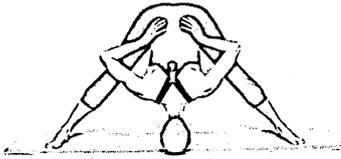


# Die fünf Elemente Übungen im Sitz

## 1. NANGMO CHU TUNG

Wie die Wildgans Wasser trinkt



Beine weit gespreizt.  
FüÙe flach am Boden.  
Weit nach vorne beugen.  
WS verlängern. Kopf Richtung Boden.

### ELEMENT

Raum

### KÖRPERLICHER NUTZEN

Nützlich für alle Krankheiten, einschließlich Wind-, Galle-, Schleim- und Blutkrankheiten.

### PSYCHISCHER NUTZEN

**Verblendete Qualität:** Geiz  
**Gegenmittel:** Grosszügigkeit  
**Reine Qualität:** Gelassenheit

### ENERGETISCHER NUTZEN

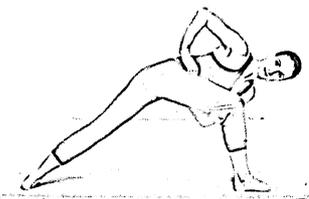
Öffnet Nabel- und Herzchakra

### ATMUNG

- Zur Vorbereitung einatmen
- Ausatmen, während wir den Kopf in Richtung Boden bewegen.
- Einatmen, während wir wieder in die aufrechte Position zurückzukommen.
- Atem anhalten, wenn wir uns nach hinten beugen und wieder in die aufrechte Position zurück kommen.

## 2. DRONGMO SUR DUNG

Wie sich der Yak die Schulter reibt



Beine weit gespreizt.  
FüÙe flach am Boden.  
WS verlängert.

Fokus liegt mehr auf dem nach unten  
Beugen.

### ELEMENT

Erde

### KÖRPERLICHER NUTZEN

Nützlich bei neuen Hitzekrankheiten.

### PSYCHISCHER NUTZEN

**Verblendete Qualität:** Stolz  
**Gegenmittel:** Hingabe  
**Reine Qualität:** Innere Ruhe

### ENERGETISCHER NUTZEN

Öffnet das Nabelchakra

### ATMUNG

- Während der Seitwärtsdrehung einatmen und gleichzeitig die Schulter in Richtung Knie bewegen.
- Während der grössten Drehung den Atem anhalten.
- In der Drehung zur Ausgangsposition ausatmen.
- Auf der anderen Seite wiederholen.

## 3. KYANGMO NYEL TAB

Wie sich das Wildpferd schlafen legt



FüÙe flach am Boden.  
Beine etwas mehr als hüftbreit auseinander.

WS verlängern. Fokus liegt auf dem Drehen.

### ELEMENT

Wind

### KÖRPERLICHER NUTZEN

Nützlich bei Galle- und Schleimkrankheiten

### PSYCHISCHER NUTZEN

**Verblendete Qualität:** Eifersucht  
**Gegenmittel:** Wertschätzung und Freude  
**Reine Qualität:** Liebe

### ENERGETISCHER NUTZEN

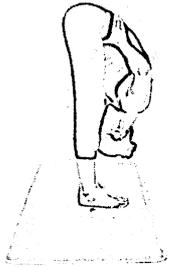
Öffnet das Herzchakra

### ATMUNG

- Während der Seitwärtsdrehung einatmen und gleichzeitig den Ellbogen in Richtung Knie bewegen.
- Während der grössten Drehung den Atem anhalten.
- In der Drehung zur Ausgangsposition ausatmen.
- Auf der anderen Seite wiederholen.

## 4. TRAYI LUNG ZIN

Wie sich der Falke im Wind dreht



WS lang gestreckt!

Füße am Boden.

### ELEMENT

Feuer

### KÖRPERLICHER NUTZEN

Nützlich bei alten und unreifen Hitzekrankheiten

### PSYCHISCHER NUTZEN

**Verblendete Qualität:** Wut/Hass

**Gegenmittel:** Geduld

**Reine Qualität:** Mitgefühl

### ENERGETISCHER NUTZEN

Öffnet das Nabelchakra

### ATMUNG

- Zur Vorbereitung einatmen.
- Während der Vorwärtsbeugung ausatmen.
- Während der Aufwärtsbewegung einatmen.
- Während der Rückwärtsneigung den Atem anhalten und wieder in die aufrechte Position zurück zu kommen.

## 5. LING SHI TA DRIL

Wie sich ein neuer Berg zwischen vier Kontinenten erhebt



Füße zusammen und auch  
Knie.

Handhaltung!

### ELEMENT

Wasser

### KÖRPERLICHER NUTZEN

Nützlich bei Kälte- und Schleimkrankheiten

### PSYCHISCHER NUTZEN

**Verblendete Qualität:** Anhaftung

**Gegenmittel:** Altruismus

**Reine Qualität:** Selbstlosigkeit

### ENERGETISCHER NUTZEN

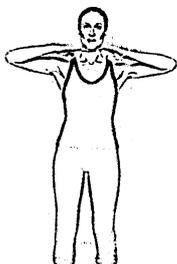
Öffnet das Herzchakra

### ATMUNG

- Einatmen während die Arme hochgehoben werden.
- Atem kurzzeitig anhalten, während die Arme nach oben ausgestreckt werden.
- Ausatmen beim Senken der Arme.

## LUNG RO SEL

Den Wind der Abfallstoffe ausatmen



### KÖRPER- UND HANDPOSITION

- Sich bequem hinstellen. Die Füße befinden sich etwa hüftbreit auseinander.
- Beide Hände in der Höhe des Nabels, einige Zentimeter voneinander entfernt halten. Die Handflächen zeigen nach oben. (Einige Personen bevorzugen es, wenn die Handflächen nach unten zeigen, dies ist ebenfalls in Ordnung)

### EINATMUNG

- Durch die Nase mit einem langen und tiefen Atemzug bis zum Nabel einatmen.
- Beim Einatmen die Hände auf Schulterhöhe anheben. Dabei versuchen, die Schultern nicht anzuheben.

### AUSATMUNG

- Durch die Nase und den Mund vollständig ausatmen, um die Lungen zu leeren.
- Während des Ausatmens die Hände senken, bis zur Höhe des Nabels.
- Das Mantra HA aushauchen.