

Lunge - Dickdarm



Stand: schulterbreit, parallel

- einatmend Arme nach hinten nehmen
- Schultern nach hinten, Brust öffnen (Lu 1 und 2 öffnen)
- Daumen ineinander verhaken, Zeigefinger strecken
- ausatmend mit geradem Rücken nach vorne beugen, Arme mitnehmen, Dehnung halten.
- auflösen: Knie beugen, Daumen lösen
- Arme steigen vorne nach oben, Oberkörper richtet sich auf
- Arme sinken lassen; nachspüren

Seitenwechsels!

! Vorsicht bei Bluthochdruck! Den Kopf nicht hängen lassen.

Magen - Milz



Stand: schulterbreit, parallel

- mit dem rechten Fuß einen halben Schritt nach vorne (wie auf Schienen)
- Den Ballen aufsetzen, Druck auf die große Zehe
- gleichzeitig rechte Hand vor die Stirn heben, die Handfläche zeigt nach oben; linke Hand mit Handfläche nach unten neben die linke Hüfte (Erde und Himmel stützen); funkelnnder Blick
 - kein Hohlkreuz machen! Becken leicht kippen
 - Schultern nicht hochziehen
- Arme in die Waagrechte bringen; Fuß zurücknehmen; nachspüren

Seitenwechsels!

Herz - Dünndarm



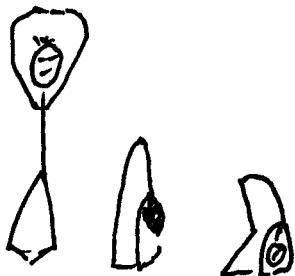
Stand: schmaler Stand; Füße zusammen

- Arme steigen seitlich; Hdfl. nach unten
- Hände vor dem Herzen in Gebetshaltung; Fingerspitzen nach oben
- Unterarme waagerecht
- die linke Hand schiebt die rechte Hand nach rechts
- der Kopf wendet sich nach links und das Becken schiebt nach links
 - nicht in die Rotation gehen, seitlich bleiben
- achtsam zur Mitte zurückkehren

Seitenwechsels!

- Handspitzen nach vorne, Arme sinken lassen; nachspüren

Blase - Niere

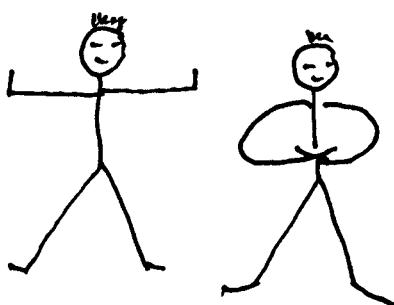


Stand: Zehen zusammen, Fersen auseinander

- Finger vor dem Becken verschränken; Hdfl. nach oben
- Hände steigen nach oben; Hdfl. nach oben drehen; Blick nach oben
- mit gestrecktem Rücken ausatmend nach vorne beugen, halten
 - durch Kreuzbein und Mingmen atmen
- Knie beugen, Rücken rund werden lassen, halten
- Wirbel für Wirbel nach oben aufrichten
- Hände lösen, Stand lösen
- nachspüren

! Vorsicht bei Bluthochdruck! Blick nicht nach oben nehmen und den Kopf nicht hängen lassen.

Herzgouverneur - 3-Erwärmer



Stand: etwas weiter als Schulterbreit, parallel, Gewicht auf den Fersen

- einatmend Arme seitlich steigen lassen; Hdfl. nach unten
- Hände aufkippen, dabei absitzen, halten
 - in weite Ferne denken
 - eventuell mit den Augen nach außen schauen
- Hände lösen; Arme nach vorne bringen;
- Handgelenke überkreuzen, Ringfinger strecken
- Ball in den Armen, der immer größer wird
 - nicht die Schultern einziehen!

Seitenwechsel!

Gallenblase - Leber

Stand: ganz breiter Stand; Füße parallel

- Arme steigen seitlich;
- Hände über dem Kopf durchkreuzen, Blick geradeaus
- Hände wenden; den Himmel stützen, dabei leicht absitzen
- linkes Bein strecken, rechtes Bein beugen
- über das gestreckte Bein nach links beugen, halten
 - nicht in die Rotation gehen!
 - nicht in's Hohlkreuz gehen
 - Blick nach vorne
 - seitliche Halsmuskeln auch dehnen
 - **nicht überdehnen!**
- achtsam zur Mitte zurückkehren

Seitenwechsel!

- Hände langsam zur Seite sinken lassen, nachspüren.

