

NEWSLETTER:

HERBST - WANDLUNGSPHASE METALL - DAS KLEINE YIN

=====

Der Einzug des Herbstes ist bereits spürbar, die Tage werden kürzer und kühler.
Die Energie zieht sich ins Innere zurück.
Die Natur bereitet sich vor, um den Winter zu überleben.
Die Ernte wird eingeholt und Vorräte werden angelegt.
Es ist die Zeit der Reife, der Ernte, des Abschiedes, des Rückzuges

Es geht beim Element Metall um:

- Ernte
- Trockenheit
- Lunge (Yin-Organ)
- Dickdarm (Yang-Organ)
- Riechen – Nase
- Haut
- Nachdenklichkeit, Melancholie, Traurigkeit
- Vertrauen
- Gerechtigkeit
- Struktur, Plan, Ordnung,
- Kontrolle (Selbstkontrolle)

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

ShaolinQigong-Übungen

Wasser teilen



Pfeile schießen



Weitere Übung

- Aufrecht Stehen
- Die Arme am Rücken entlang hängen lassen
- Die Finger beider Hände ineinander verschränken
- Brustkorb öffnen
- Kopf gerade halten – Blick nach vorne richten
- „Stramm marschieren“ – kräftig gehen

Wirkung:

öffnet den Lungenmeridian

weckt die Lebensgeister

vertreibt Melancholie und Traurigkeit

Bewusste Ernährung *Geschmack = scharf – stärkt das Element „Metall“*

Scharf zerstreut Kälte

Dies kann sowohl bei Eindringen von äußerer Kälte oder bei innerer Kälte hilfreich sein. Dringt äußere bioklimatische Kälte in den Körper ein, helfen Getränke wie Ingwertee oder Glühwein die Poren zu öffnen. Man beginnt zu schwitzen und kann so die eingedrungene Kälte wieder loswerden. Bei innerer Kälte (kalte Füße kaltes Körperempfinden, häufiges nächtliches Wasserlassen usw.) helfen scharf-warme Gewürze, regelmäßig gegessen oder als Gewürztee getrunken, Wärme im Körper aufzubauen.

Wichtig: viel Trinken, damit die Schleimhäute nicht austrocknen – die Trockenheit ist jener Klimafaktor, der die Energie des „Metall-Elementes“ (Lunge und Dickdarm) am Meisten beeinflusst.

Scharf bewegt das Qi

Indem wir scharfe Gewürze und Alkohol beim Kochen verwenden, bringen wir unsere Energie (Qi) in Bewegung. Bei niedrigem Blutdruck, Qi- oder Yang-Mangel ist es ratsam scharf-warme Gewürze regelmäßig in kleinen Mengen zu verwenden. **Achtung!** Stark scharf gewürzte Speisen über einen längeren Zeitpunkt gegessen kann aber zu Hitze führen, vor allem bei bereits bestehender inneren Hitze oder Bluthochdruck.

Rezept –für den Herbst

Gebackener Kürbis - einfach, aber immer wieder gut!

Zutaten:

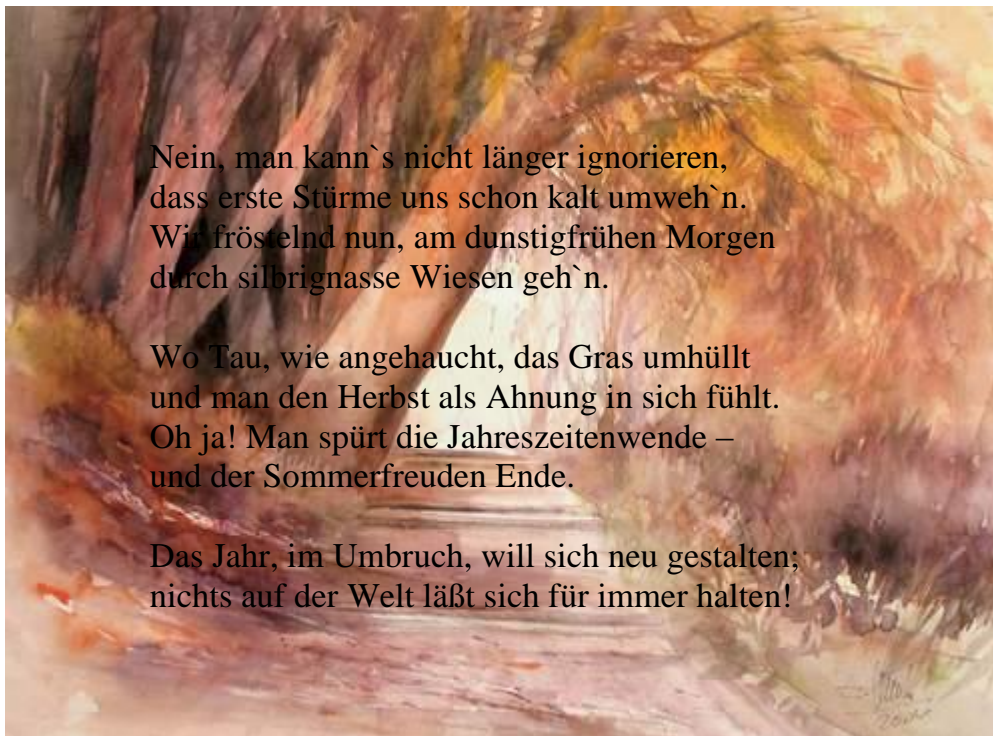
- Kürbis (beliebige Sorte, besonders gut schmeckt der orangerote Hokkaido-Kürbis),
- Gewürze nach Belieben, z.B. Rosmarin, Thymian, Estragon, Korianderkörner, Wacholderbeeren, Gewürznelken, Lorbeerblatt, Meersalz, Pfeffer, Salz
- Zitronensaft, Olivenöl

Zubereitung: Kürbis gut waschen und in die Hälfte schneiden. Kerne entfernen, dann den Kürbis in grobe Stücke zerkleinern und auf einem Backblech verteilen. Inzwischen eine Marinade aus grob gehackten und gemörserten Gewürzen - vermischt mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer - zubereiten. Diese Marinade über den Kürbisstücken verteilen und diese Mischung 25 - 35 Minuten bei 175 Grad backen. Der Kürbis wird dadurch herrlich aromatisch, weich und kann sogar mit der Schale als Beilage oder Hauptspeise gegessen werden.



Positive Denkmuster

- Ich atme frei
- Ich überlasse mich dem Rhythmus des Lebens
- Ich lerne von der Weisheit anderer
- Ich kann Verluste annehmen, trauern und weitergehen
- Ich fühl mich rein und klar und im Fluß wie ein Bergbach
- Ich lasse die Vergangenheit los und schaffe Platz für nützliche Veränderungen
(Wenn wir in unserer Vergangenheit verhaftet bleiben, verbauen wir uns die Zukunft und leben an der Gegenwart vorbei.)
- Ich überlasse mich dem Rhythmus des Lebens
- Ich vertraue auf die Grundordnung der Natur



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 (für den Basiskurs)

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 in Österreich war. (<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