tijd om de weerstand sterk te houden en extra zorg te besteden aan de longen. De griep, verkoudheid en sinusitis zijn de ziekten die in het najaar veel voorkomen. De strekking van de longmeridiaan is een belangrijke oefening voor het versterken van de longenergie. De oefening geeft ruimte in de borstkas en zorgt voor een betere doorstroming in de longmeridiaan. Deze oefening kan dagelijks worden uitgevoerd.

Het metaalelement

De longen en dikke darmenergie behoren tezamen bij het metaalelement. Ze staan voor het zuiveren en afvoeren. Waarbij de longen de ingeademde lucht zuivert en afvalstoffen afvoert. De longen hebben een verspreidende en dalende functie, controleren de huid en het wei qi, de afweerenergie. Wanneer de wei qi is verminderd zal de persoon gevoelig zijn voor het binnendringen van externe factoren. Dat betekent dat de longen

als eerste orgaan aangetast wordt door externe pathogene factoren zoals wind-koude en wind-warmte. Westers vertaalt als verkoudheden en griep. De longenergie wordt verzwakt door blootstelling aan pathogenen (virussen, bacteriën en schimmels), het klimaat (koude, vocht, wind) door luchtverontreinigingen (industrie, roken, uitlaatgassen). Ieder orgaan is gekoppeld aan een emotie en bij het metaal element is de bijbehorende emotie verdriet. De longenergie raakt verzwakt door niet goed verwerken of uiten van verdriet.

Beweging en ademhalingsoefeningen zijn essentieel voor een goede longfunctie. In de herfst is het daarom heel belangrijk om regelmatig de natuur in te gaan. Daarnaast je goed te beschermen tegen de regen en de koude wind.

Longmeridiaan (yin) begint tussen de ribben onder het sleutelbeen en loopt over de arm naar de buitenkant van de duim.

De longmeridiaanstrekking

Vorbereiding

Ga in een kleine spreidstand staan. Je voorvoeten wijzen een beetje naar buiten.

Uitvoering

- ❖ Haak vervolgens je duimen in elkaar achter je rug. Adem in en kijk omhoog, trek je schouderbladen naar elkaar toe en open op deze manier je longen. Adem uit en breng de handen weer terug naar de rug. Doe dit driemaal.
- ❖ Vervolgens adem in en kijk omhoog, trek je schouderbladen weer naar elkaar toe en open je longen. Adem uit en buig vanuit je heupen voorover. Strek je armen omhoog van je rug af en trek je schouderbladen naar elkaar toe. Kijk hoever deze strekking voor je mogelijk is en adem driemaal door in deze houding.
- ❖ Contra indicatie: bij ernstige schouderklachten is deze houding niet geschikt.

