

3. Einen Arm emporhalten, um die Funktion von Milz und Magen anzupassen

Durchführung:

- Zurückkommen in den schulterbreiten Stand, Knie leicht beugen, Blick nach vorne unten richten
- Die Hände mit den Handflächen nach oben vor den Dantien führen. Finger zeigen zueinander.
- Linke Hand im Halbkreis nach oben bewegen, die Handfläche langsam nach außen, dann nach oben drehen, bis die Hand mit der Handfläche nach oben über dem Kopf angekommen ist. Die Finger zeigen zur Körpermitte. Beine dabei strecken. **Anheben - Einatmen.**
- Die rechte Hand sinkt in dem Moment, in dem sich die linke Hand in Schulterhöhe dreht, nach unten rechts neben den Körper, Handfläche nach unten, Finger nach vorne. Gute Spannung in der Hand (als wenn man etwas nach unten drückt.)
- Die Ellenbogen beider Arme sind leicht angewinkelt. Etwas Spannung in beide Hände geben.
- Das Bewusstsein ist auf die Handflächen gerichtet. Die Kraft mit dem Ansatz der Handflächen ausüben. Der Körper ist etwas gestreckt, aber nicht ganz gestreckt. Kurz so verweilen.
- **Die obere Hand wieder langsam, im Halbkreis absenken** und die Hand drehen, bis sie wieder mit der Handfläche zum Unterbauch zeigt. Dabei in die Knie gehen. Die rechte Hand gleichzeitig (in dem Moment, in dem die linke Hand vor dem Unterbauch ankommt) ebenfalls vor den Unterbauch führen. Fingerspitzen zeigen zueinander. **Absenken - Ausatmen**
- Den Bewegungsablauf ebenfalls mit der rechten Seite durchführen
- Die Übung 6 Mal (3 x zu jeder Seite) durchführen
- Zum Ende der Übung nur die rechte Hand neben die linke Hand absenken, die linke Hand bleibt vorne.

Funktionen und Auswirkungen:

- Die Übung dehnt den Milz- und Magen- Meridian. Die Milz ist die Quelle von Qi und Blut.
- Die Rückenmuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule werden verbessert.
- Die Organe Milz und Magen werden massiert
- Dehnender Effekt auf die Bauchhöhle
- Vorbeugung von Schulter-und Nackenbeschwerden.