

Meridiantanz oder bewegte Meridianbalance

Magen	Brustschwimmer	Arme vor den Körper (ca. Brusthöhe), Handrücken gegeneinander, Schwimmbewegung von vorne, leicht nach unten hinten
Milz-Pankreas	Pinguin	Arme lang, seitlich am Körper, Handinnenflächen nach außen kurze Bewegung der Arme, vom Körper weg
Herz	Vogelscheuche	Arme seitlich, Oberarme möglichst waagrecht, Unterarme angewinkelt nach oben Handinnenflächen nach vorne, Unterarme senken und heben
Dünndarm	Treppensteigen	Guter Stand, aufrechte Haltung, Gehen am Ort mit betontem Knieheben, Oberschenkel anheben bis 90° Winkel
Blase	Umknicker	Guter Stand, aufrechte Haltung, Fuß über die Zehen nach vorne außen abrollen
Niere	Torschießen	Guter Stand, aufrechte Haltung, Hüfte öffnen, Ferse nach innen, Bein vor- und zurückbewegen mit gestrecktem Knie
Herzbeutel	Halber Hampelmann	Guter Stand, aufrechte Haltung, Bein seitlich nach außen abspitzen, Ferse führt
Dreifacher Erwärmer	Schalenausgießerin	Arme seitlich (etwa 45°) leicht angewinkelt, Handflächen schalenförmig nach oben, „Schalen“ vorm Brustbein ausgießen
Gallenblase	Spaziergang	Guter Stand, aufrechte Haltung, Arme bewegen, 45° nach vorne, mit Betonung nach hinten, Handinnenflächen zeigen nach hinten
Leber	Rückenschwimmen	Guter Stand, aufrechte Haltung, Arme vor Körper (Schulterhöhe), Handrücken gegeneinander, Arme abwechseln nach oben seitlich bewegen, Handinnenfläche zeigt oben nach hinten
Lunge	Fluglotse	Guter Stand, aufrechte Haltung, gestreckte Arme von unten in die Hochhalte, beide zusammen oder abwechselnd links/rechts, Handinnenflächen zeigen nach innen
Dickdarm	Schere oder Kehren	Guter Stand, aufrechte Haltung, rechten Fuß vor linken kreuzen, Ferse nach vorn schieben, kleine rasche Bewegungen vor/zurück vor dem linken Fuß – Wechsel
Gouverneursgefäß	Flattermann	Guter Stand, aufrechte Haltung, beide Handrücken liegen unterhalb der Niere am Rücken, Ellbogen leicht vor und zurück bewegen
Zentralgefäß	Alle Energie zu mir	Guter Stand, aufrechte Haltung, Arme lang, Handinnenflächen zum Körper zeigend, große Bewegungen mit Handflächen zum Schambein = „alles herholen“