



YIN YOGA

Das Element HOLZ - Frühling - Leber/Gallenblase

Positive Eigenschaften: verzeihen, wenn etwas anders ist als erwartet; Mitgefühl entwickeln, gut verwurzelt sein und offen für Veränderung, im Einklang mit den inneren Rhythmen und den äusseren, die das Leben uns spiegelt.

Negative Eigenschaften: nachtragend, cholerisch, unausgeglichen sein; nicht loslassen können

Physische, energetische, emotionale und mentale Aspekte des Leber und Gallenblase Qi

Physisch: Die Leber ist die grösste Drüse im Körper. Sie ist ein wichtiger Speicher für die Vitamine A, D, K und B12, für Mineralien und für Glykogen, welches je nach Energiebedarf an den Körper abgegeben wird.

Die Leber ist die wichtigste chemische Fabrik des Körpers. Jede Substanz, die nicht zerlegt und in Energie umgewandelt werden kann, endet zur Entgiftung in der Leber. Die Leber produziert ununterbrochen Galle, das in der Gallenblase gesammelt wird und ein wichtiger Bestandteil bei der Verdauung der Nahrung ist. Nahrungsmittel, die reich an Ö und Fetten oder tierischen Ursprungs sind, können nur mit Hilfe von Gallensalzen verdaut werden.

Auf der körperlichen Ebene können Symptome wie Migräne, Zyklusstörungen oder epileptische Anfälle - alles was mit Unregelmässigkeit und Aus-dem-Rhythmus-Fallen zu tun hat - darauf hinweisen, dass das Leber-Chi unausgewogen ist.

Energetisch: die energetischen Funktionen der Leber gehen weit über ihr physiologischen hinaus. In der chinesischen Medizin gilt ein gesundes Leber-Qi als **zentral für unser gesamtes Wohlbefinden**. Es wird "**General der Armee**" genannt. Es ist der militärische Führer, der mit strategischer Planung dafür sorgt, dass der **Energiefluss harmonisch** abläuft. Leber-Qi **koordiniert und reguliert** im ganzen Körper die Bewegung des Qi, welche für eine Disposition und innere Atmosphäre von **Unbeschwertheit und Gelassenheit** verantwortlich ist. Leber-Qi beherrscht den gesamten gesunden Fluss der Energie.

Emotional: Das Leber-Qi ist für eine unbeschwertere innere Umgebung verantwortlich und ist auch für die **Ausgeglichenheit der Emotionen** zuständig. Wenn das Leber-Qi unausgeglichen ist, neigen wir zu unstillen, unregelmässigen Emotionen, zu chronischer Wut, explosiver Impulsivität, zu einer defensiven Haltung in Bezug auf persönliche Grenzen und zu ungeschicktem Verhalten in sozialen Beziehungen. Alle **Aspekte von Widerstand** sind mit der Dysfunktion des Leber-Qi verbunden. Ob man gereizt ist und bereit, beim geringsten Anlass Streit anzufangen, oder ob man sich gelähmt, blockiert und unfähig fühlt, Wut auszudrücken: all das sind Signale dafür, dass man der Funktion des Leber-Qi Aufmerksamkeit schenken sollte.

Wenn man chronisch wütend ist, überanstrengt man das Leber-Qi. Und wenn das Leber-Qi schwach und weniger wirksam ist, wird man leicht wütend oder ärgert sich, Die Wirkung ist also wechselseitig.

Mental: Das **wesentliche Merkmal** von Gesundheit des Leber-Qi ist **Flexibilität** und die **Fähigkeit, sich zu verändern und anzupassen**. Das Leber-Qi ist mit unserer Fähigkeit verbunden, angemessene, realitätsgerechte Verbindungen zu sehen, eine natürlich **Koordination im Denken** herzustellen. **Pläne** zu machen, sie zu **verwirklichen**, die Fähigkeit, eine Situation einzuschätzen und Zugang zum richtigen physischen, emotionalen und sozialen Verhalten zu haben ist eine Leber-Qi Qualität.

Quellen:

Isight Yoga von Sarah Powers, *arbor Verlag*

Yin Yoga von Christine Ranzinger, *IRISIANA Verlag*