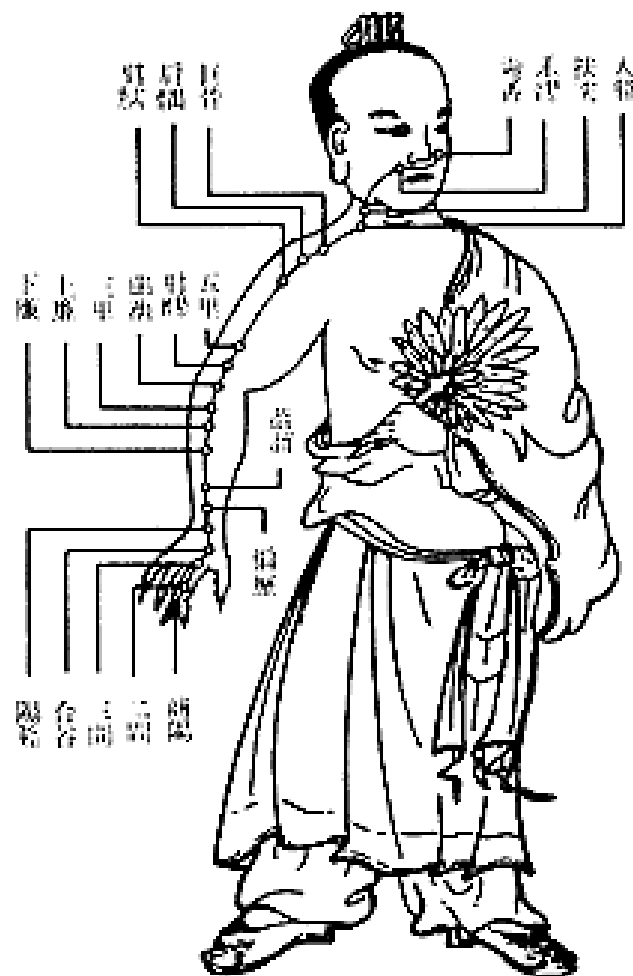


# 12 Meridianen

## Werkboek

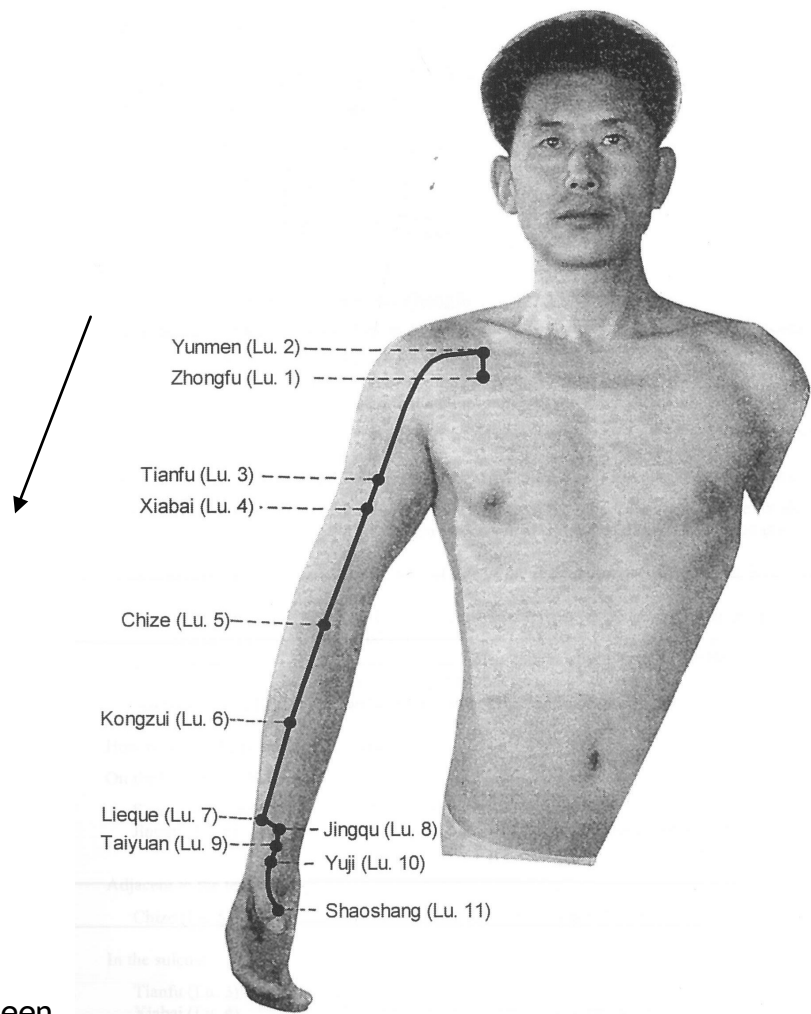
van Koen Tangelder en Inge Maassen



### Een eenvoudige en praktische benadering:

Beschrijving van het externe verloop van de 12 orgaan gekoppelde meridianen;  
het kloppen ervan met een stevig bonenzakje  
Chi Kung oefening waarbij de meridiaan kan worden geopend  
met een eenvoudige “stretch”

## Long meridiaan 3-5 uur

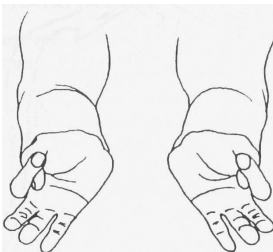


### Extern verloop:

Beginnt in kuiltje onder sleutelbeen en daalt over yinzijde\* bovenarm (volg duimlijn) naar elleboogvouw (kuiltje aan buitenkant van de dikke pees).

\* yinzijde arm = de zachte huid aan de binnenkant van de arm

Daalt verder over yinzijde onderarm en pols en eindigt bij hoek duimnagel (verst verwijderd van wijsvinger).



### Holding point:

Met de wijsvinger druk je (over de duim heen) op buitenhoek duimnagel

# Longmeridiaan

*Je klopt de long meridiaan, zowel links als rechts, van het longpunt onder het sleutelbeen, tot aan de hoek van de duimnagel die het verst verwijderd is van de wijsvinger.*



*Je klopt stevig met de boontjes en daarna strijk je hem een paar keer af.*

## Opening Long meridiaan:

Sta schouderbreed, knieën licht gebogen (ruiterpositie), onderrug gevuld.

Richt een arm schuin omhoog naar achteren, yinzijde arm blijft naar voren gericht.  
Bovenlichaam draait mee,  
bekken blijft naar voren.  
Onderrug blijft gevuld, dus geen holle rug!

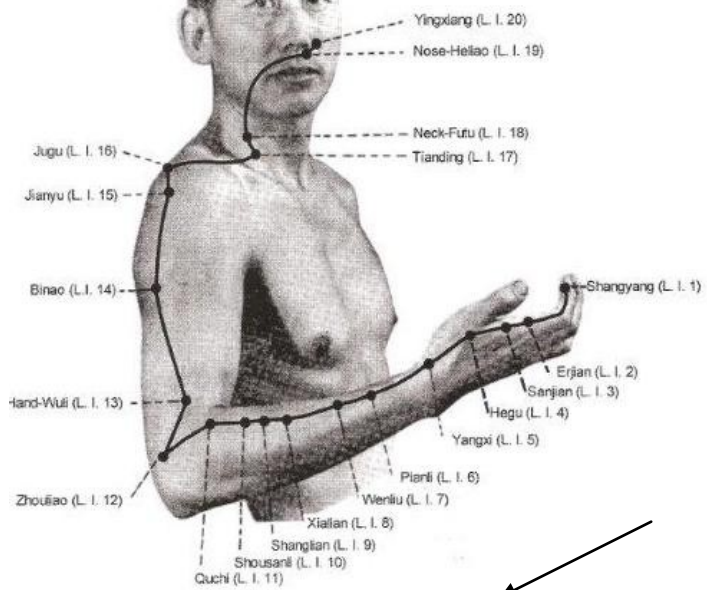
Open de hele lijn naar de duim,  
andere vingers zijn ontspannen,  
houd lichte buiging in elleboog.

Andere hand rust onder sleutelbeen  
aan de kant van de gestrekte arm.

Wanneer je de opening van de long meridiaan goed gevoeld hebt, aan de ene kant, open je hem aan de andere kant van je lichaam



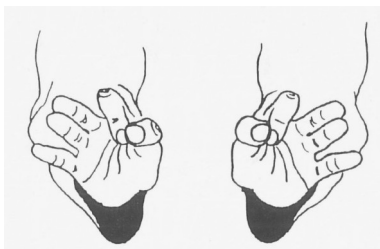
## Dikke darm meridiaan 5-7 uur



### Extern verloop:

Begint bij wijsvinger (zijkant nagel dichtst bij duim),  
loopt enigszins over zijkant wijsvinger  
via de vingergewrichtjes naar 'de snuifdoos'  
(zichtbaar kuiltje tussen beide duimpezen  
bij maximale strekking van de duim).

Van hieruit over yangzijde onderarm  
naar einde elleboogplooi  
(zichtbaar bij flinke buiging onderarm).  
Verder omhoog over yangzijde\* bovenarm  
naar kuiltje in bot, voorzijde schoudergewricht.  
Gaaf dan langs zijkant nek omhoog,  
over de wang onder de neus door  
en eindigt opzij van de tegenoverliggende neusvleugel.



### Holding point:

*Met de top van de duim druk je  
op de zijkant wijsvingernagel (dichtst bij duim)*

\* yangzijde arm = de steviger huid  
aan de buitenkant van de arm

## Dikke darm meridiaan

*Je klopt de dikke darm meridiaan zoals deze beschreven wordt,  
van de wijsvingernagel (dichtst bij duim) tot naast de neusvleugel;  
aan beide zijden van het lichaam*



*Je klopt de meridiaan  
stevig en daarna  
strijk je hem af.*

### Opening dikke darm meridiaan:

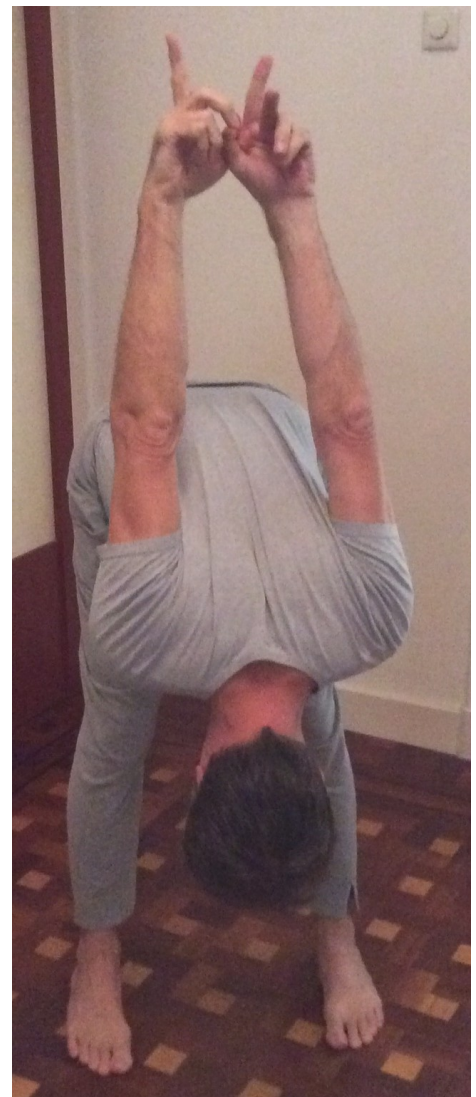
Sta iets meer dan schouderbreed.  
Haak de duimen achter je rug in elkaar,  
vingers ontspannen, wijsvingers “lang”.

Adem diep in  
en buig op een uitademing voorover  
met de armen omhoog gericht.  
Strek en open de armen op zachte wijze;  
stel je voor dat je armen door iemand anders  
geleidelijk naar voren worden geduwd.

Richt de wijsvingers verder omhoog.  
Houd de benen recht, maar niet overstrekt.  
Adem in deze positie goed door vanuit je buik  
en voel de meridiaan zich openen  
vanaf je wijsvingers.

Kom na enige tijd omhoog en voel na.

Mogelijk doe je het nogmaals  
met de duimen andersom in elkaar gehaakt.



## Maag meridiaan 7-9 uur

### Extern verloop:

Vanaf midden onder het oog  
recht omlaag langs mondhoek naar onderkaak.  
Hier splitsing in twee takken:  
korte tak gaat bovenlangs onderkaak omhoog,  
voor oren langs naar zijkant voorhoofd  
(waar we onze hoorntjes zouden dragen).

Tweede tak gaat langs zijkant keel omlaag  
tot aan sleutelbeen,  
en dan heel even buitenwaarts  
tot aan tepellijn.

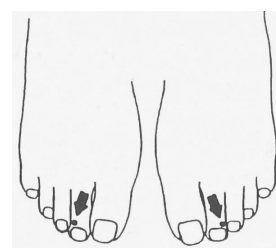
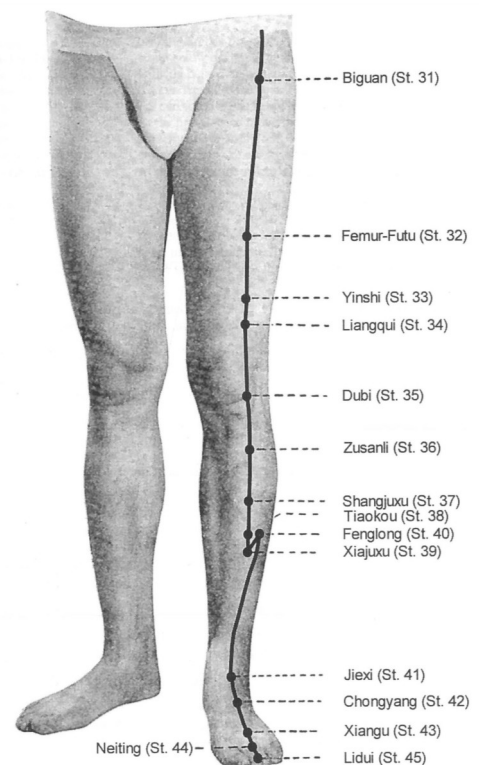
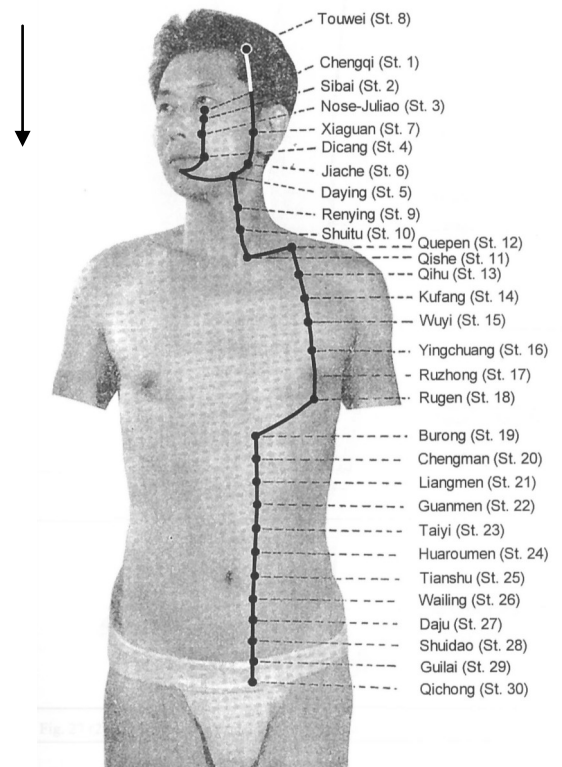
Verder neerwaarts (bij mannen over de tepel)  
buigt hij ter hoogte van de 6<sup>e</sup> tussenribruimte  
(bij vrouwen is dat vlak onder de basis van de borst)  
richting middenlijn.

Daalt verder omlaag, parallel aan en zo'n twee duim  
breed van de middenlijn tot aan het schaambeen.

Daar iets schuin naar buiten door liesstreek  
om weer verder te dalen  
langs de zijkant voorzijde bovenbeen  
naar de buitenkant knieschijf.

Dan verder omlaag,  
een vingerbreed langs buitenzijde scheenbeenrand  
naar de voet.

Midden over de bovenkant voet  
naar de zijkant van de nagel tweede teen  
(dichtst bij de derde teen).



### Holding point:

*Breng je aandacht in de punten op de zijkant  
van de nagel tweede teen (dichtst bij derde teen)*



## Maag meridiaan

*Je klopt de maag meridiaan aan beide zijden,  
van midden onder het oog  
tot aan nagel tweede teen (dichtst bij derde teen).*



*Je klopt de meridiaan  
stevig en daarna  
strijk je hem af.*

### Opening Maag meridiaan:

Sta schouderbreed  
en plaats je linkervoet twee voetlengtes naar achter,  
de tenen iets naar binnen.

Ontspan in je bekken,  
breng het heiligbeen omlaag op enkele uitademingen,  
breng steeds meer gewicht in het achterste been.

Plaats je handpalmen in je onderrug,  
vingers omlaag op bekkenrand  
en geef aangename ondersteuning in je onderrug,  
die opgevuld blijft.

Open het borstgebied  
(breng de schouders iets naar achteren),  
en breng buik en borstgebied iets naar voren.  
Achterkruin omhoog, kin iets naar binnen.

Ervaar opening en expansie  
over het traject van de meridiaan  
tot in het achterste been en voet.  
Wissel daarna van been.

Door vanuit deze positie  
het hoofd iets zijwaarts te kantelen  
ervaar je ook opening van de externe tak omhoog  
(hoortjes!) naar zijkant gezicht.



## Milt meridiaan 9-11 uur

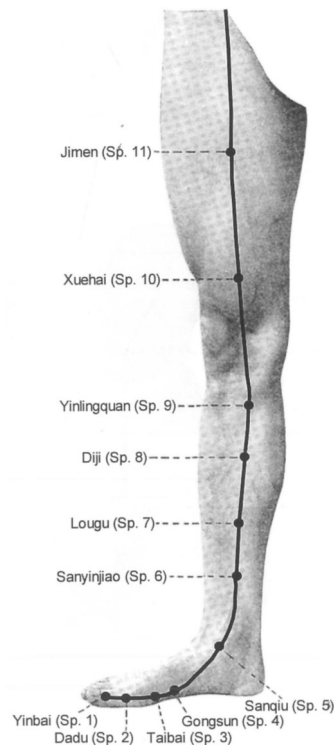
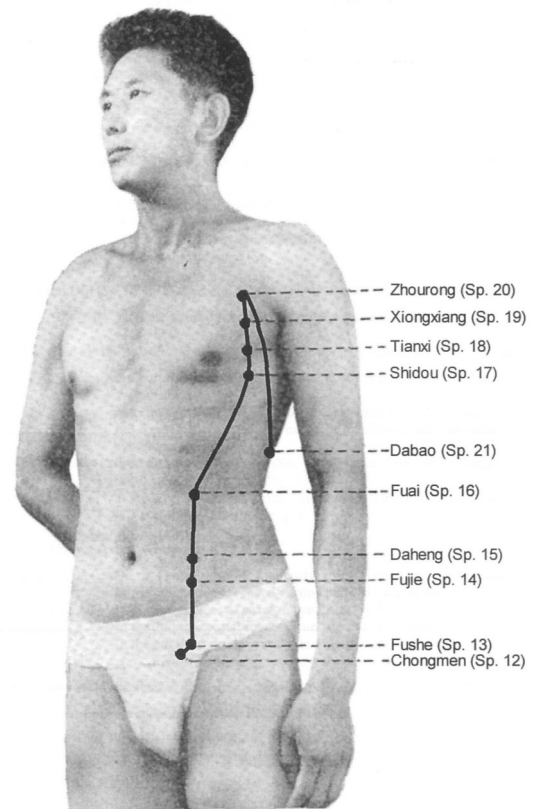
### Extern verloop:

Begint aan nagelhoek grote teen  
(verst af van tweede teen)  
langs binnenkant voet (net vóór binnenenkel)  
omhoog,  
parallel aan en vlak langs de scheenbeenrand  
(binnenkant been).  
Verder omhoog langs binnenkant knie  
en over binnenkant voorzijde bovenbeen  
tot in de lies.

Vanuit de lies stroomt de meridiaan omhoog  
(4 duim van middenlijn)  
tot aan ribbenboog.

Van hieruit meer naar buiten en opwaarts  
aan de zijkant over de borstkast omhoog  
tot de 2<sup>e</sup> tussenribruimte.

De meridiaan daalt van hieruit  
en eindigt in de 7<sup>e</sup> tussenribruimte,  
recht onder de oksel.



### Holding point:

*Breng je aandacht  
op de nagelhoeken van de grote teen  
(verst verwijderd van de tweede teen).*



## Milt meridiaan

*Je klopt de milt-meridiaan zoals deze beschreven wordt,  
van nagelhoek grote teen (verst af van tweede teen)  
tot de 7e tussenribruimte, recht onder oksel—zowel links als rechts*



*Je klopt de meridiaan  
stevig en daarna  
strijk je hem af.*

### **Opening Miltmeridiaan:**

Sta schouderbreed,  
onderrug gevuld,  
knieën licht gebogen.

Breng beide (gebogen) armen voorlans omhoog,  
de handpalmen naar je toe.

Strek armen dan zacht opwaarts,  
yin zijde naar voren;  
blijf ontspannen en breed in de schouders.

Adem het heiligbeen als het ware  
nog wat verder naar beneden (paar keer),  
kantel het bekken licht (staartje iets tussen benen),  
houd onderrug steeds opgevuld.

Richt je aandacht op de expansie en opening  
aan de voorzijde,  
het traject Miltmeridiaan aan beide kanten.



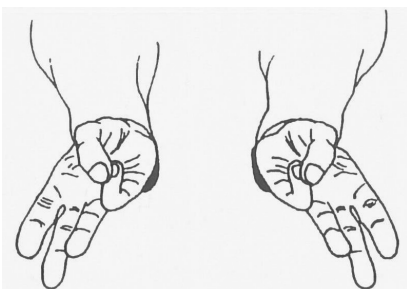
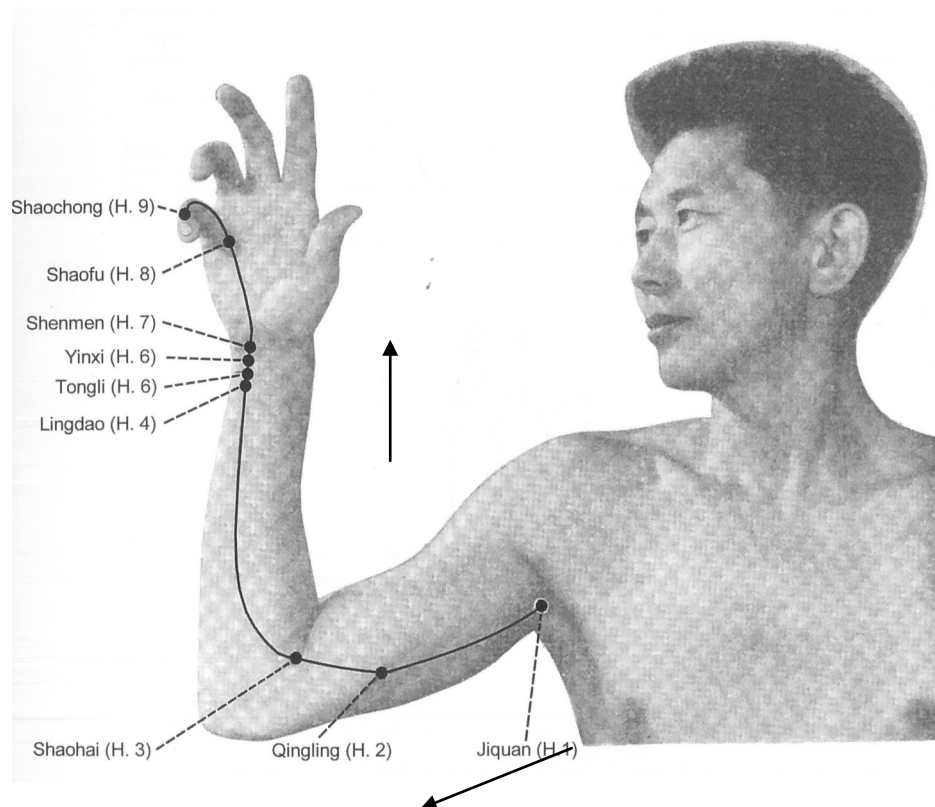
\* Deze oefening is geïnspireerd op de Meridiaan Chi Kung  
van Dirk Oellibrandt

## Hart meridiaan 11-13 uur

### Extern verloop:

Begint in oksel,  
loopt over yinzijde bovenarm  
naar einde elleboogplooï  
(zichtbaar bij buiging arm).

Verder omlaag over yinzijde onderarm  
naar binnenhoek pinknagel  
(dichtst bij ringvinger).



### Holding point:

*Met de top van de duim druk je  
op de binnenhoek pinknagels  
(dichtst bij ringvingers)*

# Hart meridiaan

*Je klopt de hart-meridiaan zoals deze beschreven wordt, van oksel tot aan binnenhoek pinknagel (dichtst bij ringvinger), zowel aan de linker als aan de rechter kant van het lichaam.*



*Je klopt de meridiaan stevig en daarna strijk je hem af.*

## Opening Hart meridiaan:

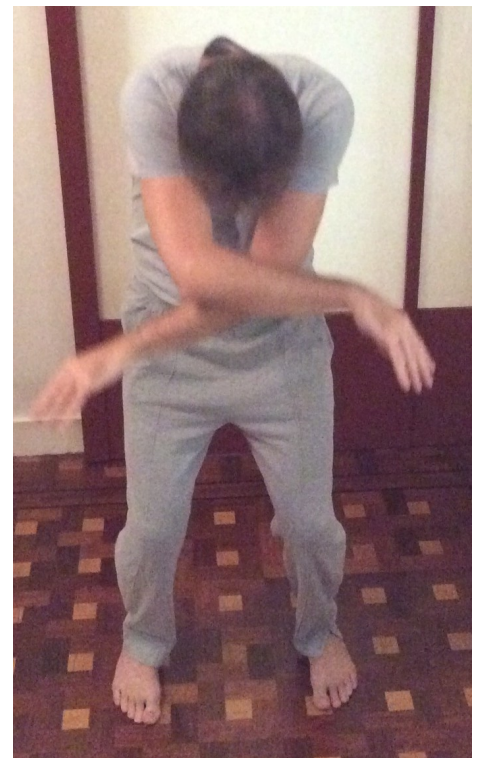
Sta schouderbreed, knieën licht gebogen.  
Leg één hand op hartcentrum  
(midden op borstbeen, tussen de tepels)  
en één hand net onder de navel,  
dunne darm gebied.

Adem uit in dunne darm gebied (onderste hand)  
en buig daarbij je bovenlijf iets omlaag  
en ook wat door in de knieën.

Kom weer omhoog, wacht even met inademen  
en volg de interne beweging vanuit dunne darm  
door middenrif omhoog naar hartgebied.  
Pas als de beweging is aangekomen in het hartgebied  
adem je in.  
Herhaal enkele keren.

Begeleid dan dezelfde beweging met je armen.  
Uitademend omlaag buigend  
breng je de armen kruislings voor je buik.

Bij de beweging omhoog neem je de gekruiste armen  
mee omhoog, tot de energie in het hartcentrum komt.  
Inademend volg je de expansie vanuit je hartcentrum  
en openen de armen in een grote boog naar buiten  
(handpalmen naar buiten, pinklijn "open").  
In een vloeiende beweging komen de armen terug  
langs je lichaam.  
Herhaal enkele keren.



\* Deze oefening is geïnspireerd op de Meridiaan Chi Kung  
van Dirk Oellibrandt

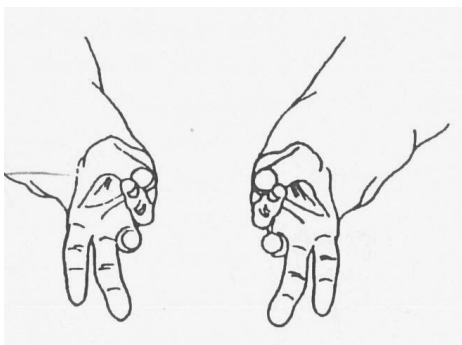
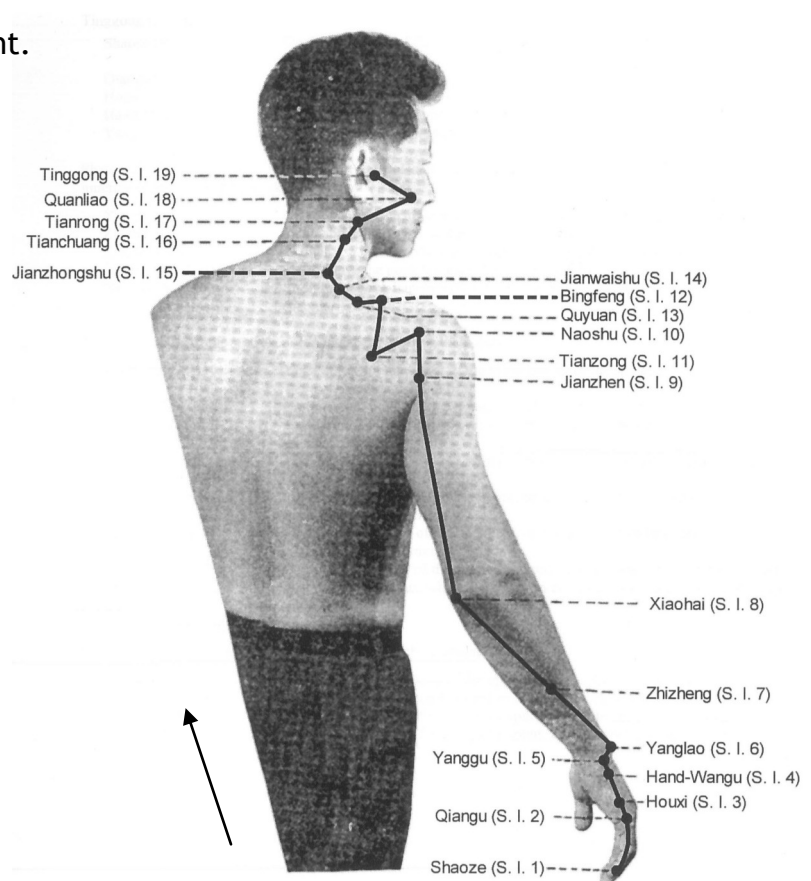
## Dunne darm meridiaan 13-15 uur

### Extern verloop:

Begint aan de buitenste nagelhoek van de pink  
en volgt de rand van de hand,  
nog net op de yangzijde.

Loopt over de rand van de onderarm,  
tussen ellepijp en spier  
naar binnenzijde ellebooggewricht.  
Gaat verder omhoog  
over achterzijde bovenarm  
naar achterkant schoudergewricht.

Zigzagt over schouderblad  
en via zijkant nek naar wang  
(recht onder buitenooghoek).  
Eindigt net voor het oor.



### Holding point:

Met de top van de duim druk je  
op de buitenhoeken  
van de pinknagels

## Dunne darm meridiaan

*Je klopt de dunne darm-meridiaan zoals deze beschreven wordt,  
van buitenste nagelhoek pink tot vóór het oor,  
zowel aan de linker als aan de rechter kant.*



*Je klopt de meridiaan  
stevig en daarna  
strijk je hem af.*

### Opening Dunne darm meridiaan:

Sta schouderbreed, knieën licht gebogen,  
onderrug gevuld.

Hef een arm zijwaarts tot op schouderhoogte,  
yangzijde naar voren gericht,  
dus duim is dichtst bij grond.  
Maak de lijn naar de pink lang.

Houd de arm op deze (schouder-)hoogte  
en beweeg de arm circa 20-30 graden naar achteren  
tot aan de weerstand.

Kantel het hoofd zijwaarts  
naar de andere kant,  
het oor richting voorzijde schoudertop.

De andere hand ligt op het hartcentrum,  
of op de dunne darm.

Ervaar de expansie en opening  
van de hele meridiaan.

Herhaal aan andere zijde.





## Blaas meridiaan 15-17 uur

### Extern verloop:

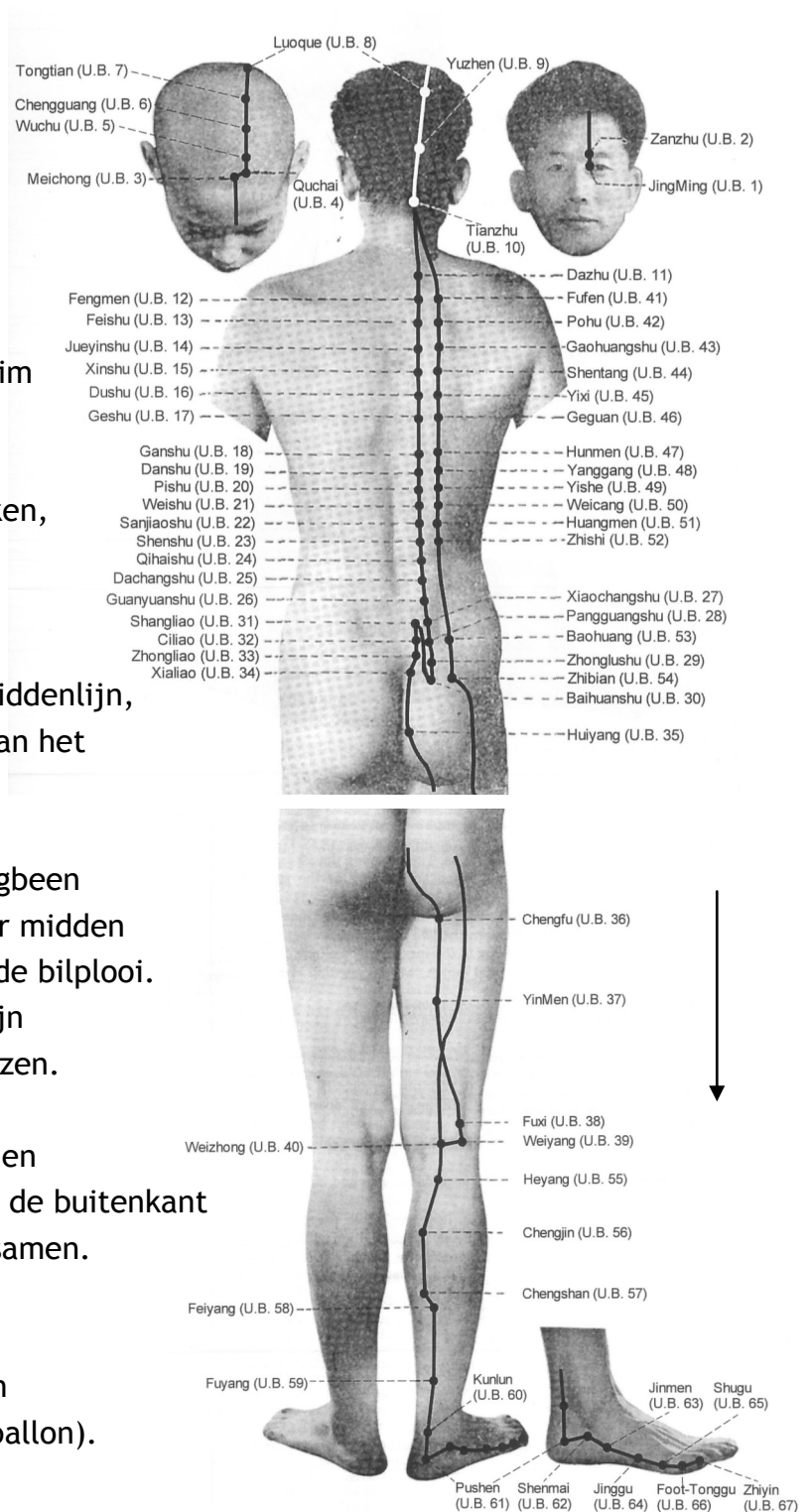
Begint in binnenooghoek,  
gaat recht omhoog over het hoofd  
tot aan schedelrand op circa 1½ duim  
vanaf de middenlijn.

Splitst bij schedelrand in twee takken,  
een binnen- en een buitentak.  
Beide takken gaan recht omlaag  
over de rug tot aan de bil,  
de binnenste op 1½ duim van de middenlijn,  
de buitenste volgt de binnenrand van het  
schouderblad naar beneden.

De binnentak zigzagt over het heiligbeen  
en loopt dan schuin over de bil naar midden  
achterzijde bovenbeen, net onder de bilplooï.  
En verder omlaag over de middenlijn  
tot in de knieholte, tussen twee pezen.

De buitenste tak loopt ook over bil en  
bovenbeen omlaag, maar meer aan de buitenkant  
en komt in de knieholte met deze samen.

Dalen beide verder als één tak  
midden over achterzijde onderbeen  
tot op de kuitspier (midden op de ballon).  
Hier even naar buiten  
en direct weer recht omlaag,  
komt uit tussen buitenenkel en achillespees.  
Loopt verder achter en onder buitenenkel en buitenrand  
voet tot aan buitenste nagelhoek kleine teen.



### Holding point:

*Breng je aandacht  
in de buitenste nagelhoeken  
van de kleine teen.*





## Blaas meridiaan

*Je klopt de blaas-meridiaan zoals deze beschreven wordt,  
van binnenhoek oog tot aan buitenhoek nagel kleine teen,  
aan beide zijden van het lichaam..*



*Je klopt de meridiaan  
stevig en daarna  
strijk je hem af.*

### Opening Blaas meridiaan:

Sta schouderbreed,  
en schuif je gewicht over je voetzolen  
naar achteren,  
waarbij je bovenlichaam in de heupgewrichten  
naar voren buigt.

Open de achterkruin naar een punt ver vóór je  
zodat de blaasmeridiaan  
vanuit de ooghoeken,  
over hoofd, nek en rug  
en achterkant benen  
voelbaar wordt aan beide zijden van het lichaam.

Let op: de armen reiken niet naar voren,  
maar hangen ontspannen in de schoudergewrichten,  
de bovenrug blijft dus breed.



## Nier meridiaan 17-19 uur

### Extern verloop:

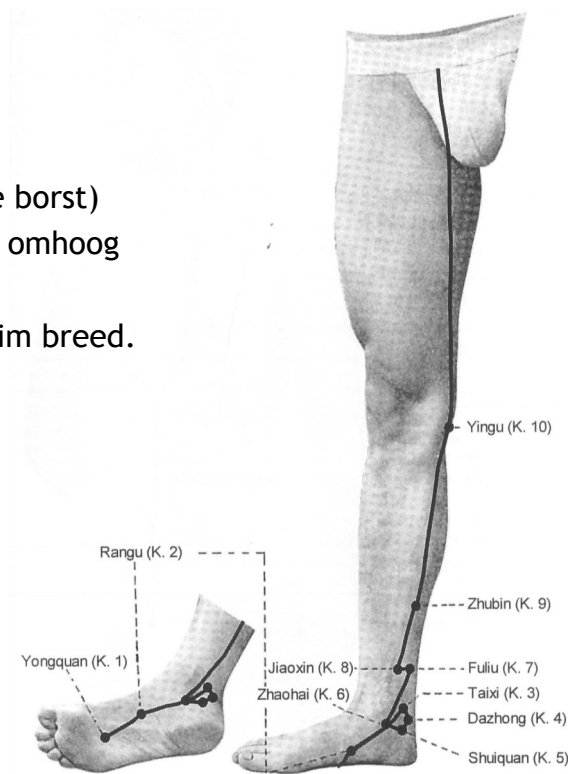
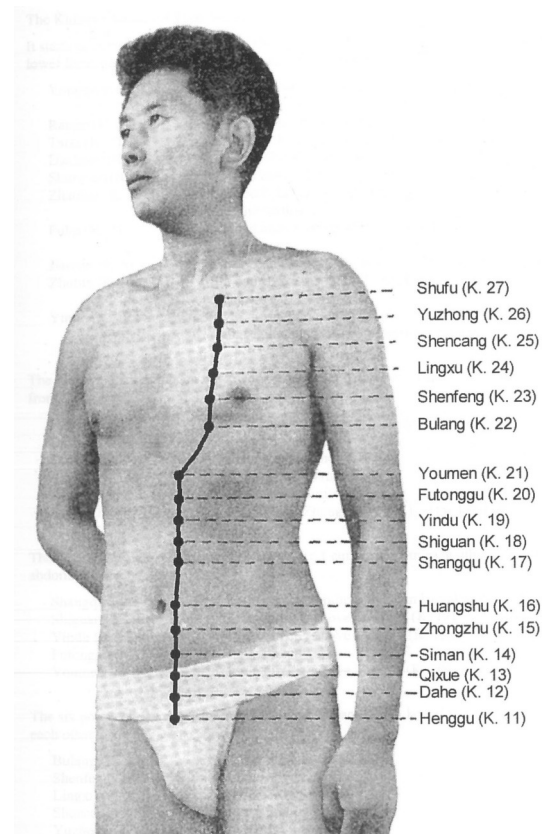
Beginnt aan onderkant kleine teen en gaat naar de 'borrelende bron'.  
Gaat verder naar binnenkant voet tot onder de binnenenkel waar hij een klein cirkeltje maakt.

Gaat omhoog achter de enkel en volgt de lijn naar binnenkant knieholte.  
Verder omhoog langs binnenkant dijbeen (grensvlak zijkant - achterkant dijbeen) naar bekken.

Stroomt vanaf schaambeent omhoog naar borstkast, evenwijdig en vlak langs (½ duim) de middenlijn.

Loopt vanaf 5<sup>e</sup> tussenribruimte (bij vrouwen onder de basis van de borst) nog steeds parallel aan middenlijn omhoog tot onder sleutelbeen, maar op iets grotere afstand, 2 duim breed.

Eindigt onder tegen sleutelbeen, 2 duim vanaf de middenlijn.



### Holding point:

Focus op het punt onder kleine teen en op de 'borrelende bron' nierpunt 1.

# Nier meridiaan

*Je klopt de nier-meridiaan zoals deze beschreven wordt,  
van kleine teen of Borrelende Bron  
tot aan weerszijden strottehoofd.*



*Je klopt de meridiaan  
stevig en daarna  
strijk je hem af.*

## Opening Nier meridiaan:

Sta schouderbreed  
en draai je voeten ver naar buiten.

Plaats twee vuisten aan achterzijde  
tegen bekkenrand,  
vul je onderrug goed op  
en adem paar keer uit vanuit het niergebied.

Ervaar de expansie aan de voorzijde,  
breng je kin iets omhoog  
en breng je gewicht op de borrelende bron  
en het kleine teen gebied.

Ervaar de opening langs beide nierlijnen,  
van kleine teen tot onder het sleutelbeen.



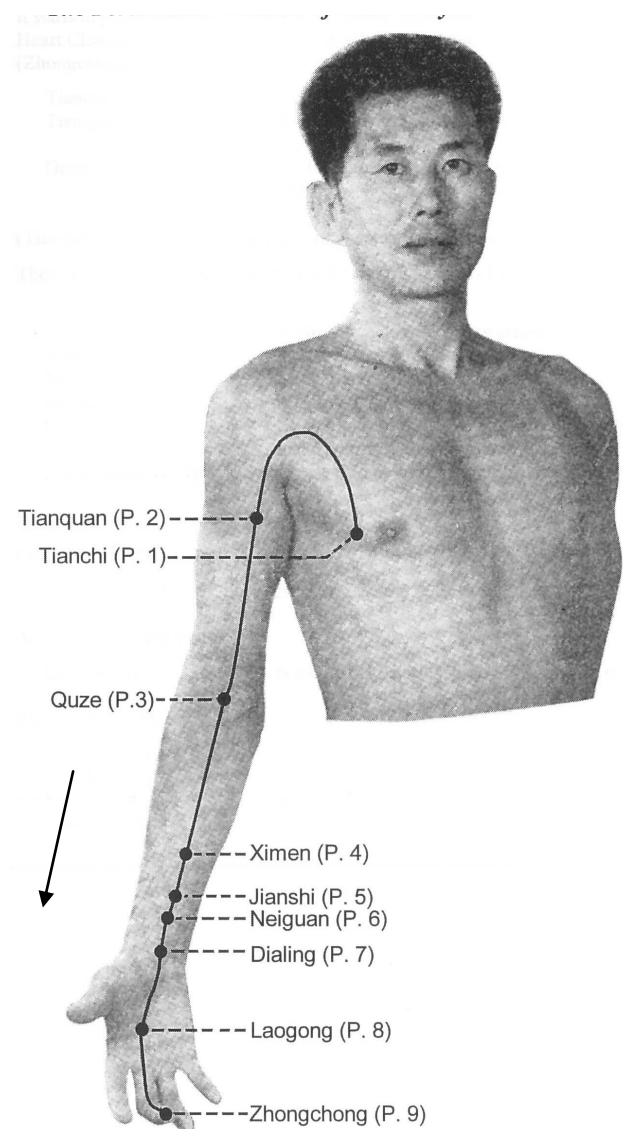
## Pericardium meridiaan 19-21 uur

### Extern verloop:

Begint vlak naast buitenkant tepel.

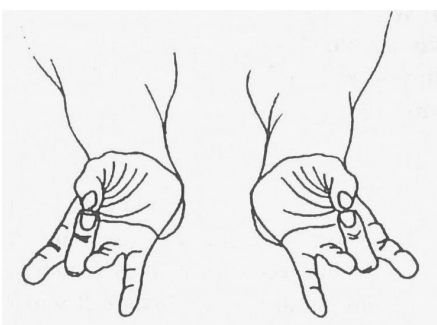
Gaat midden over de yinzijde van de bovenarm  
- over de spierbuik -  
naar elleboogplooi,  
precies aan binnenzijde dikke pees.

Verder midden over onderarm en hand  
naar topje middenvinger.



### Holding point:

*Met de top van de duim druk je  
op de topjes  
van de middelvingers*



## Pericardium meridiaan

*Je klopt de Pericardium-meridiaan zoals deze beschreven wordt,  
aan twee kanten;  
van buitenzijde tepel tot topje middelvinger*



*Je klopt de meridiaan  
stevig en daarna  
strijk je hem af.*

### Opening Pericardium meridiaan:

Sta schouderbreed,  
knieën licht gebogen,  
onderrug opgevuld.

Leg je rechterhand op het hartcentrum,  
breng de linkerarm zijwaarts omhoog  
tot op schouderhoogte.

Houd je bekken recht naar voren,  
draai je bovenlichaam  
- met uitgestoken arm -  
naar links,  
zolang dat nog comfortabel voelt.  
Houdt je onderrug goed vol.

Verleng de lijn naar de middelvinger  
en word je gewaar van het verloop  
van de meridiaan  
tot aan het topje van de vinger.

Andere zijde.



## Driewarmer meridiaan 21-23 uur

### Extern verloop:

Begint aan de ringvinger,  
zijkant nagel dichtst bij pink.

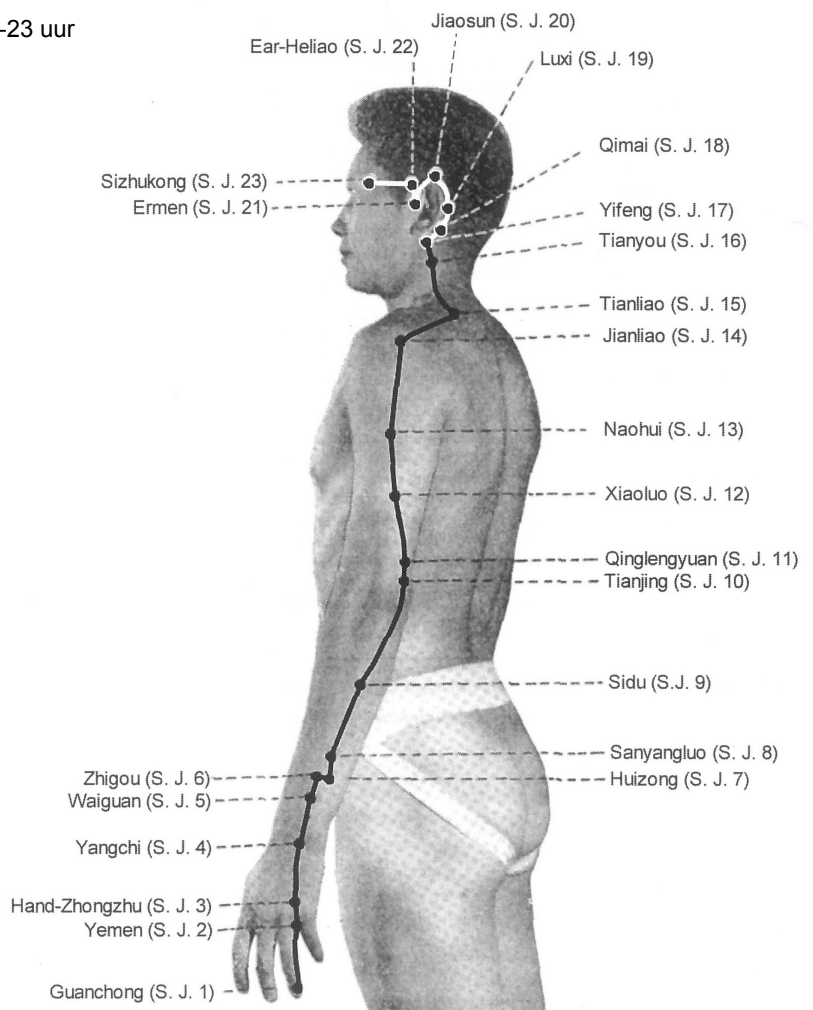
Gaat over de handrug,  
tussen de botjes  
van pink en ringvinger.

Loopt vrijwel midden over de  
yangzijde onderarm  
(tussen dikke darm  
en dunne darm meridiaan)  
tot aan elleboog.

Iets naar buiten over de elleboog  
en dan verder opwaarts  
over buiten-achterkant bovenarm  
naar kuiltje  
in achterkant schoudergewricht.

Loopt over achterzijde schouder naar zijkant nek.

Gaat omhoog naar oorlel,  
en cirkelt dicht rond achterzijde oor omhoog.  
Komt uit aan voorzijde oor  
en eindigt bij buitenste uiteinde wenkbrauw.



### Holding point:

*Plaats zijkant duimtoppen  
tegen buitenste nagellijn van ringvingers.*



## Driewarmer meridiaan

*Je klopt de Driewarmer-meridiaan zoals deze beschreven wordt, vanaf de top van de ringvingers tot buitenste uiteinde wekbrauw, aan twee kanten.*



*Je klopt de meridiaan stevig en daarna strijk je hem af.*

### Opening Driewarmer meridiaan:

Sta schouderbreed, knieën licht gebogen, onderrug gevuld.

Beweeg je linkerarm zijwaarts tot schouderhoogte, yangzijde naar voren.

Strek je linkerhand zoveel mogelijk naar voren, richting 90 graden ten opzicht van onderarm, en verleng met name de ringvinger.

Je andere arm is ontspannen naast je lichaam.

Beweeg je rechteroor een beetje richting voorkant schoudertop.

Ervaar de expansie over het verloop van de gehele meridiaan.

Andere kant.



## Galblaas meridiaan 23-1 uur

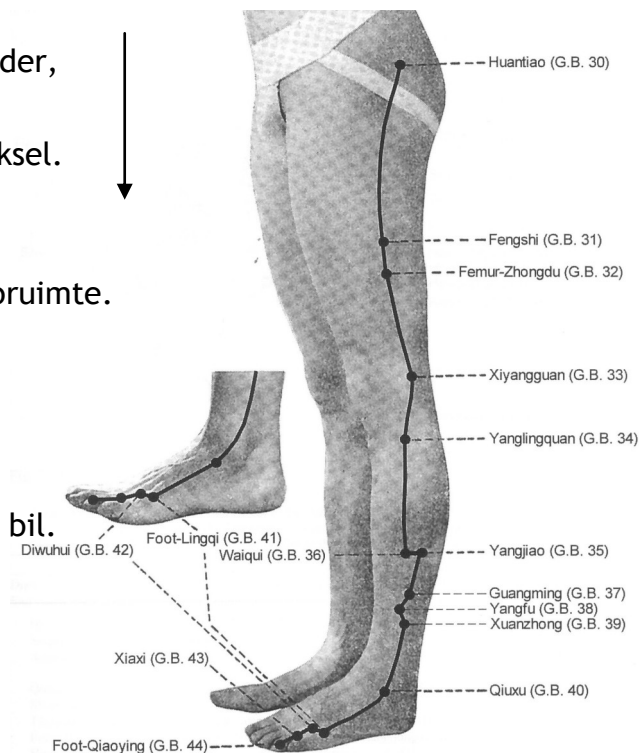
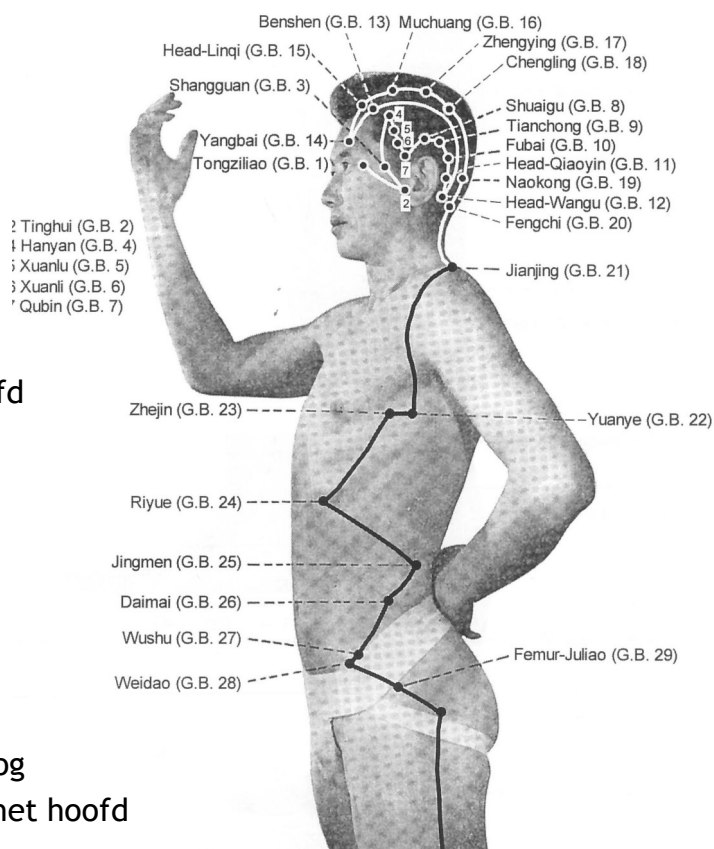
### Extern verloop:

Begint bij de buitenooghoek,  
stroomt naar voorzijde oor  
en dan opwaarts naar buitenhoek voorhoofd  
(waar we hoorntjes zouden dragen).  
Vanhier omlaag, precies langs binnenzijde  
haargrens naar bovenkant oor  
en cirkelt vlak rond oor naar schedelrand.

Cirkelt weer omhoog,  
nu in wijdere cirkel over zijkant hoofd,  
komt uit vlak boven het midden van het oog  
en stroomt van hieraf recht omhoog over het hoofd  
naar de schedelrand.

Vanaf schedelrand naar hoogste punt op schouder,  
dan voorlangs bovenarm omlaag  
naar punt (een handbreedte) recht onder de oksel.

Verder schuin omlaag naar punt  
handbreedte onder de tepel, in de 7<sup>e</sup> tussenribruimte.  
Vanhier schuin omlaag naar de zij,  
uiteinde onderste zwevende rib.  
Dan weer schuin omlaag naar binnen,  
naar voorkant heupbot.  
Dan weer schuin omlaag tot midden op zijkant bil.  
Vanaf hier omlaag over zijkant bovenbeen,  
knie en onderbeen,  
net voor buitenenkel langs naar buitenste  
nagelhoek vierde teen, dichtst bij kleine teen.



### Holding point:

Breng je aandacht in de  
buitenhoek nagel vierde teen  
(dichtst bij kleine teen)

## Galblaas meridiaan

*Je klopt de Galblaas-meridiaan zoals deze beschreven wordt,  
aan beide kanten, vanaf de buiten ooghoek  
tot aan de buitenhoek nagel vierde teen (dichtst bij kleine teen.*



*Je klopt de meridiaan  
stevig en daarna  
strijk je hem af.*

### Opening Galblaas meridiaan:

Lig op je rug, armen ontspannen gespreid naast je,  
knieën gebogen, voeten naast elkaar op de mat.

Sla de linker knie over de rechter  
en breng beide knieën rechts richting mat.

Ervaar deze positie,  
maak het gewicht van de rechterknie zwaarder  
om extra strekking op het linkerbeen te geven,  
blijf met je bovenrug op de mat.

Breng de linkerarm omhoog langs je hoofd  
en maak deze lang.

Ervaar de expansie  
over het verloop van de galblaasmeridiaan;  
je linker flank,  
buitenkant linker been  
tot aan vierde teen.

Door je rechteroor richting mat te brengen,  
betrek je ook het meridiaantraject  
over de linker zijkant van het hoofd erbij.

Rustig kom je terug in het midden,  
voel even na voordat je de andere kant doet.



## Lever meridiaan 1-3 uur

### Extern verloop:

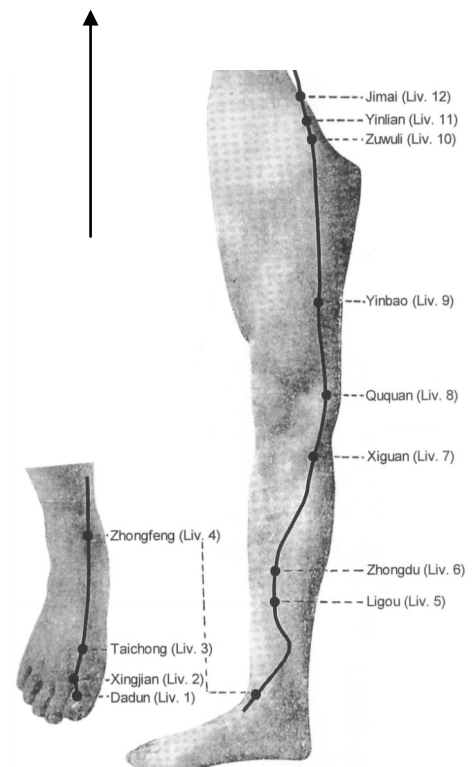
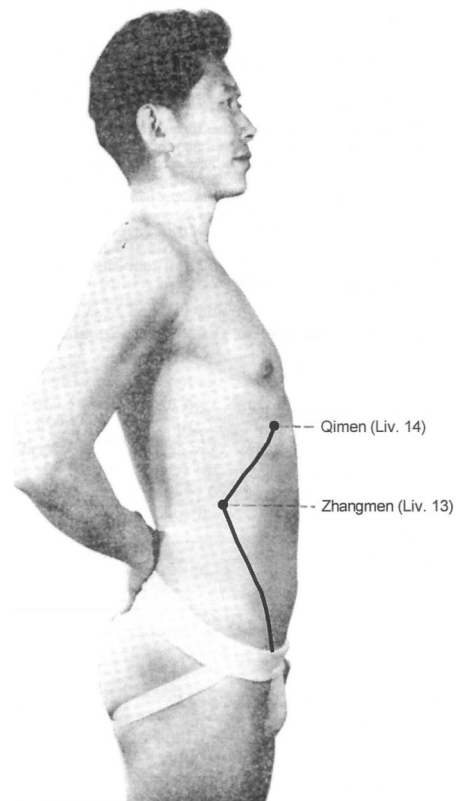
Begint bij buitenste nagelhoek grote teen  
(dichtst naast tweede teen).

Loopt tussen de botjes van de grote en tweede teen  
door over de bovenkant voet,  
gaat pal voor de binnenenkel langs  
naar binnenkant been.

Stroomt opwaarts langs binnenkant onderbeen:  
eerst direct naast de scheenbeenrand,  
halverwege het onderbeen iets verder ervan af.

Gaat langs binnenkant knie en binnenkant dijbeen  
(achter miltmeridiaan) omhoog tot in lies.  
Maakt intern een bocht onder de genitaliën door  
en dan recht omhoog tot bijna halverwege de navel.  
Buigt dan af, schuin omhoog  
naar uiteinde 11<sup>e</sup> zwevende rib.

Gaat tot slot schuin inwaarts omhoog  
naar eindpunt in 6<sup>e</sup> tussenribruimte,  
circa drie vingers breed recht onder de tepel  
(4 duim breed vanaf de middenlijn).



### Holding point:

*Breng je aandacht naar de  
buitenhoek nagel grote teen  
(dichtst bij tweede teen)*



## Lever meridiaan

*Je klopt de Lever-meridiaan zoals deze beschreven wordt, aan beide kanten, vanaf de buitenste nagelhoek grote teen tot aan het punt drie vingerbreedtes recht onder de tepel.*



*Je klopt de meridiaan stevig en daarna strijk je hem af.*

### Opening Lever meridiaan:

Lig op je rug, benen naast elkaar, armen ontspannen naast je, onderrug zoveel mogelijk opgevuld.

Spreid je benen zo ver mogelijk, draai de tenen iets naar buiten en beweeg ze van je af, met name de grote teen.

Richt beide armen langs je hoofd omhoog (armen blijven op de mat).

Ervaar de opening in het traject van de levermeridiaan, vanaf buitenkant grote teen, via binnenkant benen naar de flanken en borstkast, aan beide kanten.

