

Element Holz: Leber, Galle

Im Frühling, wenn die ersten grünen Spitzen aus der Erde lugen und die Bäume von einem zarten Schimmer bedeckt sind, ist die Zeit des Holzes.

Leben zeigt sich langsam, vorsichtig, tastend, die Bäume saugen ihre Säfte nach oben in die Äste und feinen Zweige, zarte grüne Knospen bilden sich.

So ist das Holz. Es ist nicht laut und dynamisch am Anfang. Es ist zart, leise, vorsichtig. Es ist sich dessen bewusst, dass es jederzeit vom Wasser und der Kälte zerstört werden kann. Trotzdem wagt es den Neuanfang, vorsichtig und voller Mut.

Der Frühling wagt sich vor, zieht sich zurück, kommt erneut und setzt sich durch. Es ist sein besonderer Reiz, dass er so zart und fein beginnt und sich später zu so großer Pracht entfaltet.

Das Holz verlangt nicht ein bombastisches Auftreten, nein, es keimt im stillen Dunkel und kommt ans Licht, wenn es genug Mut gesammelt hat. Auch dann schießt es nicht plötzlich hervor, sondern streckt unendlich zart seine Fühler aus. Und wenn ein kalter Sturm oder ein Mantel aus Schnee in der Zeit des Frühlings die ersten Anfänge zerstört, dann gibt das Holz nicht auf, es verhärtet sich nicht, sondern startet seinen Versuch erneut. Und einmal wird es Erfolg haben.

Der Keim und Spross wird alsbald grün und kräftig, er entfaltet sich und bekommt Blüten, sie werden zu Früchten und diese nähren und sorgen für Vermehrung, die Blätter aber fallen wieder zur Erde, und die Säfte ziehen sich aus den Ästen und Zweigen tief in die Wurzel.

(Die Durchschreitung der Wandlungsphasen, alles ist stets im Wandel, nichts bleibt wie es ist.)

Um diesen Kreislauf zu wissen und zu verstehen, mit ihm sein Leben einzurichten vermag vieles einfacher zu gestalten.

Wie herrlich ist es, wenn im Frühjahr alles grünt und sprießt, wenn die Blumen blühen und die Sonne wieder wärmt. Es ist eine Zeit, in der das Verborgene sichtbar wird, eine leichte Zeit aber auch eine Zeit der Stürme.

Der Frühling, das junge Yang, der Ausgleich zum Yin, bringt das Leben zur Entfaltung.

Wir können uns recken und strecken in der neuen Wärme der Frühlingssonne.

Und wenn die Sonne dann höher gestiegen ist und die Tage länger und immer wärmer werden, treten wir ein in ein verschwenderisches Blühen, in eine Hitze und Freude, die etwas Neues in unser Leben bringt: **die Liebe.**

Laut der TCM sind die **Leber** und die **Gallenblase** jene Organe, die dem Element Holz zugeordnet sind.

Eine gesunde Leberfunktion stattet einen Menschen mit Entschlossenheit, einem unbeugsamen Geist und Mut aus.

Unausgewogenheit im Lebermeridian steht für Verlust von Vitalität, schlechter Laune, Geräuschempfindlichkeit, Reizbarkeit, Bedrücktheit, Glanzlosigkeit in den Augen.

Windiges Wetter wirkt sich häufig auf die Leber aus und so kann es nach einer Phase windigen Wetters zu Kopfschmerzen und Nackensteifigkeit kommen.

Die Leber ist für die Speicherung des Blutes zuständig.

Dieses wird abgegeben um Muskeln und Sehnen zu versorgen.

Weiters ist die Leber für den freien Qi-Fluss verantwortlich.

Was die Leber gar nicht mag, ist

- + Druck, Einengung, nicht ausleben können des eigenen Potentials,
- + Faktoren, welche die persönliche Freiheit einschränken

Dies kann zu einer Leber Qi-Stagnation führen mit den Symptomen wie:

- Zyklusschmerzen
- Prämenstruelles Syndrom
- Spannungen der Brust
- Kopfschmerzen im Schläfenbereich
- Völlegefühl
- Blähungen
- Reizbarkeit
- Schlechte Laune, Anspannung

Die Leber öffnet sich in den Augen, daher kann es bei Störungen in der Leber auch zu Beschwerden in den Augen kommen wie z.B. Bindehautentzündung, Glaukom, Nachtblindheit....

Bei reibungslosem Leber-Qi-Fluss fließt das Qi und man fühlt sich glücklich.

Ist diese Funktion gestört, wird die Qi-Zirkulation blockiert und das Qi gehemmt, so dass Frustration, Depression oder unterdrückter Ärger auftreten können.

Umgekehrt kann Frustration, Ärger, Wut, Zorn den Leber-Qi-Fluss blockieren.

Durch bewegende Kräuter, ausleben der Kreativität, gelebte Sexualität und vor allem durch die tägliche QiGong Praxis kann man das Qi wieder in Bewegung bringen und es kann wieder zu einer Yin/Yang Harmonie in Körper, Geist und Seele kommen.

Wie findet man Abhilfe:

- + QiGong-Praktizieren
- + Dynamischer Qi-Fluss
- + Bewegung
- + Raus aus dem was man immer macht (Routine durchbrechen)
- + Kraftplätze aufsuchen
- + Entsprechende Ernährung
- + Kräuter

Leber Qi-bewegende Kräutermischung:

- Pfefferminze 3g
- Baldrian 3g
- Lavendelblüten 3g
- Frauenmantel 5g
- Schafgarbe 5g

Oder

- Schafgarbe 6g
- Frauenmantel 6g
- Anis 3g
- Kümmel 3g
- Pfefferminze 6g

Shaolin Wahnam-QiGong-Übung zur Harmonisierung der Leber:

STERNEPFLÜCKEN



- Entspannte Shaolin Wahnam Qigong- Grundstellung
- **EINATMEN** und den „Stern“ vorm Rumpf halten. (siehe Bild 1)
- Danach den Stern in Begleitung einer **AUSATMUNG** pflücken einen Arm nach unten und den anderen nach oben durchstrecken und gleichzeitig den Kopf auf die Seite des nach unten gestreckten Armes wenden (siehe Bild 2)
- **AUSATMEN**
- Den Stern mittels einer **EINATMUNG** wieder vorm Rumpf bringen und den Kopf gleichzeitig wieder zur Mitte drehen (Ausgangsstellung)
- Diesen Ablauf etwa 15-20-mal wiederholen

Eine sehr **harmonische** Übung, die speziell auf den **Magen, Milz, Pankreas, Blut, unteren Rücken** und auf die **Leber** seine Wirkung zeigt.

Meditation:

- ✚ Bequem auf einen Stuhl setzen und die Wirbelsäule vom Kreuzbein ausgehend aufrichten.
- ✚ Beide Füße nebeneinander flach auf dem Boden ruhend
- ✚ Nun die Aufmerksamkeit auf die Leber (sie befindet sich unterhalb des rechten Rippenbogens) richten.
- ✚ Durch die Nase einatmen und durch den Mund ohne Stimmeneinsatz den Laut **SCHHHHH** ausatmen.
- ✚ Vorstellen, wie überschüssige Hitze und Ärger aus der Leber herausgedrückt wird.
- ✚ Diese Übung 3x wiederholen
- ✚ Anschließend ein smaragdgrünes Licht um die Leber herum visualisieren
- ✚ In die Leber hineinlächeln.
- ✚ Bedanken für all die Entgiftungsarbeit die sie leistet und dafür, dass sie es möglich macht, optimistisch in die Zukunft zu schauen.

Visualisierung:

- ✚ Die Augen schließen und tief in den Bauch – sprich in das untere Dantien atmen. So lange, bis ein guter und tiefer Entspannungszustand entstanden ist.
- ✚ Nun an ein Projekt denken, das sehr am Herzen liegt. Etwas, das gerne verwirklicht werden möchte.
- ✚ Tief und ruhig atmen und vorstellen wie und was alles erreicht werden möchte.

Ernährung zu Harmonisierung der Leber:

Lebensmittel mit saurem Geschmack bauen die Energie im Leber- und Gallenblasenmeridian auf. Fast alle sauren Lebensmittel haben erfrischende Energie, was für die Holzorgane äußerst günstig ist. Besteht doch die essentielle Wirkung der sauer-erfrischenden Lebensmittel darin, die Säfte des Körpers zu bewahren und die Substanz zu festigen. Beim Sport oder im Sommer erfüllen Fruchteees und säuerliches Obst diese Funktion. Weiters unterstützen Buchweizen, Grünkern, Artischocke (gut für den Fettstoffwechsel) Löwenzahn (Wurzeln und Blätter wirken entgiftend), Weizen, grünes Gemüse, Sprossen, Huhn,... das Holzelement. (Mehr dazu ist in Büchern über die 5 Elemente – Ernährung zu finden)

Rezept: Buchweizen mit Apfel - ein tolles Frühstücksgericht

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Tasse Buchweizen
- 2 Tassen Wasser
- 2 Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 100 ml Schlagobers, 2 TL Honig
- 1 Prise Bourbon Vanille oder Mark aus einer halben Vanilleschote
- 1 EL Mandeln grob gehackt



Zubereitung:

Buchweizen heiß waschen und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Mit Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen und grob reiben, mit Zitronensaft beträufeln. Schlagobers mit Vanille aufschlagen. Buchweizen mit Apfelpapeln und Mandeln verrühren und mit Honig abschmecken. In zwei Schüsseln aufteilen und jeweils mit etwas Schlagobers servieren. Statt Schlagobers kann auch Soja-Cuisine genommen werden.

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:

Tagesseminar: Samstag, 10. April 2010 von 10:00 – 17:00

Basiskurs: ab Mittwoch, 6. Oktober 2010 - 10 Abende von 19:00 bis 21:00

Nähere Informationen sind bitte der Anlage zu entnehmen.

Mindestteilnehmerzahl: 8 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**.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Newsletter stellt **keinerlei Ersatz für ärztliche Diagnose und Behandlung** dar, auch keinen Ersatz für psychologische oder psycho- oder physiotherapeutische Behandlung oder Untersuchung oder eine Therapie aus dem Bereich des Medizinisch-Therapeutischen Dienstes (MTD).

Weiterem obliegt die Verantwortung der Anwendung des Inhaltes beim Anwender selbst.

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 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