

MCC: DER GORBATSCHOW

Diese **Meridian Cross Crawl** (MCC) Übung balanciert vor allem den **Herz- und Dünndarm-Meridian**.

Die Verbindung zwischen Gehirn- und Herzintegration wird gefördert. Das heißt, dass das, was wir im Herzen klären auch zu einer guten Umsetzung im Alltag gelangt. Der *Gorbatschow* ist angezeigt **bei allen Arten von Allergien** - was ja nichts Anderes heißt, als dass das ganz normale Leben nicht (mehr) vertragen wird.

In unserem Allergiekurs „Von der falschen Offenheit zum klaren Erkennen“ widmen wir diesem Thema und auch dieser Übung viel Zeit. Dies führt zu einem Umdenken. Dieses MCC zu Hause fortgesetzt, schafft die Basis zu positiven Veränderungen - auch in Sachen Allergiefreiheit.

Anleitung:

Du hebst die Ellbogen seitlich in Schulterhöhe, die Unterarme sind 90° nach unten abgewinkelt ①.

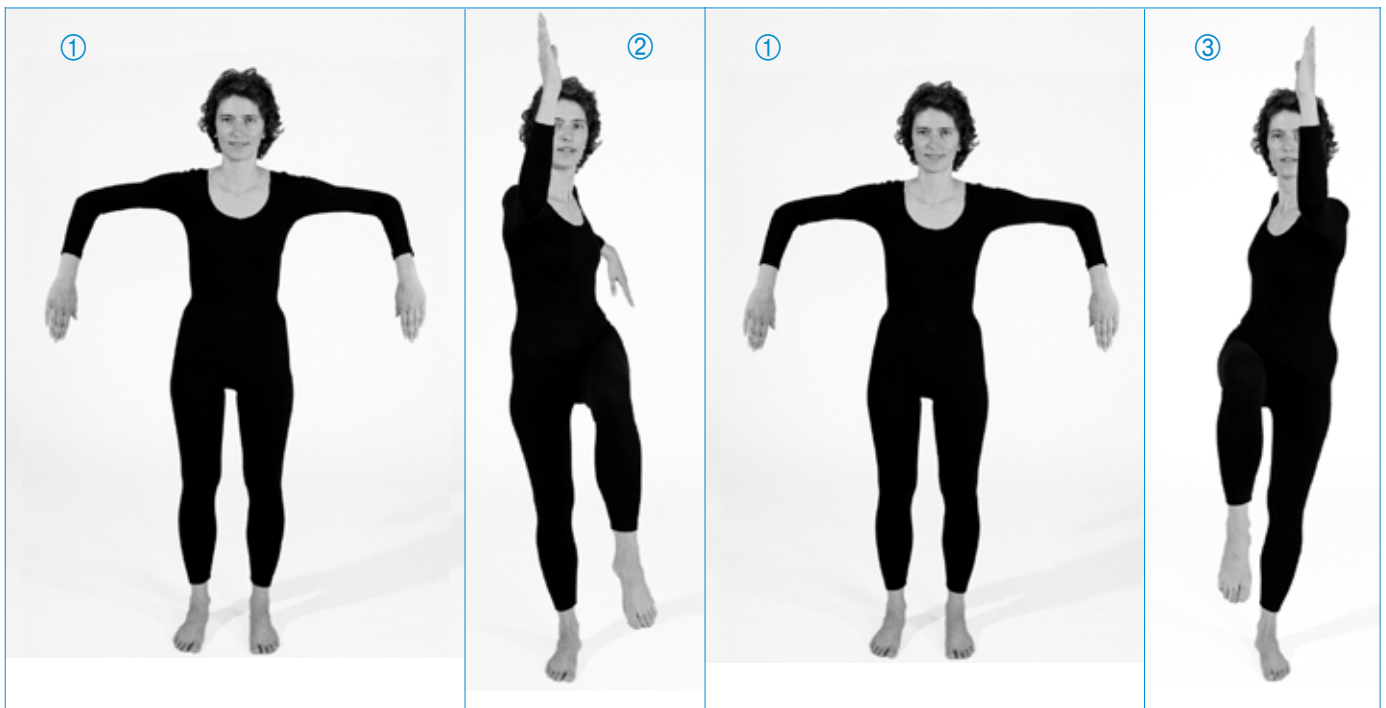
Während du den Oberkörper wie beim Twisten nach links hinten drehst, hebst du den rechten Unterarm (wie zum Winken) und gleichzeitig das linke Knie auf 90° an ②.

Zurück in die Ausgangsstellung ① und nun die andere Seite ②.

Der Kopf bleibt während der gesamten Übung gerade nach vorne gerichtet. Achte auch darauf, dass die Oberarme immer mit den Schultern möglichst in einer Höhe bleiben.

Zur allgemeinen Meridian-Fitness und Vorbeugung wird diese Übung 2x täglich je 70x durchgeführt.

Als „Medikament“ bei genannten Symptomen ist ein Minimum von jeweils 180 x erforderlich - 3x täglich. Natürlich kann dazwischen eine kleine Verschnaufpause eingelegt werden. Am besten regeneriert sich der Körper dabei, wenn wir in der Pause die Erdknöpfe mit je 2 Fingern (Schambeinrand und Unterlippe) halten.



Der Urheber dieser Übung ist Prof. Steven Rochlitz.

Mehr Infos zum Kurs:

*Ausdauer beim fröhlichen
Üben wünscht Euch*

Do-Ri

Text und Fotos: © Do-Ri Amtmann



Do-Ri Amtmann

Kinesiologin

Instructor für Touch for Health, Mensch-Sein
Kinesiologie und Zellular-Medizin

Kontakt:

A -2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8

Tel./Fax: 02252 / 43 243

E-Mail: eMail@Do-Ri.com Home: www.do-ri.com