



DAS FEUER-ELEMENT

INPUTS & FRAGEN ZUR VERTIEFUNG

Eigene Körperübungen, die das Feuer-Element unterstützen

- Makko-Ho Übung Feuer
- Stehend einen Arm über/hinter den Kopf legen, den Kopf sanft nach hinten neigen, sodass eine Dehnung der Arm-Innenseite entsteht. Das dehnt den **Herz- und Dünndarm-Meridian**.
- Stehend den Arm nach oben bringen, Hände/Finger ineinander falten, auf die Zehenspitzen stehen und tief durchatmen. **Reguliert den Herzkreislauf** und kann helfen bei Schwindel.
- Reiben & Klopfen an der Aussenseite der Oberarme und Oberschenkel, aktiviert den 3E-Meridian. Wärmt sofort und hilft bei Kältegefühl.

Klärende Fragen zum Element Feuer

- Wie fühlt sich das Tier im Sommer, insbesondere bei Hitze?
- Kommt es leicht ins Schwitzen?
- Kann sich sein Organismus gut den unterschiedlichen Temperaturen anpassen?
- Verströmen seine Augen einen warmen Glanz?
- Zeigt das Tier Freude und Lebenslust?
- Reagiert das Tier auf äussere Reize schnell unruhig & nervös?
- Ist sein Nervensystem sensibel und wenig belastbar?
- Hat das Tier Herz- und Kreislaufprobleme?
- Leidet das Tier an schlechter Durchblutung?
- Reagiert es oft heftig mit überschäumender Freude?
- Neigt das Tier zu Entzündungen und Fieber?
- Leidet das Tier unter chronischem Durchfall?

Wichtige Techniken die das Feuer-Element unterstützen

- Herz-Meridian abschäumen, wenn das Tier gestresst ist und sich nicht berühren lässt
- Herz- und Herzkreislauf-Meridian arbeiten, um die Herz-Funktionen zu unterstützen bei emotionalen Themen.
- Den Dünndarm-Meridian am Hals und um die Schulterblätter arbeiten, um Verspannungen in diesem Bereich zu lösen.
- Technik „Zentrieren“ um die Mitte zu stärken und die nach Aussen gerichtete Energie, wieder mehr zurück ins innere zu holen