

Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 5-2015 : Störungen und Pflege des Holzelementes



(der Haufen hat mich im Sommer nicht gestört, jetzt habe ich den Wunsch die Steine aufzustapeln)

Wie wir im letzten Newsletter gesehen haben, haben die Chinesen der Leber die Funktion des Ordners zugeschrieben. Sie ist also den ganzen Tag damit beschäftigt, die innere Ordnung aufrecht zu erhalten, das Qi zu bewegen und nachts Leberblut zu bilden, damit alles wie geschmiert läuft.

Wenn etwas, sei es von außen oder aber von innen diese Ordnung stört, so reagiert der Körper darauf auf verschiedene Weise.

Wir werden zum Beispiel zornig. Diesen Vorgang umschreiben die Chinesen sehr zutreffend mit dem Begriff aufsteigendes Leberyang (Yang = Wärme und Bewegung). Es bezeichnet das Gefühl, wenn sich die Wut langsam im Bauch bildet, dann wie eine heiße Welle nach oben steigt um dort angekommen zumeist recht lautstark an die Umwelt zu gelangen. Der Kopf ist dabei oft sehr rot und die Augen blitzen. Der Schrei, der uns oft dabei entfährt wirkt dabei sehr befreiend und die meiste Energie kann dabei abgeleitet werden.

Werden wir jedoch gezwungen die aufsteigende Wut, die Kröte zu schlucken, so bleibt die freigesetzte Energie irgendwo auf dem Weg nach oben stecken, ähnlich einem Druckkessel, bei dem das Sicherheitsventil klemmt.

Diese Blockade bezeichnet man als Leber-Qi-Stagnation, also als ein Energiestau. Gestaute Energie hat jedoch sehr unangenehme Begleiterscheinungen, nämlich Schmerzen und Missempfindungen. In diesem Fall kann sich die Leberenergie im Zwerchfell stauen, die Folge sind eine sehr flache uneffektive Atmung; in der Brust und in den Brüsten, das kann dort ein Spannungsgefühl hervorrufen; im Hals, was ein Kloßgefühl hervorruft und auch im Unterleib, was sich durch Unterleibskrämpfe und dem, den Frauen sehr vertrauten Prämenstruellen Syndrom kund tut.

Das aufsteigende Leberyang ist in seiner Intensität abhängig von verschiedenen Faktoren.

- Männer haben von Natur aus mehr Yang-Energie (Yang ist die männliche Seite, Yin die weibliche)

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

- Am Spätnachmittag ist bei allen Menschen die Yangenergie am höchsten.
- In der Pubertät ist die innere Ordnung per se gestört und die Leberenergie besonders stark
- Im Frühjahr ist die Leberenergie ebenfalls stärker als im Rest des Jahres.
- Bei sitzender Tätigkeit und oder einem Trauerfall oder einer Lungenerkrankung ist das Qi der Lunge geschwächt, diese hat somit nicht mehr genug Energie um die Leber im Zaum zu halten. (Wir kennen im Westen auch diesen Zusammenhang, wenn es heißt: erst mal tief durchatmen und bis 10 zählen, wenn man wütend ist.)
- Bei niedrigem Energie-Niveau fühlen wir uns schneller angegriffen, weil der Organismus lieber mit Kanonen auf Spatzen schießt, als ohnehin schon geschwächt, unvorbereitet einem Angriff ausgesetzt zu werden.

Kommen nun mehrere Faktoren zusammen, kann sich das aufsteigende Leberyang in hell loderndes Leberfeuer verwandeln, in diesem Fall verlieren wir die Kontrolle über uns und tun Dinge, an die wir sonst nicht einmal denken würden (im leichtesten Fall rutscht uns die Hand aus, im schlimmsten Fall kommt es zu einem Amok-Lauf).

Was können wir nun tun um die Leber mehr zu pflegen?

Zunächst einmal können wir, wie immer auf unsere Ernährung achten um unseren Energiepegel möglichst hoch zu halten, damit unsere Reizschwelle möglichst hoch ist.

Hier empfehlen sich grüne, leicht säuerliche Nahrungsmittel, aber auch süßliche, die dann die Milz stärken und schnell Energie bringen.

Wir sollten keine Projekte in Angriff nehmen, die massive Eingriffe in unsere gewohnte Ordnung darstellen. Hierbei meine ich zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören (macht das lieber im Sommer, dann erträgt euch eure Umwelt besser).

Das Wichtigste ist aber, die Lunge zu stärken, damit sie unsere Leber gut in Schach hält. Dies kann durch Spaziergänge (ca.30 Minuten täglich reichen zumeist schon), Qi-Gong und andere Atemübungen geschehen oder bei sitzender Arbeit einfach öfter mal aufstehen und sich recken.

Sehr schön ist auch eine Leberübung, die es in 2 Varianten gibt.

Stellt euch dafür in Kampfstellung hin (bei Rechtshändern ist der linke Fuß vorn), ballt die Hände zu Fäusten und haltet sie an der Hüfte; dann stoßt die rechte Faust nach vorn, der Ellbogen bleibt aber immer leicht gebeugt und lasst dabei einen lauten Kampfschrei hören (die Nachbarn dürfen dabei gerne aus dem Sessel fallen). 3 x wiederholen.

Die leise Variante geht prinzipiell genau so, nur funkelt ihr hierbei wütend mit den Augen und schnauft scharf aus (ruhig mehrfach wiederholen, auch mit beiden Fäusten abwechselnd möglich).

Nächstes Newsletter gibt es wieder ein Rezept.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de