

NEWSLETTER:

SPÄTSOMMER – ÜBERGANG VON DER YANG-PHASE IN DIE YIN-PHASE

Nach dem tibetisch und traditionell chinesischen Kalender sind wir mit 20. Juli in die Wandlungsphase „Erde“ eingetreten.

Auch die Übergangszeiten zwischen den einzelnen Jahreszeiten werden dem Element Erde zugeordnet. (Erde 17.1-4.2. / 17.4.-5.5. / 20.7. – 7.8. / 20.10. – 7.11)

Sie sind ebenso Momente des Innehaltens und der Sammlung, bevor eine neue Phase beginnt.

Der Spätsommer ist die Übergangszeit von der Yang-Phase zur Yin – Phase.

Es ist die Zeit, in der die Natur Wärme, Fülle und Überfluß zeigt. Es ist die Zeit der Ernte.

Während wir im Frühjahr nach vorne blicken und auf den Sommer hin leben und im Sommer selbst den Augenblick genießend die Gegenwart erleben,

beginnen wir im Nachsommer auf das Gewesene zurückzuschauen und es zu verarbeiten.

Es geht beim Element Erde um:

- Erhaltung des Lebens
- Mütterlichkeit
- Sicherheit, Geborgenheit, innere Stabilität, Gelassenheit
- Ernährung und Fruchtbarkeit
- Fülle, Großzügigkeit
- Mitgefühl, Anerkennung, Sympathie
- Verbundenheit
- Harmonie
- Gelassenheit
- Mit beiden Beinen auf der Erde stehen und nach den Sternen greifen

Die Verkörperung des Erdelementes ist eine Frau in der Mutterrolle:

- Für ein Kind sorgen ohne überbesorgt zu sein
- Lieb haben ohne zu klammern
- Schützen ohne einzuengen
- Annehmen, sich einfühlen und einfach da sein.

Ursprünglich wurde die Erde als das zentrale Element dargestellt, um das sich Wasser und Holz, Feuer und Metall den 4 Himmelsrichtungen entsprechend anordneten.

So versuchte man über die Stärkung der Erdkraft alle Beschwerden ins Gleichgewicht zu bringen.

„Solange das Erdelement (Milz und Magen) gesund sind, ist jede Krankheit heilbar“ heißt es in den alten chinesischen Schriften.

Wie kann nun aus der Sicht der TCM die „Erdenergie“ harmonisiert werden:

✚ **Trinken:** MAISHAARTEE

Dieser nimmt überschüssige Hitze weg und führt Säfte zu. Entspannt die Leber und Gallenblase,

beruhigt hitzige Emotionen und beugt im Grunde genommen jedem Ungleichgewicht im Körper vor.

Er ist auch eine ideale Prophylaxe gegen Gallenentzündungen und Steine.

ShaolinQigong-Übungen

Sterne pflücken



Drei Ebenen bis zum Boden



Erden

Die Wurzelkraft und Nahrung der Erde unterstützt die Entfaltung nach oben in den "himmlischen Bereich" hinein,

die Erkenntnis wiederum wird vom Himmel kommend an ihre Wurzeln zurückgeführt.

Wenn man sich erdet und zentriert, wird man mehr Sicherheit gewinnen und spüren, dass man durch die Emotionen, Empfindungen und Gedanken oder durch Dinge, die andere Menschen tun oder sagen,

nicht so leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.

Übung

- Fließe in Deinen Körper – nimm dort Platz
- Verbinde Dich ganz bewusst mit Mutter Erde
- Spüre den Boden unter Deinen Füßen
- Laß` Wurzeln aus Deinen Füßen in die Erde wachsen
- Spüre Sicherheit und Geborgenheit
- Fühle Dich genährt und gewärmt
- "Ich stehe zu mir, ich bin ganz anwesend gut verwurzelt, meinen Platz einnehmend". Es werden Himmel und Erde in der Mitte verbunden.

Entspannungsübung für Milz / Pankreas (Bauchspeicheldrüse)

- Bequem, mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder Sitzkissen setzen
- Beim Sitzen auf dem Stuhl beachten, dass die Fußsohlen flach auf dem Boden ruhen
- Drei bis fünf Atemzüge nehmen: ein und aus, ein und aus, ein und aus....
- Tief einatmen. Beim Ausatmen bilden die Lippen eine runde Öffnung, während der Laut „HU“ ohne Stimmbildung ausgeatmet wird
- Dabei liegt die rechte Hand auf der Milzgegend.
- Dies 3x wiederholen
- Dann die Augen schließen und visualisieren, wie die Milz von goldenem Licht durchdrungen und umspült wird
- Zur Milz und Bauchspeicheldrüse hin lächeln
- Am Schluß noch ein paarmal tief ein und ausatmen

Positive Denkmuster

- Ich fühle mich in mir selbst sicher und geborgen
- Ich entspanne mich und habe Vertrauen
- Ich fühle mit anderen Menschen mit und lasse los (Entwicklung von Empathie)
- Ich finde Zufriedenheit in mir und in meinem Leben
- Ich vertraue darauf, dass sich meine Bedürfnisse jederzeit erfüllen lassen

Bewusste Ernährung

- Bereite Dir eine Nahrung zu, die Dir gut schmeckt, gut verdaulich ist und Dir Kraft gibt.
- Sei ein/e Genießer/in
- Lade öfters jemanden zum Essen ein

Rezept – nach dem Motto:

„Der Mund ist das Tor zur Gesundheit - Jeden Tag aufs neue.“

- Feine Kürbissuppe bzw. Karottensuppe:
- Heißes Wasser, eine Prise Thymian
- Kürbisstücke (oder Karotten)hineingeben und gar kochen, pürieren
- Gemahlene Pfeffer, etwas Muskat
- Eine Prise Salz
- Weißwein oder Orangensaft, eventuell Petersilie
- Vor dem Servieren mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.
- Bei der Verwendung von Weißwein muß die Suppe noch ca. 5 min. köcheln, damit der Weißwein seinen bitteren Geschmack verliert.

Wirkung:

neutral, leicht erwärmend

harmonisierend

stärkt Magen - /Milz-Qi

tonisiert Blut

trocknet Feuchtigkeit

verdauungsfördernd

Empfehlung:

für Kinder, bei Konzentrationsmangel, bei Bronchialasthma

*Die Erde ist unsere Mutter, sie nährt uns.
Was wir in sie hineinlegen,
gibt sie uns zurück.*



Qigong ist der älteste Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Durch die hohe Kunst der Energieentfaltung können Blockaden, entstanden durch falsche Ernährung, Ärger, Stress, Kummer, Ängste... gelöst werden und die Energie kann im ganzen Körper harmonisch zum Fließen gebracht werden. Das energetische Gleichgewicht wird wieder hergestellt und ein Wohlgefühl stellt sich ein. Die Bewegungen sind sehr sanft und für die Qigong-Praxis benötigt man nur 15 Minuten täglich.

Die nächste Möglichkeit Shaolin-Wahnam-Qigong zu erlernen gibt es in Form eines **Basiskurses ab 7. Oktober 2009** sowie voraussichtlich am **16. Jänner 2010 bei einem Tagesseminar**. Nähere Informationen sind bitte der Anlage zu entnehmen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Meine über 10-jährige Praxis in der Durchführung von Shaolin-Wahnam-Qigong-Kursen garantiert Ihnen gute **Fachkompetenz**.

Wenn Sie den untenstehenden **Link** anklicken so kommen Sie zu einem **Interview** mit dem Begründer des ShaolinWahnam-Stiles, **Großmeister Sifu Wong Kiew Kit/Malaysia**, der im August nach Österreich kommen wird. (<http://www.maitreya.at/>)



<http://www.youtube.com/watch?v=mbuX6-NCw8A>

Sollte diese Nachricht für Sie nicht von Interesse sein, würde ich mich freuen, wenn Sie diese an Interessierte **weiterleiten!**

Mit lieben Grüßen,
Irene Hewart

PS: Besuchen Sie meine Homepage unter: www.shaolinqigong.at



Irene Hewart

Bründlweg 2 A-4210 Unterweikersdorf

Shaolin QiGong – Instructor

(direkte Schülerin von Großmeister Wong Kiew Kit /Malaysia)

Dipl. Gesundheitsvorsorgeberaterin,

Ausbildungen in: Therapeutic Touch, Akupunkt -Meridian - Fussreflexzonenmassage

+43 (0664) 21 22 192 info@ShaolinQigong.at www.ShaolinQigong.at