



# Meridian Dehnübungen

*Shizuto Masunaga*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Meridian Dehnübungen** Shizuto Masunaga

 [Download Meridian Dehnübungen ...pdf](#)

 [Online Lesen Meridian Dehnübungen ...pdf](#)

# Meridian Dehnübungen

*Shizuto Masunaga*

**Meridian Dehnübungen** Shizuto Masunaga

## Downloaden und kostenlos lesen Meridian Dehnübungen Shizuto Masunaga

---

222 Seiten

Pressestimmen

"Meridiane dehnen, Spannungen lösen. Shizuto Masunaga erklärt anschaulich, wie LeserInnen ihre Meridiane dehnen können. Sehnsuchtsvoll wurde es bereits erwartet, und nicht nur von allen Shiatsu-Lernenden und -Therapeuten. Aber nun ist es endlich da, dieses ausgezeichnete Buch von Shizuto Masunaga, sehr eng angelehnt an die englischsprachige Originalausgabe und auch mit den gleichen Bildern und Zeichnungen. Shizuto Masunaga, der die heute am meisten verbreitete Form des Zen-Shiatsu begründete, entwickelte die Meridian-Dehnübungen in Anlehnung an die traditionellen östlichen Übungsmethoden. Damit gelang es ihm, ein vollständiges Übungssystem zur therapeutischen Selbsthilfe, das entsprechend dem östlichen Verständnis Körper und Geist zu einer Einheit verbindet, darzustellen. Im Gegensatz zu westlichen Übungssystemen geht es nicht darum, äußere Bewegungen nachzumachen oder die Bewegungen bestimmter Körperteile zu kontrollieren, sondern den ganzen Körper so zu bewegen, wie er es möchte. Dabei werden Bewegung, Atmung und Imagination in Einklang gebracht. Teilweise haben einzelne Übungen auch Ähnlichkeiten mit Yoga-Übungen, aber die Intention ist eine andere, denn es geht immer um die Dehnung und damit Stimulierung bestimmter Meridiane. So können einzelne Übungen gezielt bei körperlichen Beschwerden zur Unterstützung der Heilung eingesetzt werden. Außerdem werden bei den Übungen unmittelbar die Meridiane und deren Energiequalität erfahrbar. Insofern sind die Übungen nicht nur zur Selbsttherapie geeignet, sondern auch ein wichtiges Erfahrungselement für alle Therapeuten, die mit Körperenergien arbeiten, sei es Akupunktur, Shiatsu oder Körperpsychotherapie. Zusätzlich ergänzen sich die Meridian-Dehnübungen sehr gut mit anderen östlichen und westlichen Methoden, wie beispielsweise Qigong, Taijiquan oder Autogenes Training. Aber nicht nur der Übungsteil ist lesenswert, sondern auch die allgemeine Einführung in die Hintergründe dieser Methode, sowie die Ausführungen zu Bewusstheit und Bewegung, Imagination und Atmung, Ki und Entspannung. Es gibt wenige östliche Lehrer, die mit westlicher Psychotherapie und Physiologie so vertraut sind wie Shizuto Masunaga. Es gelingt ihm außerordentlich gut, östliche und westliche Therapiemethoden zu verbinden." (Elvira Glück, KGS HAMBURG 4/99)

Kurzbeschreibung

Masunaga, der Begründer des weltweit verbreiteten Zen Shiatsu, entwickelte die Meridian Dehnübungen anlehnend an traditionelle östliche Methoden und schuf so ein vollständiges Übungssystem zur Selbsthilfe, aber auch für alle Therapeuten, die mit Körperenergien arbeiten.

Download and Read Online Meridian Dehnübungen Shizuto Masunaga #4YCAHFZRBPL

Lesen Sie Meridian Dehnübungen von Shizuto Masunaga für online ebook Meridian Dehnübungen von Shizuto Masunaga Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Meridian Dehnübungen von Shizuto Masunaga Bücher online zu lesen. Online Meridian Dehnübungen von Shizuto Masunaga ebook PDF herunterladen Meridian Dehnübungen von Shizuto Masunaga Doc Meridian Dehnübungen von Shizuto Masunaga Mobipocket Meridian Dehnübungen von Shizuto Masunaga EPub