

## **5. Den Kopf wiegen und den Körper senken, um das Herz-Feuer zu vertreiben**

### **Element Feuer – Funktionskreis Herz / Dünndarm**

#### **Durchführung:**

- Körpergewicht nach links verlagern, rechten Fuß einen Schritt nach rechts stellen
- Die Hände heben und vor der Brust drehen, dann weiter die Hände über den Kopf heben, Handflächen sind nach oben gerichtet, die Finger zeigen zueinander. Ellenbogen sind leicht gebeugt. Der Blick geradeaus gerichtet.
- Langsam die Knie beugen und in die Reiterhaltung gehen, dabei die Hände in einem Bogen, mit den Handflächen nach außen zeigend, herabführen
- Die Hände auf die Oberschenkel legen. Die Handkante zeigt nach außen.
- Tief in die Hocke gehen, Oberkörper bleibt gerade.
- Dann den Körper anheben und zur rechten Seite neigen, der Blick geht auf die rechte Ferse
- Dann mit geradem Rücken langsam von rechts nach links drehen. Dabei das Gewicht vom rechten auf den linken Fuß verlagern.
- Auf der linken Seite angekommen, den Oberkörper weiter nach hinten bewegen, am Ende den Kopf nach hinten und rechts kreisen, bis der ganze Körper in der Mitte zur Ruhe kommt. Gleichzeitig bewegt sich das Becken in die entgegengesetzte Richtung (wie eine Spirale).
- Den Körper absenken und tief in die Hocke gehen. Dann den Körper anheben und die Übung nach links durchführen.
- Die Übung 6 Mal (3 x zu jeder Seite) durchführen
- Am Ende der Übung die Hände lösen und mit den Handflächen nach oben bewegen, das rechte Bein schulterbreit heranziehen.
- Die Hände über dem Kopf zur Mitte führen und mit den Handflächen nach unten zum Dantien absenken. Die Fingerspitzen zeigen zueinander. Knie beugen.

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

- Du-Meridian wird aktiviert durch die Drehung des Oberkörpers (insbesondere: Akupunkturpunkt Du 14 wird aktiviert, der Hitze ableitet)
- Herzmeridian wird durch die Dehnung der Außenseite der Arme und der Handaußenkante aktiviert. Dies trägt zur Harmonisierung des Herzfunktionssystems bei.
- Der Lendenwirbelbereich (Platz der Nieren) wird aktiviert, was die Wasser-Feuer-Achse anspricht dem Herzfeuer entgegenwirkt → bessere psychische Ausgeglichenheit.
- Beweglichkeit des Nackens, der Wirbelsäule und der Hüften wird gefördert.