

7. Die Fäuste ausstrecken und wütend mit den Augen starren, um die Kraft zu stärken

(Die Fäuste schließen und mit den Augen funkeln, um die Kräfte zu vermehren)

Element Holz – Funktionskreis Leber/Gallenblase

Durchführung

- Das Gewicht nach rechts verlagern, den linken Fuß einen Schritt nach links stellen und die Reiterhaltung einnehmen. Mit den Zehen in den Boden greifen.
- An der Taille Fäuste ballen. Dazu wird die Spitze des Daumens auf das körpernahe Ende des Ringfingers gedrückt und die anderen 4 Finger um die Daumen geschlossen. Die Daumen zeigen nach oben. Der Blick ist geradeaus gerichtet.
- Die linke geballte Faust, mit der Daumenseite nach oben, bis auf Schulterhöhe nach vorne bewegen. Wütend mit den Augen auf die linke Faust starren.
- Faust öffnen und die Handfläche nach außen drehen. Der Daumen zeigt nach unten.
- Dann die Hand im Handgelenk nach hinten abwinkeln, so dass die Handfläche nach vorne zeigt und im Handgelenk kreisen, bis die Handfläche nach oben zeigt.
- Den Daumen auf das Ende des Ringfingers legen, die anderen 4 Finger darüber schließen (Faust ballen).
- Den Blick auf die linke Faust richten
- Den Ellenbogen beugen, um die Faust an die Seite der Taille zurückzuziehen. Handgelenk dabei drehen, so dass die Daumenseite wieder nach oben zeigt.
- Den Blick geradeaus richten.
- Die Übung nach rechts fortführen
- Insgesamt wird die Übung 3 x zu jeder Seite ausgeführt
- Zum Ende der Übung, das Gewicht nach rechts verlagern und den linken Fuß zum rechten ziehen. Die Füße stehen nah beieinander.
- Die Hände öffnen und die Arme locker hängen lassen.
- Den Blick geradeaus richten.

Funktionen und Auswirkungen:

- Die Leber kontrolliert die Sehnen und ist direkt mit den Augen verbunden. Das wütende Starren mit den Augen kann die Leberkanäle stimulieren, die Blutzirkulation verbessern und helfen, Lebensenergie zu kultivieren
- Der Meridian Dumai, die Meridiane Leber und Gallenblase sowie die drei Yin und die drei Yang-Meridiane der Hand werden stimuliert.
- Dadurch wird die Lebersystemfunktion gestärkt und der Energiefluss verbessert.
- Die Übung hilft die Muskeln, Sehnen und Bänder zu dehnen