



YIN YOGA

Element METALL- Herbst - Lunge(Yin) & Dickdarm(Yang)

Physische, energetische, emotionale und mentale Aspekte des Milz und Magen Chi

Metall steht für die unterstützende und erhaltende Energie, die alles zusammenhält und Form und Struktur gibt. Atmung und Sprache/Kommunikation werden dem Metall zugeordnet sowie die Fähigkeit, unsere innere Wahrheit auszudrücken und Unterscheidungsvermögen zu entwickeln.

Das Metall Element wird gestärkt, wenn man sich oft im Freien bewegt, damit Atmung und Kreislauf stimuliert werden.

Physisch: Die Lungen sind komplexe Schwämme, die fast die ganze Brusthöhle ausfüllen. Sie erfüllen eine lebenswichtige Aufgabe: Jeden Tag atmen wir etwa 23'000 Atemzüge. Die Luft, die wir einatmen, wird durch die Lungen gefiltert um das Blut mit frischem Sauerstoff anzureichern. Beim Ausatmen scheiden wir das Abfallgas Kohlendioxid aus dem Blut aus. Die Lungen sind ein riesiges Netzwerk, das aufnimmt, filtert, assimiliert, nutzt und entsorgt.

Energetisch: Die Lunge ist das Organ, in welchem der Übergang von äusserem Chi zu innerem Chi passiert.

Wenn man oft erkältet ist oder häufig nicht so ganz in Form, ist ziemlich sicher das Lungen Chi schwach. Nase und Hals stehen auch mit der Lunge in enger Verbindung. Wenn das Lungen Chi mangelhaft ist, kann es überall im Körper mangelhaftes oder stagnierendes Chi geben. Dies zeigt sich bei verschiedenen Prozessen der Aufnahme resp. Unfähigkeit zur

Aufnahme. Die Symptome reichen von Allergien über Asthma, Bronchitis, Beschwerden der Atmung, Kurzatmigkeit, Husten bis zu Ausschlägen. Andere Probleme die auf ein schwaches Lungen Chi hinweisen sind rheumatischer Schmerz, Degeneration der Wirbelsäule und Spasmen um Hals und Speiseröhre. Diese Probleme zeigen sich als Folge einer Kommunikationsstörung von verschiedenen Systemen (Nerven und Zellen). Dies widerspiegelt die Eigenschaften von Metall: sie spielen eine wichtige Rolle in Kommunikationssystemen (auch unsere modernen Kommunikationsgeräte funktionieren nicht ohne Metalle). Mineralien sind Nahrung für die Erde und die meisten Strukturen brauchen Metall zur Verstärkung. Eisen ist der Sauerstoffträger im Blut. Metalle leiten Elektrizität, also Energie weiter.

Emotional:

Das Chi von Lunge und Dickdarm steht für Mut, Achtung, Ehrerbietung und mit der Fähigkeit, die Momente unseres Lebens als kostbar zu erleben. Die Fähigkeit, die uns weinen lässt, wenn uns Schönheit berührt. Ein Ungleichgewicht im Lungen Chi zeigt sich in Kummer, der mit Verlust zu tun hat. Schwaches Lungen Chi zeigt sich in ausgedehnten Schüben von Traurigkeit und dass man sich emotional blockiert fühlt oder unfähig, Kummer auszudrücken. Auch in Schwierigkeiten, sich abzugrenzen oder Grenzen wahrzunehmen

Mental:

Ein **gesundes Chi von Lunge und Dickdarm** ist mit einer Fähigkeit verbunden, Schwierigkeiten mit Zähigkeit und innerer Bereitschaft durchzuhalten und mit Selbstvertrauen zu begegnen.

Wenn **Lungen Chi mangelhaft** ist, ist das Denken unklar, wolkig und unzusammenhängend.

Quellen:

Insight Yoga von Sarah Powers, *arbor Verlag*

Yin Yoga von Christine Ranzinger, *IRISIANA Verlag*

Skript Weiterbildungszyklus Yin Yoga von *Barbara Burkhardt*