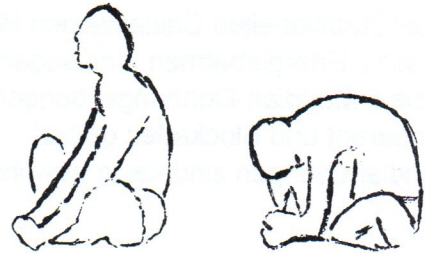


3)

### Herz - Dünndarm Meridian

\*sorgt für seelische Harmonie

- aufrecht am Boden sitzen, Fußsohlen aneinander, Knie sinken nach außen
- Hände umfassen die Zehen
- Oberkörper zusammenrollen und Kopf soweit wie möglich zu den Füßen ziehen



4)

### Blasen - Nieren Meridian

\*lindert Rückenbeschwerden

- Langsitz
- Arme gestreckt nach oben, mit geradem Rücken so weit wie möglich in Richtung Füße dehnen
- Hände dort ablegen wo sie „landen“



5)

### Herz-Kreislauf - Dreifacher Erwärmer Meridian

\*fördert die körperliche Harmonie

- Schneidersitz
- Hände überkreuz auf den Oberschenkeln oder auf dem Boden ablegen
- langsam mit dem Oberkörper Richtung Boden dehnen
- Kopf hängen lassen
- Arme jeweils seitlich rechts und links dehnen



6)

### Leber - Gallenblasen Meridian

\*regt Widerstandskraft an

- mit weit gegrätschten Beinen sitzen, Rücken aufrecht, Arme nach oben strecken
- dann Oberkörper und Arme zu einem Fuß dehnen und wie ein „Fenster“ durch die Arme den Kopf neigen
- Seite wechseln

