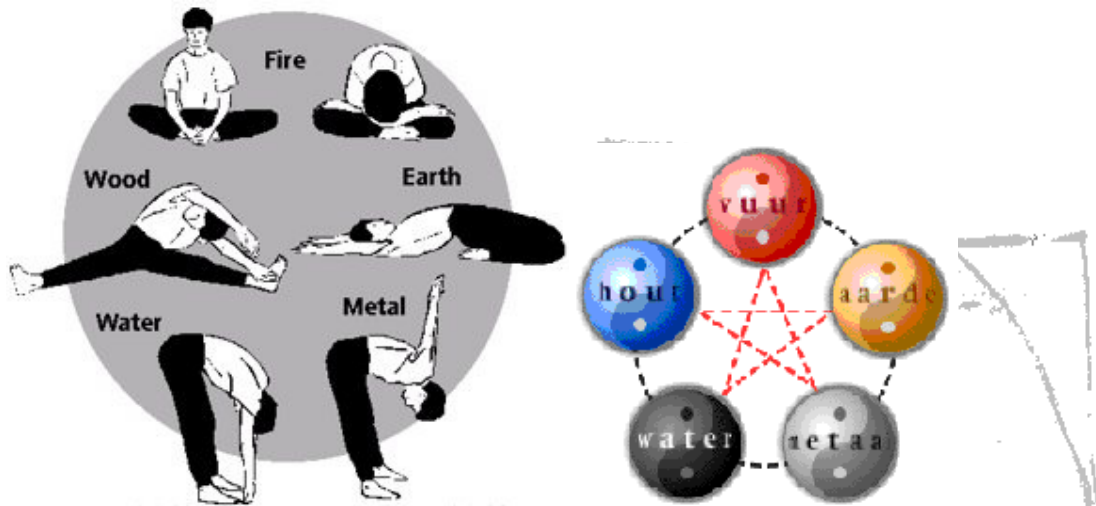


Do-in meridiaanstrekoefeningen



Hart- en dunne darmmeridiaan

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en de knieën uit elkaar. Pak met beide handen de voeten. Beweeg nu de knieën licht op en neer. Laat dan de ellebogen naar de grond gaan en buig vanuit de onderrug naar voren.

-VUUR-

Hartbeschermer- en 3-warmermeridiaan

Ga in kleermakerszit zitten, bijvoorbeeld met het rechterbeen voor. Plaats nu de handen kruislings op de knieën, de rechterarm voor. Buig vanuit de onderrug naar voren. Doe deze oefening ook met het linkerbeen en de linkerarm voor.

-AARDE-

Maag- en miltmeridiaan

Ga zitten in seiza. Plaats de handen achter de voeten met de vingers richting tenen. Buig nu achterover zodat de ellebogen op de grond komen. Indien u soepel genoeg bent kunt u verder naar achter buigen tot ook de schouders de grond raken. Strek dan de armen omhoog.

-METAAL-

Long- en dikke darmmeridiaan

Plaats de voeten op schouderbreedte. Haak de duimen achter de rug in elkaar. Buig voorover terwijl de armen achter de rug omhoog gaan.

-WATER-

Blaas- en niermeridiaan

Ga staan. Buig nu voorover. Zorg dat de knieën niet op slot staan en ontspan nek en armen. Deze strekking kan ook zittend gedaan worden

-HOUT-

Lever- galblaasmeridiaan

Ga met gespreide benen op de grond zitten. Pak met een hand uw voetzool beet en strek zijwaarts naar de voet toe. Zorg dat de zijkant van de romp gestrekt wordt. Doe deze oefening ook naar de andere zijde.