

Übungen zur Harmonisierung der Meridian-Energie

1. Metall Element / Lunge- und Dickdarmmeridian



- Rücken gerade
- Arme ziehen nach vorne/ oben
- Kopf Verlängerung des Rückens
- Stand: Schulterbreit
- Hände mit den Daumen hinter dem Rücken verschränken
- zweimal durchführen, Daumen wechseln

2. Erd Element / Milz- und Magenmeridian



- zwischen den Fersen absitzen
- langsam nach hinten stützen
- ganz ablegen
- Arme über den Kopf
- Kopf und Arme ablegen



3. Feuer Element / Herz- & Dünndarmmeridian



- Sohle an Sohle
- Füße umfassen
- Ellbogen vor die Unterschenkel
- Oberkörper nach vorne beugen