

## MCC MAGEN / NIERE

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

Die Übung eignet sich auch, auf kleinem Raum gemacht zu werden. Sie ist auch für den Notfall im Erd- & Wasserelement gedacht, denn das Erdelement (Heilung) kontrolliert Wasser (Sanftheit).

MCC Magen / Niere unterstützt die Gehirn- & Herzintegration. Sie **schaltet die Ohrenenergie ein und beugt Allergien vor**. Wer gerne mehr nascht, als ihm gut tut, sollte VORHER diese Übung je 30X durchführen. Das **Sättigungsgefühl** kommt dann beim Naschen viel früher zum Tragen.

Wer kurzfristig energielos ist, sollte diese Übung ebenfalls machen.

### Anleitung:

Du stehst und streckst den linken Arm in Schulterhöhe nach vorne, der Daumen zeigt nach unten. Gleichzeitig hebst du das rechte Bein vor dem Körper ca. 30° hoch und drehst es nach außen ①.

Nun bringst du kraftvoll den linken Arm diagonal zur Seite nach unten und stoppst in Hüfthöhe. Gleichzeitig bewegst du das Bein in einem Bogen zur Seite. Achte darauf, dass es auswärtsgedreht bleibt, der Fuß zeigt dabei zur Seite ②.

Die Spannung in der Bewegung soll bis in die Fingerspitzen und Ferse spürbar sein.

In dieser Position hältst du kurz inne, danach entspannst du Arm und Bein. Danach führst du die Bewegung mit der anderen Seite durch. ③ ④

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

Als „Medikament“ bei oben genannten Symptomen ist ein Minimum von jeweils 200x erforderlich. 5x täglich - mit mindestens 12 Minuten Pause dazwischen.

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.



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