



## YIN YOGA

### Element ERDE - Spätsommer - Milz(Yin) & Magen(Yang)

Die Erde ist das Element der Mitte, horizontal und ausgleichend. Die Chinesen sehen die Erde als Quelle von allem. Es entspricht der nährenden, gebenden Qualität des Spätsommers, der Erntezeit. Diese gilt im chinesischen Zyklus als eigene Jahreszeit. Yin und Yang sind im Gleichgewicht.

#### **Pysische, energetische, emotionale und mentale Aspekte des Milz und Magen Chi**

**Physisch:** Die Hauptaufgabe der Milz ist das Filtern des Blutes. Ausserdem ist sie ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems. Sie liegt hinter dem Magen auf der linken Seite. Sie ist etwa 11 cm lang, 7 cm breit und 4 cm dick und wiegt zwischen 150 g und 200 g. Die Milz ist besonders gut durchblutet: Unser komplettes Blut wird jeden Tag etwa 500mal durch sie hindurch gepumpt!

Der Magen ist das primäre Organ der Verdauung. Seine Funktion besteht hauptsächlich darin, den Speisebrei zu desinfizieren, zu speichern und durch seine Muskeltätigkeit zu durchmischen. Die Nahrung bleibt etwa 3 bis 4 Std. im Magen und wird danach in kleinen Portionen in die Milz oder den Dünndarm weitertransportiert.

Milz und Magen haben verschiedene Funktionen, aber ähnliche energetische, mentale und emotionale Charakteristika.

**Energetisch:** Die Milz ist die Quelle des Lebens für andere Organe weil sie die Nahrung in Blut und Chi verwandelt. Wenn das Milz Chi gestört ist, kann das ganze System aus dem Gleichgewicht fallen. Wenn das Milz Chi hingegen ausgeglichen ist, fühlen wir uns wohl. Bei einem gestörten Gleichgewicht bekommt der Körper nicht genug Energie, wir fühlen

uns schwach, lethargisch mit einem Gefühl der Dumpfheit. Die Rhythmen Atmen, Schlafen und Denken sind dann gestört.

**Emotional:** Das Element Erde vermittelt das Gefühl, bei sich selber zu Hause zu sein. Das Milz Chi ist der Vermittler zwischen dem Selbst und der Aussenwelt. Es verwandelt z.B. Brokkoli und Rüeblli "in uns".

Ein **ausgeglichenes Milz- und Magen Chi** hat die Qualitäten von

- Geborgenheit und Mitgefühl
- Stabilität und Fürsorge
- Verbundenheit mit der Welt
- Fähigkeit zu Unbeschwertheit, wo immer wir sind

Ein **Ungleichgewicht** zeigt sich in

- Gefühl der Angst und Sorge
- Tendenz zur Grübelei
- Hunger nach Sympathie
- Verlust des Kontakts zum inneren Zentrum

#### **Mental:**

Ein **harmonisches Chi** zeigt sich im

- klaren Denken
- Bewusstsein für Zusammenhänge
- Fähigkeit, Beziehungen zu erkennen und herzustellen
- Fähigkeit, Verständnis und Einsicht zu gewinnen
- Wahrnehmung von Ideen, diese so zusammenfügen, dass es sinnvoll ist

Ein **unharmonisches Chi** zeigt sich in

- dogmatisches Denken
- Zwanghaftigkeit
- Starrheit in Beziehungen

Sowohl Milz- als auch Magenmeridian verlaufen auf der Vorderseite des Körpers.

Quellen:

**Insight Yoga** von Sarah Powers, *arbor Verlag*

**Yin Yoga** von Christine Ranzinger, *IRISIANA Verlag*

**Skript Weiterbildungszyklus Yin Yoga** von *Barbara Burkhardt*