

ELEMENT HOLZ – Der Frühling

Neubeginn, Kreativität, Wachstum, Flexibilität und die Fähigkeit, Visionen im Leben zu haben, werden in der chinesischen Lehre dem Holzelement bzw. dem Frühling zugeordnet. Ebenso gehören die beiden Organe Leber und Gallenblase zum Element Holz.

Die Hauptfunktion der Leber besteht darin, für einen harmonischen und glatten Energiefluss zu sorgen. Dies tut sie, indem sie Blut speichert. Tagsüber liefert sie das Blut für Bewegung und Aktivität, so dass es durch alle Leitbahnen zirkulieren kann. In der Nacht, wenn der Mensch ruht, also im Liegen und während des Schlafens, fliesst das Blut zur Leber und wird dort gespeichert. Von dieser Speicherfunktion hängt unter anderem ab, wie tief und entspannt unser Schlaf ist.

Im Leberkreislauf sieht die Traditionelle Chinesische Medizin das organisierende Generalorgan, das sich lebenslang mit «Giften» aus der Umwelt und aus dem Stoffwechsel auseinander -setzen muss. Wobei sich dies nicht nur auf die stoffliche Ebene bezieht. Die Wut im Bauch ist das emotionale «Gift» das sich in einem plötzlichen Vulkanausbruch äussern kann. Im aufflammenden Leber-Feuer kann das lange gestaute Leber-Qi nach oben schlagen, bis der Kopf vor lauter Wut rot wird. Wir sollten uns genug Raum geben für den Sinn des Lebens, für Visionen und Träume. Nicht zu Unterschätzen ist auch unsere persönliche Esskultur. Machen wir uns bewusst was ist für mich bekömmlich und was nicht. Gehen wir achtlos mit der Art und Weise wie wir uns ernähren und denken um, führt dies mit der Zeit zu Leber Qi Stagnationen (Blockaden) im Körper, welche sich über ein Gefühl von Einschnürung oder Einengung bemerkbar macht.

Woher kommt die Wut im Bauch?

Die Aussage «mir kommt die Galle hoch» zeigt, wie eng unsere Gefühle mit den Organen verbunden sind. Unsere Wut ist das emotionale «Gift», das sich in einem plötzlichen Ausbruch zeigen kann. Um solche Ausbrüche zu vermeiden, sollten wir achtsam mit unserer Ernährung und unserem Denken umgehen. Denn sonst kommt es zu Leber-Qi Stagnationen, die eine Reihe von Symptomen hervorbringen, wie Frustration, emotionaler Dysbalance, Antriebslosigkeit, morgentliche Müdigkeit, Blähungen, Verspannungen im Nacken, Bewegungseinschränkung an Schultern, Hüften und Gelenken, Menstruationsbeschwerden, unreine Haut u.v.m.

Kräuter und Ideen, welche den Leber Qi-Fluss bewegen:

- Ringelblume
- Pfefferminz
- Maishaar/Maisgriffel
- Schafgarbe
- Frauenmantel
- Orangenschale
- Kitzeln
- Auf einen Baum klettern

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen

Wann bist du das letzte Mal auf einen Baum geklettert?

Wir werden tagtäglich immer wieder aufs Neue vor eine Wahl gestellt und müssen uns für oder gegen etwas entscheiden. Danken wir für die Freiheit der Wahl, machen einen mutigen Schritt voran und bleiben flexibel und beweglich, wir wollen ja auf einen Baum klettern und die Spitze erreichen. Wir nähren das Holz-Element durch Veränderungen, denn das ist es, was es von uns fordert, zwischendurch den Alltagstrott zu verlassen und mit kleinen Abwechslungen für Überraschungen zu sorgen. Als ich das letzte Mal auf einen Baum geklettert bin, bin ich «fast» nicht mehr herunter gekommen...

Die Leber will uns noch etwas sagen: Damit mein Qi im Fluss bleibt, braucht es eine gute Balance zwischen körperlicher Bewegung, gezielter und genussvoller Ernährung, ausreichende Essens-ZEIT-en sowie Pausen der Entspannung.

Mit körperlicher Bewegung lassen sich so einige angestaute Blockaden lösen. Tanzen ist da ein Zaubermittel, ob ein Hausfrauen-Tänzchen mit dem Besenstiel, ein orientalischer Bauchtanz oder mit tänzerischen Schritten auf Wiesen und im Wald unterwegs sein. Lebe deine Kreativität mit musizieren, malen oder einfach dem was dir Freude macht.

Die «Zeitlose Medizin» für die Leber haben die Beatles erfunden mit dem Song: «let it be»... (Vielleicht ist das die Spitze des Baumes?)

Mit Genuss
Claudia Erni

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen