

KiD – Kraft in Dehnung

Meridiantraining



Inhalt

Grundübungen	3
Imaginationsatmung im Liegen	3
Konzeptionsgefäß	4
Zusatzübungen	5
Konzeptions-gefäß	5
Gouverneursgefäß	6
Gouverneursgefäß	7
Brustmuskulatur	8
Brustmuskulatur	9
Vordere Muskelkette	10
Vordere Muskelkette	11
Adduktoren	12
Adduktoren	13
Hintere Muskelkette	14
Hintere Muskelkette	15
Abduktoren, Hüftmuskulatur	16
Abduktoren, Hüftmuskulatur	17
Seitliche Muskelkette	18
Seitliche Muskelkette	19
Sonnen-KiD	20
Ein wenig Theorie zum Schluss	24

Grundübungen

A

Imaginationsatmung im Liegen

Auch wenn diese erste Übung sehr unscheinbar daherkommt – nach Shizuto Masunaga ist es die wichtigste von allen. „Leider“, so meinte er, „versteht Ihr Westler den Sinn der tiefen Atmung und Entspannung nicht, deshalb müsst Ihr auch die weiteren Übungen machen“.



Sehr tiefe Atmung, in Bauch (unterhalb des Bauchnabels) – und Brustkorb. Der ganze Körper fühlt sich mit Luft.

Atem dann langsam wieder hinausfließen lassen.

3-5-mal wiederholen, bis Körper und Geist ruhiger wird.

Diese Entspannungsübung kann auch jederzeit zwischen den einzelnen Übungen ausgeführt werden.

Alternative Ausführung: im Stehen.

B

Grundübung

Meridian:

Konzeptionsgefäß

Position

- Hände unter Gesäß oder Arme nach hinten strecken
- Pobacken zusammenkneifen
- Körper nach hinten biegen (wenn ohne Schmerz möglich)

KID

- Halten des Gewichtes gegen die Schwerkraft
- Muskeln spannen leicht an, als wollte sich der Körper strecken, aber es findet keine Bewegung statt.
Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Tief einatmen, um die Spannung zu verstärken
Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Ausatmen, gleichzeitig nützt der Körper die neu gewonnene Freiheit und geht etwas weiter in die Rückwärtsdehnung.



2-3 Wiederholungen

Zusatzübungen

BZ

Zusatzübung

Meridian:

Konzeptions-
gefäß



Nach dem erstmaligen Ausführen der Grundübung stützen Sie sich auf Fußballen und Hände, das Gesäß leicht nach oben gestreckt.



Lassen Sie dann das Gesäß langsam absinken, ohne etwas erzwingen zu wollen. Sie können diese Übung öfter wiederholen. Anschließend führen Sie erneut die Grundübung B aus, wenn Sie möchten.

2-3 Wiederholungen

C

Grundübung

Meridian:

Gouverneursgefäß



Position

- Oberkörper rollt sich nach vorne ein – die Spannung ist mehr im Rücken, weniger in den Beinen.

KID

- Hände halten sich an der Rückseite der Oberschenkel fest
- Oberkörper versucht sich gegen den Widerstand der Hände wieder zu strecken aber es findet

keine Bewegung statt.

Einige Sekunden halten (21-22-23)

- Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Ausatmen, gleichzeitig nützt der Körper die neu gewonnene Freiheit und rollt sich etwas mehr nach vorne ein – ohne Kraftanstrengung.

So oft wiederholen, bis kein weiterer Raumgewinn / Dehnung mehr erfolgt, mindestens dreimal.



CZ

Zusatzübung

Meridian:

Gouverneurs-
gefäß



1. Setzen Sie sich gerade hin, die Beine locker gegrätscht.
2. Hände hinter dem Nacken verschränkt.
3. Lassen Sie nun den Oberkörper durch sein eigenes Gewicht sanft nach unten sinken. Achten Sie darauf, den Rücken möglichst rund zu machen.
4. Danach wieder gerade hinsetzen

2-3 Wiederholungen

Anschließend führen Sie erneut die Grundübung C aus, wenn Sie möchten.

1

Grundübung Brustmuskulatur

Meridiane:
Lunge-Dickdarm



Position

- Schulterbreit stehen
Daumen verhaken sich hinter dem Rücken
Oberkörper beugt sich nach vorne
- Arme gestreckt soweit nach oben führen, wie schmerzfrei möglich

KID (geht nur mit Helfer oder Thera-Band)

- **Helfer oder Thera-Band gibt Widerstand.**
- **Hände/Arme drücken leicht gegen den Widerstand nach hinten.**
Einige Sekunden halten (21-22-23)
- **Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken.**
Einige Sekunden halten (21-22-23)
- **Ausatmen, gleichzeitig nützt der Körper die neu gewonnene Freiheit, die Arme kommen etwas weiter nach vorne und/oder der Oberkörper kann sich etwas mehr nach vorne beugen – ohne Kraftanstrengung.**

Ohne KID / Helfer

- **Arme/Hände soweit nach oben nehmen, wie schmerzfrei möglich**
Einige Sekunden halten (zähle „21-22-23“)
- **Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken.**
Einige Sekunden halten (zähle „21-22-23“)
- **Ausatmen, gleichzeitig nützt der Körper die neu gewonnene Freiheit die Arme kommen etwas weiter nach vorne und/oder der Oberkörper kann sich etwas mehr nach vorne beugen – ohne Kraftanstrengung.**

2-3 Mal wiederholen

12

Zusatzübung

Brustmuskulatur

Meridiane:

Lunge-Dickdarm



1. Stellen Sie sich gerade hin.
2. Beide Arme nach oben strecken
3. Ein Bein nach hinten durchbiegen, Oberkörper und Arme nach hinten durchbiegen.

Zusatzübung für die Balance: stellen Sie sich auf die Fußballen anstatt auf den ganzen Fuß.

Zusatzübung für Ambitionierte: aus der Übung heraus (Bein und Arme nach hinten durchgebeugt) schlagen Sie beide Arme schnell nach unten und verwenden den Schwung, um leicht abzuspringen. Die Landung erfolgt auf dem anderen Fuß.

2-3 Wiederholungen auf jeder Seite. Anschließend führen Sie erneut die Grundübung 1 aus, wenn Sie möchten.

2

Grundübung

Vordere
Muskelkette

Meridiane:
Magen - Milz



Wenn möglich tiefer Ausfallschritt, hinteres Knie gebeugt am Boden. „Gürtelschnalle“ zeigt genau nach vorne, NICHT zur Seite.

Position

- Vordere Muskelkette in Dehnung bringen (durch Ausfallschritt oder Anheben des Unterschenkels, Rückwärtsbeugung oder wie unten Rückwärtsbeugung)

KID

- **Widerstand siehe Bilder**
- **Beine gegen Widerstand nach vorne anspannen**
Einige Sekunden halten (21-22-23)
- **Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken.**
Einige Sekunden halten (21-22-23)
- **Ausatmen, gleichzeitig sanft die neue Bewegungsgrenze aufsuchen.**

So oft wiederholen, bis kein neuer Bewegungsspielraum / Dehnung mehr erfolgt.

Alternative Haltungen:



22

Zusatzübung

Vordere
Muskelkette

Meridiane:
Magen - Milz

Achtung: diese Übung nur ausführen, wenn Sie sich schmerzfrei auf den Fersen sitzen können.



- Fersensitz
- Linke Hand auf linkes Knie, rechte Hand auf rechtes Knie
- Linkes Knie nach oben ziehen, linke Hand hält leicht dagegen
- Linke Hand drückt linkes Knie wieder nach unten.
- Für die rechte Seite analog.

2-3 Wiederholungen auf jeder Seite.

Anschließend führen Sie erneut die Grundübung 2 aus, wenn Sie möchten.

3

Grundübung Adduktoren

Meridiane:
Herz – Dünndarm



- Aufrecht sitzen, Fußsohlen berühren sich. Knie zum Boden drücken (bzw. fallen lassen), soweit es ohne Schmerz / Spannung geht.

Teil 1 KID

- Ellbogen/Unterarme liegen auf den Knien und halten diese unten
- Knie drücken gegen die Unterarme nach oben (ohne

Bewegung)

Einige Sekunden halten (21-22-23)

- Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Ausatmen, gleichzeitig die Knie weiter nach unten fallen lassen.

Teil 2 KID



- Oberkörper wird nach unten gebeugt, Hände umfassen Füße und halten den Oberkörper unten
- Oberkörper will sich gegen den Widerstand der Hände aufrichten (ohne Bewegung)
Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Ausatmen, gleichzeitig Oberkörper weiter nach unten fallen lassen, Knie Ellbogen gehen nach unten/außen, Richtung Boden

Beide Teilübungen jeweils so oft wiederholen, bis kein neuer Bewegungsspielraum / Dehnung mehr erfolgt.

32

Zusatzübung
Adduktoren

Meridiane:
Herz – Dünndarm

Achtung: wenn Sie die Knie (noch) nur wenig auseinanderklappen können, geben Sie bitte Acht, dass Sie nicht zur Seite umkippen, bzw. verwenden eine sehr weiche Unterlage.



- Auf dem Boden sitzen
- Fußsohlen gegeneinanderstellen
- Fußgelenke mit den Händen greifen
- Gewicht auf die linke Seite verlagern
- Mit dem linken Knie abstoßen, so dass Sie auf die rechte Seite „wippen“.
- Mit dem rechten Knie abstoßen

2-3 Wiederholungen – oder mehr – wenn es Ihnen Freude macht. Anschließend führen Sie erneut die Grundübung 3 aus, wenn Sie möchten.

4

Grundübung

Hintere
Muskelkette

Meridiane:

Niere - Blase



Position

- Mit ausgestreckten Beinen am Boden sitzend, Knie gestreckt
- Nach vorne beugen. Rücken bleibt möglichst gerade.

KID

- Hände halten sich an Füßen, Beinen, Hose
- Oberkörper will sich gegen den Widerstand aufrichten, Kraft kommt aus den Oberschenkeln, NICHT aus dem Rücken. Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. Einige Sekunden halten (21-22-23)
- 4. Ausatmen, gleichzeitig Oberkörper weiter nach vorne fallen lassen (nachgreifen)

So oft wiederholen. Bis kein neuer Bewegungsspielraum / Dehnung mehr erfolgt, mindestens dreimal.

42

Zusatzübung
Hintere
Muskelkette

Meridiane:
Niere - Blase



- Drücken Sie die Hände gegen die Fußrücken – oder umgreifen Knöchel, Knie oder Oberschenkel
- Nun schieben Sie die linke Gesäßbacke nach vorne und drücken gleichzeitig Bein/Fuß mit der linken Hand nach vorne
- Nun schieben Sie die rechte Gesäßbacke nach vorne und drücken gleichzeitig Bein/Fuß mit der rechten Hand nach vorne

„Laufen“ Sie so einige „Schritte“ nach vorne und wieder nach hinten.

Anschließend führen Sie erneut die Grundübung 4 aus, wenn Sie möchten.

5

Grundübung

Abduktoren,
Hüftmuskulatur

Meridiane:

Herzkreislauf, 3-
facher Wärmer



Position

- Schneidersitz (wer kann und möchte auch halber oder ganzer Lotussitz)
- Hände greifen über Kreuz die Knie
- Oberkörper beugt sich nur so weit nach vorne, dass das Gesäß am Boden bleibt (Sitzbeinhöcker)
- Hände/Arme halten den Körper in dieser Position fest.
- KID
- **Hände halten sich an den gegenüberliegenden Knien fest**
- **Gleichzeitig:**
 - beide Füße/Unterschenkel drücken nach unten in den Boden
 - beide Arme ziehen gegen den Widerstand der Hände nach außen. Einige Sekunden halten (21-22-23) **Unteres Bild: stellen Sie sich vor, Sie würden sich gleichzeitig aufrichten und die Flügel ausbreiten.**
- **Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. Einige Sekunden halten (21-22-23)**
- **Ausatmen, gleichzeitig Oberkörper weiter sanft nach vorne sinken lassen (evtl. weiter seitlich nachgreifen)**

So oft durchführen, bis keine weitere Entspannung mehr erfolgt, mindestens dreimal.

52

Zusatzübung

Abduktoren,
Hüftmuskulatur

Meridiane:

HerzKreislauf, 3-
facher Wärmer



- Schneidersitz (wer kann und möchte, auch halber oder ganzer Lotussitz)
- Hände fassen die gegenüberliegenden Schultern.
- Oberkörper nach links drehen, soweit es schmerzfrei geht.
- Tief einatmen
- Ausatmen und dabei den Oberkörper soweit nach rechts drehen, wie es schmerzfrei geht.
- Tief einatmen

2-3 Mal auf beiden Seiten wiederholen.

Anschließend führen Sie erneut die Grundübung 5 aus, wenn Sie möchten.

6

Grundübung

Seitliche
Muskelkette

Meridiane:

Leber -

Gallenblase



Position

- Beine grätschen (nur soweit wie locker möglich!)
- Hände über dem Kopf falten, Handflächen zeigen nach oben.
- Oberkörper neigt sich in Richtung eines Fußes, Blick zum anderen Fuß.
- KID
- Oberkörper wird gegen die Schwerkraft gehalten. Wer schon beweglich genug ist, kann sich auch mit einer Hand an Bein/Hose halten.
- Oberkörper will sich gegen den Widerstand aufrichten, Kraft kommt aus dem seitlichen Oberkörper.
Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken.
Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Ausatmen, gleichzeitig Oberkörper weiter sanft zur Seite sinken lassen.

So oft wiederholen, bis kein neuer Bewegungsspielraum / Dehnung mehr erfolgt, mindestens dreimal pro Seite.

Alternativ im Stehen: Seitneigung, Halten und Anspannen gegen die seitlich wirkende Schwerkraft. Mehrfach in eine Richtung, dann die andere Seite.

6Z

Zusatzübung

Seitliche
Muskelkette

Meridiane:
Leber -
Gallenblase



- Grätschsitz
- Rechtes Bein einklappen
- Oberkörper dreht sich nach rechts, soweit es schmerzfrei geht.
- Hände fixieren den Oberkörper in der Drehung am Boden, damit er sich gleich nicht zurück drehen kann
- **Spannung aufbauen, als wollten Sie den Oberkörper wieder nach vorne in die Ausgangsstellung zurückdrehen.**
- **Tief einatmen**
- **Ausatmen und wenn möglich, den Oberkörper etwas weiter nach rechts drehen.**
- 2-3 Mal wiederholen.
- Linksherum analog (Grätsche, linkes Bein einklappen, nach links drehen)

Anschließend führen Sie erneut die Grundübung 6 aus, wenn Sie möchten.

Sonnen-KiD

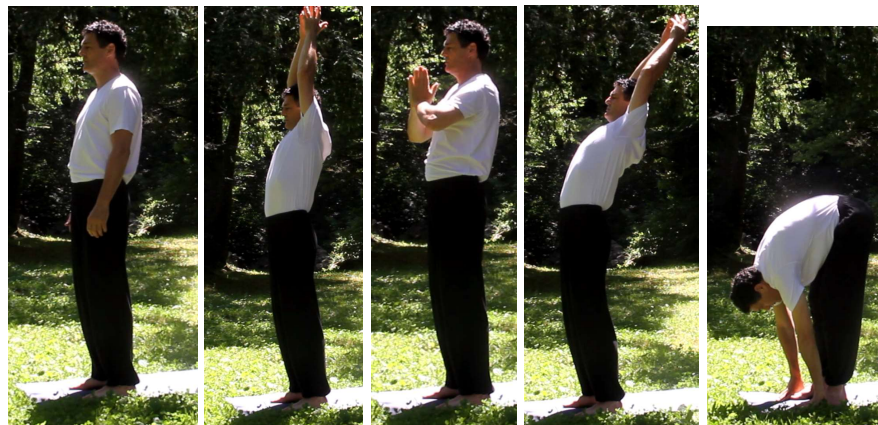
M

Vordere und
hintere
Muskelketten

Diese Übungsfolge ist besonders am Morgen hilfreich, damit beim Meridiantraining kein Frust aufkommt. Kurz nach dem Aufstehen sind die Muskeln oft noch etwas steif – mit dem Sonnen-KiD werden sie schnell warm und geschmeidig.

Die Abfolge ist dem Yoga entliehen, zusätzlich sind Elemente der tiefen Atmung und des KiD integriert.

Auch wenn Sie einmal „gar keine Zeit“ haben – allein diese Übung, flankiert von der Übung A, ist schon deutlich besser als gar nichts, und es dauert nur 2-3 Minuten.



1. Entspannt hinstellen. Arme hängen seitlich locker herunter.
Dreimal tief ein- und ausatmen.
Vorstellung: die Füße verwurzeln sich tief mit der Erde.
2. Arme im weiten Bogen seitlich bis über den Kopf führen und Handflächen aneinanderlegen.
Dabei einatmen.
Vorstellung: wir sammeln alle gute Energie des Himmels ein.
3. Handflächen bis vor die Brust nach unten nehmen
Dabei ausatmen
4. Hände wieder nach oben führen, Arme leicht nach hinten überstrecken, Brust dem Himmel entgegenstrecken.
Dabei einatmen.
5. Oberkörper nach vorne beugen. Knie gestreckt. Wenn es geht, die Handflächen neben die Füße bringen, wenn nicht, einfach locker hängen lassen. Nicht wippen, nichts erzwingen.
Dabei ausatmen



6. Linken Fuß nach hinten setzen, die Fußsohle zeigt nach oben. Arme bleiben zunächst neben den Füßen bzw. werden nun neben die Füße aufgesetzt, falls es vorhin nicht möglich war.



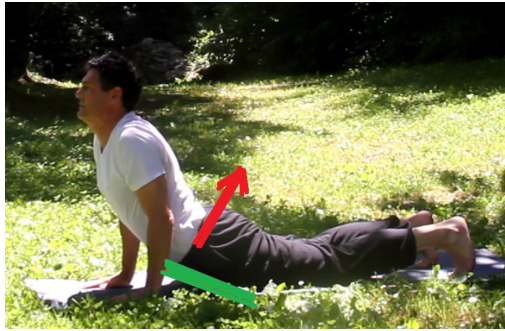
7. Oberkörper aufrichten, Körper und Arme wenn möglich leicht nach hinten durchbiegen. Am hinteren Bein dürfen Sie eine minimale Spannung spüren, aber keine Dehnung oder gar Schmerz. Viel hilft hier nicht viel, sondern verhindert, dass Sie beweglicher werden.
8. **Spannen Sie nun die Muskulatur so an, als wollten Sie die Hüfte leicht anheben, indem Sie das hintere Knie in den Boden drücken. Achtung: es findet keine Bewegung statt. (Grün: hier könnten Sie eine Spannung spüren)**
9. **Tief einatmen**
10. **Ausatmen und wenn möglich, das Becken etwas nach unten sinken lassen und gleichzeitig das vordere Knie entsprechend weiter nach vorne bewegen.**
11. So oft wiederholen, wie noch eine weitere Dehnung möglich ist.



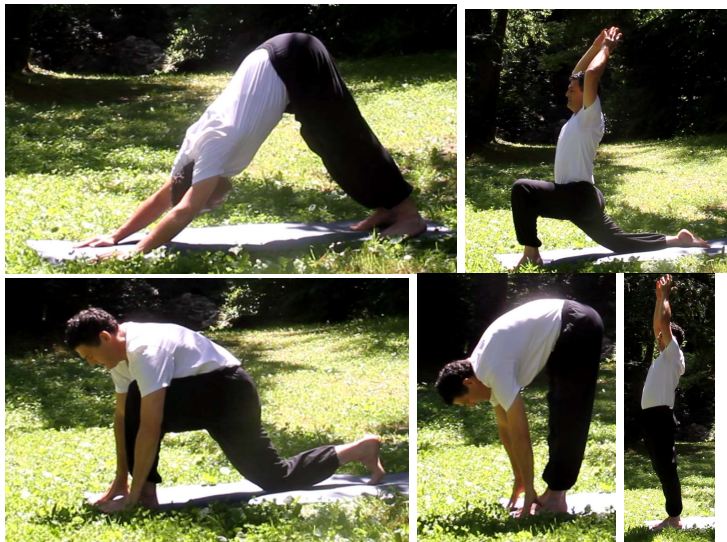
12. Setzen Sie nun auch das rechte Bein nach hinten. Beide Fußsohlen zeigen zum Boden. Die Fersen werden in der Luft sein – außer Sie sind ein Yoga-Meister. Bringen Sie das Gesäß nach oben, so dass Ihr Körper die Form eines umgedrehten „V“ annimmt. Im Yoga nennt man die Figur auch „Hund“. Wichtig: Sie wollen jetzt noch nicht in die Dehnung gehen, sondern nur so weit gehen, dass Sie eine minimale Spannung spüren.
13. **Spannen Sie nun die Wadenmuskulatur an, als wollten Sie Ihre Beine nach oben drücken (großer roter Pfeil) und gleichzeitig die Arme, als wollten Sie Kopf und Schultern in Richtung des kleinen roten Pfeiles bewegen. Evtl. spüren Sie eine Spannung im Bereich der grün markierten Zonen.**
14. **Tief einatmen**
15. **Ausatmen und wenn möglich, die Fersen etwas weiter zum Boden sinken lassen das Becken etwas nach unten sinken lassen. Auch Die Schultern sinken evtl. ein wenig entgegen des kleinen roten Pfeiles nach unten.**
16. So oft wiederholen, wie noch eine weitere Dehnung möglich ist.



17. Nun bringen Sie das Gewicht nach vorne, zunächst in eine Art „populären“ Liegestütz.
18. Senken Sie das Gewicht ab, wenn es geht, berühren Knie, Brust und Stirn gleichzeitig den Boden, Sie können sich aber auch gleich flach auf den Boden legen.



19. Stützen Sie sich nun mit Armen leicht nach oben, aber nur so weit, dass sich das Becken minimal vom Boden abhebt.
20. **Spannen Sie nun die Bauch – und Hüftbeugermuskeln so an, als wollten Sie das Gesäß in Richtung des roten Pfeiles anheben. Es findet aber keine Bewegung statt. Evtl. spüren Sie eine Spannung im Bereich der grün markierten Zonen.**
21. **Tief einatmen**
22. **Ausatmen und wenn möglich, das Gesäß ein wenig entgegen des roten Pfeiles nach unten sinken lassen.**
23. So oft wiederholen, wie noch eine weitere Dehnung möglich ist.



24. Den Rest der Übung kennen Sie schon:
 zunächst wieder der Hund,
 dann setzen Sie das linke Bein wieder nach vorne und dehnen
 erneut die vordere Muskelkette,
 setzen die Hände neben den Füßen auf
 richten sich wieder auf und nehmen dabei die Arme wieder im
 großen Bogen seitlich nach oben
 Sie können nun entweder aufhören, mit den Meridian-Übungen
 beginnen, oder das Sonnen-KiD nochmals ausführen, diesmal
 setzen Sie das rechte Bein zuerst nach hinten.

Ein wenig Theorie zum Schluss

Grundlage KiD (Kraft in Dehnung) + Meridiandehnübung

1. **DEHNUNG, WIDERSTAND**

Der Muskel bzw. die Muskelkette, die gedehnt werden soll, wird sanft an die natürliche Bewegungsgrenze geführt (ohne Kraft und ohne Schmerz).

2. **KRAFT**

Der Muskel bzw. die Muskelkette wird gegen einen äußeren Widerstand (Wand, Boden, Partner, Schwerkraft, Thera-Band, Deuserband o.ä.) angespannt und während 2-5 Atemzügen gehalten.

3. **IMAGINATIONSATMUNG**

eine stark vertiefte Atmung mit der Vorstellung „Ich blase mich beginnend vom Kraftzentrum/Hara unterhalb des Bauchnabels auf wie ein Ballon“ wird die Spannung in der Muskelkette verstärkt.

4. **ENTSPANNUNG** nach einigen Sekunden atmet man tief aus und lässt alle Spannungen sanft entweichen.

5. Oft ist es danach möglich, eine neue Bewegungsgrenze aufzusuchen, d.h. den Muskel / die Kette etwas weiter in die Dehnung zu führen. Dann wird die Übung (Anspannen – Einatmen - Lösen) wiederholt, mindestens jedoch dreimal.

Ausführung:

1. Wir üben nie unter Schmerzen. Die Grenzen des Körpers immer beachten.
2. Wenn eine Übung zu beschwerlich ist, lassen wir sie zunächst weg und versuchen es an einem anderen Tag (oder im Training wird eine besser passende Übung gefunden)
3. Keine ruckartigen Bewegungen ausführen. Alles erfolgt sehr sanft.
4. Tägliche Übung bringt den bestmöglichen Erfolg. Ein Übungsdurchgang dauert ca. 15 Minuten, Sie können ein- oder zweimal pro Tag üben.

Wirkung:

Durch die Anspannung in der Dehnung (Isometrische Anspannung = Anspannung ohne Bewegung) erfolgt eine Dehnung der Faszien UND eine anschließende Entspannung der Muskeln. Zusätzlich beginnt der Körper schon nach kurzer Zeit des täglichen Trainings, die Muskulatur umzubauen: die Muskeln werden länger, geschmeidiger und stärker.

Zusatzübungen:

Wenn eine Übung noch zu schwer ist, oder Sie gerne intensiver/länger üben möchten, führen Sie die Übung zuerst nur leicht aus. Anschließend machen Sie die passende Zusatzübung und dann erneut die eigentliche Übung.



Literatur:

Kurt Mosetter, Reiner Mosetter: Schneller schmerzfrei mit der KiD-Methode

Shizuto Masunaga: Meridian Dehnübungen