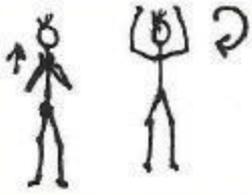




# "Harmonieübung" 5 Elemente-Übung

1. Hände verbinden, nach oben führen, aufstehen



2. Armkreis von oben zum Herzen

**Feuer**  
Herz-Dünndarm-Meridian  
Hitze, Sommer, Gesicht, Gefäße,  
Zunge, bitter, Freude, rot



1. Ferse 45° seitlich ausstellen



2. Gewicht vor, Arme schwingen mit; Gewicht zurück, Fußspitze heben

**Holz**  
Leber-Gallenblase-Meridian  
Wind, Frühling, Augen, Sehnen, Nägel, sauer, Wut, grün



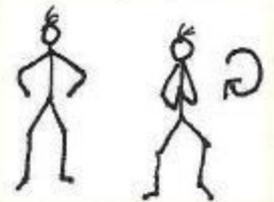
Evolution (Erzeugung)

Involution (Beruhigung)

**Erde**  
Milz-Pankreas-Meridian  
Feuchtigkeit, Spätsommer, Bindegewebe, Mund und Lippen, süß, Sympathie, Sorgen, gelb



Opposition (Hemmnis)



1. Arme im Bogen nach außen senken
2. Auf der Mitte kreuzen und heben

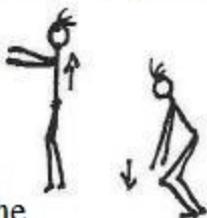
**Wasser**  
Niere-Blase-Meridian  
Kälte, Winter, Knochen und Mark, Ohren, salzig, Angst, schwarz



**Metall**  
Lunge-Dickdarm-Meridian  
Trockenheit, Herbst, Haut, Körperhaare, Nase, scharf, Traurigkeit, weiß

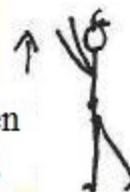


1. Arme steigen bis Schulterhöhe

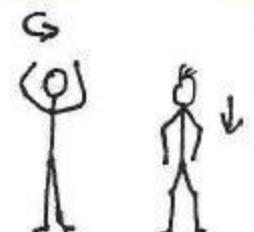


2. In die Hocke sinken; Rücken bleibt gerade, Fersen auf dem Boden

1. Arme steigen 45° seitlich; hintere Ferse heben



2. Zur Mitte drehen



3. Arme senken, Ballen drücken