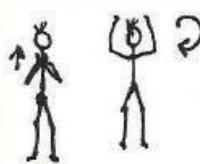


"Harmonieübung" 5 Elemente-Übung

1. Hände verbinden, nach oben führen, aufstehen
2. Armkreis von oben zum Herzen



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



Evolution (Erzeugung)

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



1. Ferse 45° seitlich ausstellen



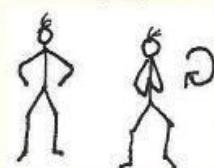
2. Gewicht vor, Arme schwingen mit; Gewicht zurück, Fußspitze heben

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

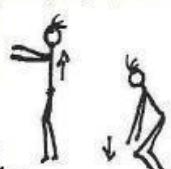


Involution (Beruhigung)

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



1. Arme steigen bis Schulterhöhe



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

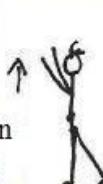
2. In die Hocke sinken; Rücken bleibt gerade, Fersen auf dem Boden

Opposition (Hemmnis)

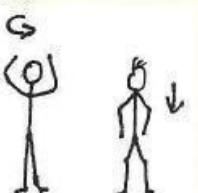


Metall
Lunge-Dickdarm-Meridian
Trockenheit, Herbst, Haut, Körperhaare, Nase,
scharf, Traurigkeit, weiß

1. Arme steigen 45° seitlich; hintere Ferse heben



2. Zur Mitte drehen



3. Arme senken, Ballen drücken