

2011 – METALL – AKTUELL

Die Wandlungsphase METALL lädt uns ein,
im natürlichen Atemrhythmus der Natur zu schwingen.

SOMMER

HERBST

FRÜHLING

WINTER



Das Yin-Yang-Zeichen symbolisiert das kosmische Ausdehnen und Zusammenziehen der Lebensenergie „Qi“. Das Yang wird als das Einatmen und das Yin als das Ausatmen des Universums bezeichnet.

Dem Metallelement wird der **Herbst** zugeschrieben, in dem die Natur ihr Fließgleichgewicht durch **Verdichten** und **Zurückziehen ihrer Säfte** nach innen herstellt. Auch der Mensch richtet automatisch seine Energie mehr und mehr nach innen, wenn morgens noch Nebelschwaden über dem Land liegen, und es abends früher **dunkel** wird.

Es beginnt eine Zeit der schützenden Abgrenzung nach außen. Im Einklang mit dem Ausatmen der Natur sind nun **Ausleitungskuren** und **Schleimhautpflege** von Lunge und Dickdarm zur Unterstützung unseres **Immunsystems** besonders wirkungsvoll.

Die in der TCM dem Metall zugeordneten Organe **Lunge** und **Dickdarm** sind durch unsere **rhythmische Atembewegung** Orte des regen Austausches in unserem Organismus. Unser Zwerchfell ist primärer Initiator des Atmens. Es liegt als elastischer Muskel zwischen den beiden Organen. Während der Ausdehnung des Lungenvolumens beim Einatmen übt es durch seine Senkung zum Beckenboden hin Druck auf den Dickdarm aus. Beim Ausatmen zieht sich das Zwerchfell nach oben in seine kuppelförmige Position zurück und drückt dadurch die Luft aus den Lungenflügeln hinaus. Gleichzeitig verringert sich der Druck auf den Dickdarm. Dieser innere Mechanismus spielt neben unserer äußeren Bewegung und der Zusammensetzung unserer Nahrung eine wichtige Rolle für die **Bewegung unseres Darms (Peristaltik)** und eine **regelmäßige Entgiftung** durch die Darmentleerung.

Dieser dauernde Austausch zwischen Innen und Außen geschieht als **Reflex** ohne unsere Beachtung. Er kann aber auch beobachtet und durch **bewusste Wahrnehmung** beeinflusst werden. Unter **Stress** verlieren wir nämlich diesen natürlichen Rhythmus. Wir atmen kurz und oberflächlich. Die Wirkung der Atmung auf die Darmbewegung lässt deutlich nach. Die Verdauung wird träger. **Sport** als Ausgleich vertieft die Atemzüge wieder. Äußere und innere Bewegung regt die Tätigkeit des Dickdarms von Neuem an. Auch **Atemmeditation** hilft!

Optimale Atemhaltung:

Optimale Atemtechnik:

Optimaler Atemrhythmus:

Optimale Atementspannung:

Optimale Atemnutzung:

Optimale Atemluft:

Optimale Atemkräuter:

Die Wirbelsäule als Körperachse sollte in gerader Linie sein

Durch die Nase einatmen, durch Nase oder Mund ausatmen

Natürlich, zwanglos fließend und ruhig

Am Ende einer Ausatmung lautlos stöhnen

Atemzüge zählen lenkt von Belastungen ab und beruhigt

Körperwarm mit genügend Luftfeuchtigkeit

Spitzwegerich, Thymian, Lindenblüten, Ingwer, Süßholz