

4. Wasser Element / Nieren- und Blasenmeridian



- Beine gestreckt nach vorne
- Zehen Richtung Nase
- Arme nach vorne strecken
- Oberkörper nach vorne beugen

5. Feuer Element / Herzkreislauf- und Dreifacher Erwärmer

- Handflächen zeigen nach oben
- Schneidersitz oder halber Lotussitz
- Arme über Kreuz
- bei dem zweitenmal ist der andere Arm außen
- Oberkörper nach vorne
- Hände ziehen nach aussen



6. Holz Element / Leber- und Gallenmeridian



- mit Entspannten Rücken ausführen
- Oberkörper parallel zum Bein
- Bewegung zur Mitte
- nach rechts und nach links

