

NEWSLETTER:

WINTER – WANDLUNGSPHASE WASSER – DAS GROSSE YIN

Die Jahreszeit des Wassers ist der Winter, die Zeit der kurzen Tage und der langen Nächte. Unter einer Schneedecke liegt das Land, die Sonne wärmt nicht. Das Leben hat sich in die Unterwelt zurückgezogen, die Lebenskräfte schlummern in den Samen. Der Winter ist die Zeit zwischen Tod und Wiedergeburt. Das Wesen des Wassers ist das Sinken nach unten, seine Kraft ist vertikal abwärts gerichtet zum Mittelpunkt der Erde. Während die Kraft des Feuers nach oben, in den Himmel weist, zieht das Wasser uns in die Tiefe. Es führt die Seele und das Leben zu ihrem Ursprung zurück, zu einer tiefen Besinnung, zum wesentlichen Kern. Der Fluß nimmt den Bach auf und führt ihn zurück zum Meer. Wasser ist geheim, versteckt und sehr subtil aber auch kraftvoll. Es ist reinigend, erfrischend, ernährend und erneuernd aber auch auflösend. Brunnen, Quelle, Wasserfall, Bach, Fluß, See, Meer aber auch Sumpf stehen für verschiedene Zustände des Wassers, und über diese Bilder gelingt es uns vielleicht, mehr über das Wesen des Wassers in Erfahrung zu bringen. Die Tiefe ist in unserer Vorstellung und auch in der Realität mit absoluter Finsternis verbunden und kann von unserer Einbildungskraft mit allen möglichen Schreckgestalten bevölkert werden. Das Geschieht vor allem dann, wenn das Element Wasser in uns nicht im Gleichgewicht ist, denn Angst ist die Emotion, die diesem Element zugeordnet wird. Angst ist nicht grundsätzlich negativ, sondern war ursprünglich eine für unseren Selbstschutz sehr nützliche Emotion. Losgelöst von dieser wichtigen Funktion ist Angst jedoch sehr destruktiv. Das Element Wasser wurde oft sowohl mit dem individuellen als auch mit dem kollektiven Unbewußten in Verbindung gebracht. Dieses formlose, bewegliche, sehr veränderliche, tiefe und kraftvolle Element, aus dem alles Leben hervorgerufen ist, entspricht in vieler Hinsicht der menschlichen Psyche. Wasser ist auch Bewegung. Wenn wir uns wie gelähmt fühlen und das Gefühl haben, dass nichts mehr vorwärts geht, kann uns die Nähe eines Bergbaches oder eines Wasserfalls helfen, die Starre in unserm Geist aufzulösen. Im tibetischen Buddhismus wird das Element Wasser mit der „alles spiegelnden Weisheit“ oder der „spiegelgleichen Weisheit“ in Verbindung gebracht. Die Erfahrung von tiefer Ruhe und unbegrenzter Weite, die man in der Meditation machen kann, wird oft mit einem großen, klaren und friedlichen See verglichen. An seiner Oberfläche zeigt sich wenig Bewegung obwohl sie nicht fest oder starr ist, und obwohl man bis auf den Grund schauen kann, ist der See sehr tief.

Die wahre Essenz des Lebens verbirgt sich unter der Oberfläche. Sie ist die geheimnisvolle Kraft, die in allen Bereichen des Lebens präsent, jedoch nur schwer zu fassen ist.

Zuordnungen zum Element Wasser:

- Winter
- Schwarz
- Salzig
- Kälte
- Niere
- Blase
- Knochen, Haare, Zähne, Mark , Ohren und Knie
- Weisheit
- Angst
- Mut, sich auf Neues einzulassen
- In die Stille gehen, Entspannen

Klärende Fragen

Nimm Dir Zeit um folgende Fragen in aller Ruhe zu beantworten.

Mache es Dir bequem, lese eine Frage, schließe die Augen und lasse die Fragen einsinken.

Sehr oft hat unser Wachbewußtsein schnelle Antworten bereit, die nur ein Teil der Wahrheit sind.

Benutze die Fragen um die eigenen Pole kennenzulernen und um eventuell ein Ungleichgewicht zu entdecken.

Falls ein Ungleichgewicht oder eine Störung im Wasserelement auffällt, können untenstehende Übungen ein Schritt sein, um die Balance zurückzugewinnen.

1. Neige ich zu Erkrankungen der Knochen wie Osteoporose, Entzündungen der Knochen, Knochenbrüche
2. Habe ich Probleme mit den Bandscheiben und /oder der unteren Wirbelsäule
3. Habe ich Kreuzschmerzen
4. Höre ich gut
5. Hatte ich Mittelohrentzündung oder länger andauerndes Ohrensausen
6. Sind meine Haar fest und gesund
7. Habe ich gute Zähne
8. Neige ich zu Blasenentzündungen
9. Hatte ich jemals eine Nierenerkrankung
10. Friere ich schnell und brauche immer einen Pulli mehr als andere
11. Ist mir alles Neue erst einmal unheimlich
12. Bin ich ein eher nachdenklicher und introvertierter Mensch
13. Wovor habe ich Angst

Geh dort hin wo du die Angst in dir spürst. Das was dir Angst macht, ist dein bester Lehrmeister.
Angst ist nur der Deckmantel über dem was gerade ist. Hinter der Angst ist eine Tür, die darauf wartet,
dass Du eintrittst. Geh mutig hinein auch in den Schmerz und in die Traurigkeit.
Sie öffnen das Tor zur Wahrheit und auch zur Liebe. (So sagts Rumi)
14. Habe ich einen starken Lebenswillen
15. Wie ist mein Sexualleben
16. Fühlt sich meine Sexualität kräftig und vital an
17. Bei welcher Gelegenheit entspanne ich mich tief
18. Kann ich in etwas versinken, dass alles andere in meiner Umgebung an Bedeutung verliert
19. Habe ich viel oder wenig Phantasie und Vorstellungskraft
20. Habe ich Geheimnisse, die ich für mich behalte
21. Bevorzuge ich salzige Speisen oder habe ich eine Abneigung gegen Salz
22. Bin ich ehrgeizig/überhaupt nicht ehrgeizig
23. Was habe ich für eine Einstellung zum Tod
24. Was ist für mich das größte Geheimnis

Positive Denkmuster

- Ich bestimme selbst über mein Leben
- Ich bin fähig, meine Ziele zu erreichen
- Ich gehe aktiv und zielstrebig durch mein Leben
- Ich habe alle Zeit, die ich brauche, und setze meine Kraft maßvoll ein
- Ich fühle mich sexuell kraftvoll
- Ich bin voller Energie
- Ich akzeptiere die Vergänglichkeit meines Körpers und vertraue auf die Beständigkeit meines inneren Wesens.

Die Urangst vor dem Tod soll der Überlieferung nach in der linken Niere wohnen, während der Überlebenstrieb in der rechten Niere beheimatet ist.

Mit folgenden Übungen kann das Element „Wasser“ gestärkt und harmonisiert werden:

ShaolinQigong-Übungen

1. Knie kreisen



- Entspannte Grundstellung - Qigong Geisteszustand
- Hände warm reiben
- Knie zusammengeben
- Warme Hände auf die Knie legen
- Einige Male nach **Rechts** rotieren
- Einige Male nach **Links** rotieren
- Einige Male Beine **auseinander**(nach Hinten) kreisen
- Einige Male Beine **zueinander** (nach Vorne) kreisen
- **SPONTANATMUNG**

Wirkung:

- Für starke, gesunde Knie
- Für mehr sexuelle Kraft
- Zur Stärkung der Nierenenergie

2. Visualisierung

- Bequem auf einen Stuhl setzen, Wirbelsäule gerade halten
- Füße flach nebeneinander auf dem Boden ruhen
- Durch die Nase einatmen – durch den Mund ausatmen
- Während des Ein- und Ausatmens liegt der rechte Handrücken auf der linken Niere.
- Während dessen die Augen schließen und ein tief-dunkelblaues Licht (Indigo) um beide Nieren visualisieren.
- In die Nieren hineinlächeln und bedanken, dass sie so reibungslos arbeiten, und für die Zuversicht und die gesteigerte Lebenskraft, die von ihnen ausgeht.

3. Die Kerze und der Pflug (aus dem Yoga)

Kerze:



- Entspannt auf den Rücken legen und die Arme seitlich neben den Körper legen
- Die Beine in eine senkrechte Stellung heben
- Den Oberkörper vom Boden abheben, so dass er mit den Beinen eine senkrechte Linie bildet. Das Gewicht des Körpers ruht auf den Schultern und Nacken. Der Rücken kann mit den Händen gestützt werden. Jeden Tag ein bisschen länger in dieser Stellung bleiben – bis zu drei Minuten lang.

Pflug:



- Die Beine langsam mit gestreckten Knien so weit hinter den Kopf bringen, dass die Zehenballen den Boden berühren.
- Die Knie so weit durchgestreckt halten, wie es ohne schmerzhaft Spannung möglich ist.
- Entspannen und vor allem in den Bauch atmen.
- Diese Position zu Beginn ca. eine Minute, später bis zu drei Minuten lang halten.
- Die Knie weiterhin gestreckt halten, die Beine langsam bis in die Senkrechte heben, bis man in der Kerzenhaltung ist.
- Die Beine langsam nach unten sinken lassen, bis man entspannt auf dem Rücken liegt.
- Mindestens eine Minute Zeit nehmen, um die Auswirkungen dieser Übung auszukosten.

Diese beiden Übungen sind aus dem Hatha-Yoga und dehnen und regen den Blasenmeridian an. Sie lockern die Wirbelsäule, die oft verkrampften Muskeln des Nackens und Rückens und die Rückseite der Beine.

Von allen Elementen soll der Weise sich das Wasser zum Lehrmeister nehmen. Das Wasser ist nachgiebig und besiegt doch alles. Wasser löscht Feuer und wenn es anscheinend besiegt wird, entweicht es als Dampf und bildet sich erneut. Wasser spült die weiche Erde fort, sieht es sich Felsen gegenüber, sucht es einen Weg um sie herum. Wasser lässt Eisen rosten, bis es zu Staub zerfällt, und es sättigt die Atmosphäre, so dass der Wind abstirbt. Wasser weicht Hindernissen aus, doch seine Unterwerfung trägt, denn keine Macht vermag seinen vorbestimmten Lauf zum Ozean aufzuhalten. Das Wasser besiegt durch Nachgeben, es greift nie an, gewinnt aber stets die letzte Schlacht. Der Weise, der sich dem Wasser nachbildet, zeichnet sich aus durch seine Demut. Er verkörpert Passivität, er handelt aus dem Nichthandeln heraus und erobert so die Welt.

(Dao Zheng, 11. Jhdt.)

Bewusste Ernährung

Da der zum Winter dazugehörige Klimafaktor die Kälte ist brauchen wir wärmende Nahrungsmittel wie z.b.:

- Geflügel
- Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Majoran
- Kaffee, Rotwein,
- Warme Suppen, Eintöpfe

Weiters gehört zum Element Wasser der Geschmack salzig, welcher z.b. durch folgende Nahrungsmittel dem Körper zugeführt werden kann.

- Algen, schwarze Sojabohnen (stärken das Yang der Nieren)
- Meeresfrüchte, und Hülsenfrüchte (stärken Nieren – Qi)
- Fische
- Azuki-Bohnen – allgemein zur Stärkung der Niere

Salz wirkt abführend, schleimlösend und aufweichend.

Zuviel Salz bewirkt genau das Gegenteil. Der Körper trocknet aus und verhärtet, ebenso die geistige Einstellung. Menschen, die sehr salzig essen, brauchen einen Ausgleich, um den Körper wieder zu befeuchten. Dies geschieht leider oft durch das Essen von viel Süßem.

(deswegen oft tagsüber Schoko, abends Chips)☺

Grundrezept für Fischbrühe

Zutaten

Fisch(beliebige Sorten Fisch, was frisch erhältlich ist),
Sellerieknolle, Lauch, Karotten, Weisswein, Lorbeer, Pfefferkörner, Olivenöl, Zimtpulver

Zubereitung

In Olivenöl klein geschnittenen Sellerie, Karotten,(E)
Lauch andünsten(M)
Fisch dazu geben und kurz mitdünsten.(W) Ablöschen mit:
Wasser (W)
wenig Weisswein (H)
Lorbeerblatt (F)
eine Prise Zimtpulver (E)
und Pfefferkörner dazu geben(M)

Alles 30 Minuten sanft köcheln lassen. Mehrmals den entstehenden Schaum abschöpfen.
Am Ende die Zutaten durch ein Tuch sieben.

Wirkung von Fischsuppen

Fisch spielt ebenso wie Fleisch in der Ernährungslehre nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) eine große Rolle. Er ist ein hervorragender Energielieferant und wird daher als einer der wichtigsten Faktoren für die Bildung von Qi und Blut angesehen. Fisch ist leichter verdaulich als Fleisch. Die meisten Fischarten sind süß, leicht salzig und wirken stärkend auf Milz, Magen und Niere. Sie helfen, überschüssige Feuchtigkeit auszuscheiden. Aus diesem Grund und wegen des leicht salzigen Geschmacks wird Fisch allgemein dem Element Wasser zugeordnet. Da er eine leichte und lockere Konsistenz besitzt, hat er eine sehr kurze Garzeit.

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 am **10. April 2010** sowie am **19. Juni 2010** bei einem **Tagesseminar** sowie in Form eines **Basiskurses** ab **21. April 2010**. 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=XsWnukYBvFA>

Ich würde mich über eine Weiterleitung an Interessierte freuen.

Mit lieben Grüßen,
Irene Hewarth

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



Irene Hewarth

Bründlweg 2 A-4210 Unterweiersdorf

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