

8. Die Fersen heben und senken, um Krankheiten zu heilen

Durchführung

- Die Füße stehen eng beieinander. Hände liegen zu beiden Seiten des Körpers an.
- Fersen anheben und gleichzeitig den Hals strecken, dabei **einatmen**. Unterbauch und Gesäß anspannen.
- Einen Moment in dieser Position verweilen. Die Zehen greifen in den Boden. Der Körper wird vom Scheitel, vom Punkt Du20 Baihui nach oben gezogen. Der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Dann locker auf die Fußsohlen fallen lassen. Die Fersen berühren mehrmals den Boden. Im Bewusstsein werden die Organe geschüttelt.
- Die Übung insgesamt 7 x ausführen

Funktionen und Auswirkungen:

- Diese Übung stimuliert die Kanäle und Nebenwege der Füße und reguliert die Funktion der damit verbundenen Organe. Das mehrfache Berühren des Bodens mit den Fersen kann die Wirbelsäule und die Kanäle und Nebenwege entlang der Wirbelsäule stimulieren und die Zirkulation von Blut und innerer Energie verbessern, um eine innere Balance zu erreichen.
- Sie hilft die Wadenmuskulatur zu entwickeln und die Muskeln und Bänder des Fußes zu trainieren, wodurch die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten, verbessert wird.
- Es werden die drei Yin und die drei Yang Meridiane der Beine stimuliert. Darüber hinaus wird der Du-Meridian angesprochen.
- Yin und Yang harmonisieren sich, die Qi- und Blutzirkulation wird verbessert.
- Die Sehnen werden gedehnt und die Muskulatur der Beine entspannt.