

#### 4. **Nach hinten schauen, um pathogene Faktoren zu verjagen**

(Nach hinten schauen, um die 5 Krankheiten und die 7 schädlichen Einflüsse hinter sich zu lassen)

##### **Durchführung:**

- Hände sind in Hüfthöhe mit den Handflächen nach unten, Beine sind gebeugt.
- Handflächen nach hinten klappen, so dass die Fingerspitzen nach unten zeigen
- Dann die Hände und Arme so weit es geht nach hinten drehen und im 45 Grad-Winkel zu beiden Seiten anheben. Die Beine strecken.
- Gleichzeitig den Kopf mit der **Einatmung** nach links drehen und über die linke Schulter nach hinten schauen. Schultern sind leicht abgesenkt. Oberkörper bleibt vorne.
- Arme und Kopf mit der **Ausatmung** wieder nach vorne drehen. Die Knie etwas anwinkeln, Becken kippen, Handflächen zeigen zum Boden.
- Im Bewusstsein sich öffnen und alles hinter sich lassen.
- Übung nach rechts wiederholen. Die Übung 6 Mal (3 x zu jeder Seite) durchführen
- Am Ende der Übung die Hände wieder zur Mitte führen, die Finger zeigen zueinander, die Handflächen sind nach oben gerichtet.

##### **Funktionen und Auswirkungen:**

- Der Akupunkturpunkt Du 14 (Dazhui) wird angesprochen. Angestaute Hitze kann abgeleitet und Krankheiten vorgebeugt werden.
- Abwenden von Krankheiten in den fünf Elementen
  - Holz für **Leber** / Gallenblase
  - Feuer für **Herz** / Dünndarm
  - Erde für **Milz** / Magen
  - Metall für **Lunge** / Dickdarm
  - Wasser für **Niere** / Blase
- Abwehr von schädlichen Einflüssen durch die 7 Emotionen
  - 1) Wut bzw. Ärger → Holz
  - 2) Freude → Feuer
  - 3) Grübeln bzw. Sorgen → Erde
  - 4) Trauer → Metall
  - 5) Kummer → Metall
  - 6) Angst → Wasser
  - 7) Schreck → Wasser
- Förderung der Beweglichkeit des Rückens und im Nacken sowie der Augenmuskulatur.
- Verbesserung der Blutzirkulation im Hals und im Gehirn, dadurch Entlastung des Zentralen Nervensystems