

## Übung für den Perikard-(Herzkonstriktor) und Dreifachen-Wärmer-Meridian

(Feuerelement)

Der Perikard, auch Herzbeutel oder Herzkonstriktor genannt, ist der Beschützer des Herzens. Daher sind seine Aufgaben, denen des Herzens sehr ähnlich.

Zeichen einer Störung in der Perikard-Energie können sich durch Schmerzen in der Brust, Herzrasen, Durchblutungsstörungen in Armen oder Beinen, hoher oder niedriger Blutdruck zeigen.



Der Dreifache Wärmer stellt eine Ausnahme dar, da er keinem Organ zu geordnet ist. Er stellt die drei Bereiche der Körperhöhlen dar. Diese sind die Obere Brennkammer (Brustraum), die uns die Energie aus der Atmung sichert, die mittlere Brennkammer (Bauchraum) sichert uns die Energie aus der Nahrung und die untere Brennkammer (Beckenraum), die für die Nierenenergie steht und deren „Feuer“ den Körper erwärmt und lebensfähig hält.

Die Symptome durch eine geschwächte Dreifach-Wärmer-Energie können sich in allen Organen zeigen. Unter anderem durch Verdauungs- oder Atmungsproblemen, oder auch durch Störungen der körperlichen und seelischen Schutzfunktionen.

Diese Übung kann wundervoll entspannend sein.

Dazu setzen Sie sich in den Schneidersitz (oder auch im Lotussitz) auf den Boden. Fassen Sie nach vorn und außen um die Knie und beugen Sie sich vor. Ihr Rücken darf dabei rund werden. Ziehen Sie die Knie mit den Händen leicht zueinander und verstärken Sie die Beugung nach vorn. Achten Sie darauf, wie sich der Bereich zwischen den Schulterblättern und der Wirbelsäule öffnet. Bleiben Sie während dieser Übung mit dem Gesäß am Boden.

Mit der bewussten Atmung erleben Sie die Zu- und Abnahme der Spannung in den Beinen, dem Gesäß, des Rückens und der Arme.

Nach einigen Atemzügen richten Sie Ihren Körper wieder auf und wiederholen die Übung mit andersherum übereinander geschlagenen Armen.

Wenn Sie diese Übung erweitern möchten, umfassen Sie dabei nicht Ihre Knie, sondern legen Ihre Hände und Unterarme auf dem Boden ab und beugen Ihre Hände dabei so zurück, dass die Innenseiten der Handgelenke gedehnt werden.