

## Übung für den Gallen- und Leber-Meridian (Holzelement)

Die Gallenblase ist das ausführende Organ für die Planungen der Leber und erhält die Gleichgewichte in Körper und Seele. Der Zick-Zackverlauf des Meridians spiegelt die nötige Energie wider, die uns die Fähigkeit garantiert, abzuwägen und zu flexiblen, raschen, klaren Entscheidungen zu kommen.



Die Leberenergie wird oft mit einem General verglichen. Sie hält mit klarem Blick die inner Ordnung von Körper und Seele aufrecht und ist auch die Mutter aller Emotionen, da sie für den freien und gleichmäßigen Fluss der Gefühle zuständig ist. Sie speichert das Blut und die Nährstoffe und gibt dem Körper Spannkraft und Widerstandskraft.

Probleme in diesen Energien können sich in Gallensteinen, Halbseitenmigräne, Ischiasbeschwerden, Sehstörungen, Sehnenscheidentzündungen, Muskelkrämpfe, schnell aufbrausendes Temperament, Zorn und schnelles verärgert sein zeigen. Oder man hat keine Vorstellungen und Visionen für die eigene Zukunft.

Für diese Übung sitzen Sie auf dem Boden und grätschen die Beine soweit als möglich auseinander. Die Knie bleiben dabei durchgestreckt. Denken Sie daran – erzwingen Sie nichts! Achten Sie darauf, dass Sie entspannt atmen können! Jetzt strecken Sie die Arme nach oben, mit verschränkten Fingern und den Handflächen nach außen gedehnt. Dann neigen Sie Ihren Rumpf langsam über das linke oder das rechte Knie (zur leichteren Seite zu erst!). Dabei weist eine Körperseite nach oben, die sich dadurch öffnet und dehnt. Ihr Blick geht dabei geradeaus ins Unendliche. Der Fuß zu dem Sie sich neigen, ziehen Sie zurück. Die Zehen zeigen dabei nach oben.

Achten Sie auch bei dieser Übung wieder auf Ihre bewusste Atmung und wie sich Ihr Körper bei jedem Ausatmen noch etwas mehr dehnt.

Jetzt richten Sie sich wieder auf, und dehnen sich wie zuvor, jetzt zur anderen Seite hin.

Nachdem Sie sich wieder aufgerichtet haben, beugen Sie sich mit gestreckten Armen aus der Hüfte vor. Die Hände sind wie zuvor verschränkt und mit den Handflächen nach außen gedehnt. Die Beine sind weiter gespreizt, die Knie



gestreckt und die Füße fallen jetzt zur Seite nach außen.