

Übung für den Herz- und Dünndarm-Meridian (Feurelement)

Das Herz ist der Sitz des Geistes, der höchsten, intuitiven Intelligenz. Die Herzenergie sorgt vor allem für die Harmonie unserer Seele und unserer Gefühle, und gibt uns innere Ruhe und Klarheit des Geistes.

Der Dünndarm hat die Aufgabe, Reines vom Unreinen zu trennen. Das bedeutet, dass er die aufgenommen Eindrücke aus der Umwelt danach unterscheidet, ob wir sie brauchen oder sie unbrauchbar bzw. schädlich für uns sind.



Eine Imbalance dieser Energien, kann sich durch innere Unruhe, Nervosität, seelische Erschöpfung, Schlaf-, Verdauungsstörungen, Hör-, Verständnisproblem zeigen.

Diese Übung ähnelt der Perikard- und Dreifachen-Wärmer-Übung, da alle vier Meridiane dem Feurelement zugeordnet sind.

Sie sitzen dazu auf dem Boden und legen Ihre Fußsohlen aneinander und lassen die Knie zur Seite fallen. Mit den Händen umfassen Sie nun die Fußspitzen. Während Sie sich nun vorbeugen, ziehen Sie Ihren Körper leicht in Richtung Ihrer Füße. Die Leisten werden so geöffnet und Sie spüren dort deutlich die Dehnung.

Ihre Ellbogen befinden sich vor den Unterschenkeln und zielen nach vorn und nach unten. Dadurch entsteht eine leichte Dehnung in den Ober- und Unterarmen, wodurch Sie den Herz- und den Dünndarm-Meridian spüren können.

Auch hier ist wieder die bewusste Atmung der Schlüssel zur Weiterentwicklung dieser Dehnung.