

1. Die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen hochhalten, um die inneren Organe zu regulieren

Durchführung:

- Hände aus der halbkreisförmigen Position nach unten bewegen ($\frac{1}{4}$ Drehung), Handflächen zeigen nach oben
- Die Finger ineinander verschränken. Die Daumen berühren sich dabei nicht. Der Blick ist geradeaus
- Knie langsam strecken und dabei die Handflächen bis zum Brustkorb anheben
- Auf Höhe des Brustkorbes die Hände drehen und mit den Handflächen mit kontinuierlicher Kraftanwendung nach oben zum Himmel strecken.
- Wenn die Hände auf Gesichtshöhe angekommen sind, den Kopf heben und den Blick auf die Hände richten. Der Blick folgt den Händen nach oben. Die Kraft auf den Ansatz der Handflächen konzentrieren.
- Beim **Anheben einatmen**.
- Dann das Kinn einziehen. Der Blick ist nun wieder nach vorne gerichtet. Den ganzen Körper und die Arme nochmal etwas weiter strecken. So kurz verweilen.
- Dann die Hände lösen und die Arme in einem Kreis nach außen bewegen. Zunächst sind die Handgelenke angewinkelt, Handflächen zeigen nach außen, dann wird die Bewegung rund.
- Beim **Absenken ausatmen**.
- Die Knie leicht beugen, das Körpergewicht nach unten verlagern und die Hände vor dem Unterbauch mit den Handflächen nach oben halten. Ellenbogen sind außen, Arme sind rund, Achseln geöffnet. Das Becken wieder etwas nach vorne kippen.
- Der Blick ist geradeaus gerichtet
- Insgesamt die Übung 6 Mal ausführen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Regulation der drei Ebenen des 3fachen Erwärmers (Sanjiao, 3 Körperhöhlen), in denen sich die inneren Organe befinden.
- Die Aufnahme von Qi durch den 3fachen Erwärmer wird gefördert
- Bessere Zirkulation der Energie und Säfte im Körper und den Organen
- Erhöhung der Flexibilität der Gelenke und Dehnung der Sehnen.
- Hilft gegen Schulterprobleme und beugt Probleme in der Halsgegend vor.