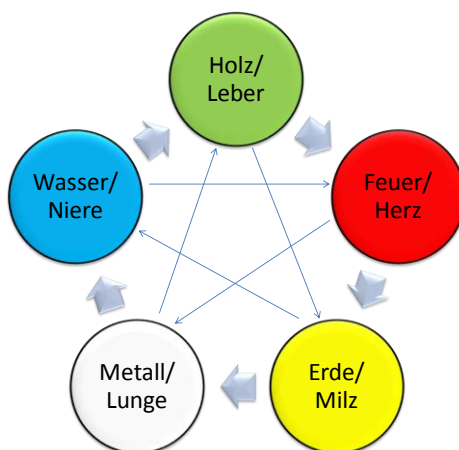


Naturheilpraxis Andrea Brockmann

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

Newsletter 04-2015 Das Holzelement



Im Frühjahr ist die Zeit des Holzelementes gekommen.

Nach dem großen Yin des Winters, in dem wir der Ruhe pflegen sollten (wer Glück hat schafft das mit dem ruhig gehen lassen in Januar und Februar), kommt im Frühjahr die Zeit des kleinen Yang, in dem unsere Energien langsam zurück kehren und unsere Kräfte wieder erwachen.

Wir wollen wieder hinaus, werden aktiver und verspüren einen stärkeren Bewegungsdrang, vorausgesetzt wir konnten uns im Winter ausruhen. War das nicht der Fall setzt jetzt unweigerlich die Frühjahrsmüdigkeit ein, die auf den winterbedingten Blutmangel zurück zu führen ist.

Dem Frühjahr sind die Leber und die Gallenblase zugeordnet und mit ihnen eine Vielzahl von Funktionen.

Hierzu gehören zunächst einmal die Planung und die Aufrechterhaltung der individuellen Ordnung innerhalb des Körpers, aber auch in seinem Umfeld.

Dies äußert sich darin, dass wir im Frühjahr verstärkt unser Nest von den Hinterlassenschaften des Winters befreien wollen, sei es durch Putzen, Umgestalten oder Renovieren.

Das machen sich natürlich auch die Baum- und Supermärkte zu Nutze, die uns mit entsprechendem Werkzeug, Farben und Möbeln versorgen.

Werden diese Energien nicht über Bewegung abgebaut, führt das schnell zu aufsteigendem Leberyang. Hiermit wird das Gefühl umschrieben, wenn sich Zorn zuerst im Bauch zusammenballt, dann langsam weiter nach oben steigt und wenn er den Kopf erreicht hat sich zumeist recht lautstark entlädt. Hierbei ist der Kopf zumeist gerötet, was für die Chinesen ein Zeichen von Hitze ist.

Um dem vorzubeugen empfiehlt es sich, den guten Vorsatz von Sylvester nochmals aufzugreifen und jetzt gezielt für ausreichende Bewegung zu sorgen (auch hier unterstützt uns die Industrie mit vielen Angeboten).

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

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

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Wichtig ist in diesem Zusammenhang natürlich auch die Ernährung, ohne die eine ordentliche Blutbildung nicht stattfinden kann.

Wir haben jetzt ohnehin mehr Appetit auf frisches Grün (Kräuter, Sprossen und Gemüse), das uns hilft, den Blutmangel wieder auszugleichen. Als Geschmacksrichtung wirkt sauer und säuerlich auf die Leber und regt sie auch an.

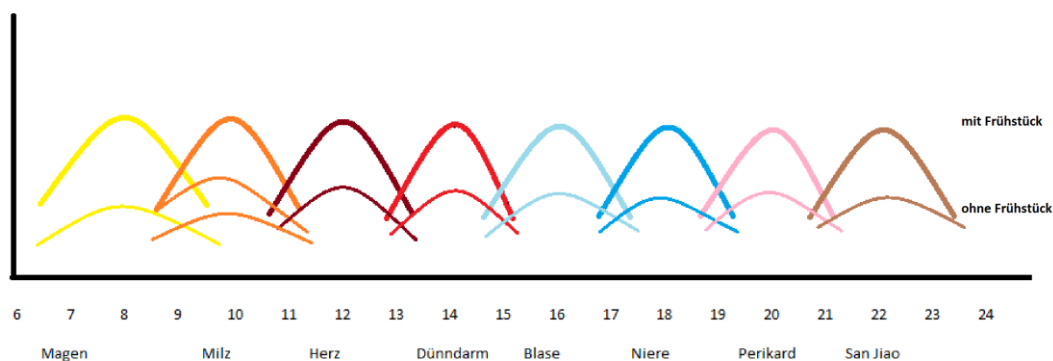
Damit kommen wir auch schon zu der nächsten Funktion des Holzelements, der Bildung von Leberblut.

Hierunter verstehen die Chinesen eine Art Schmiermittel, das in einem bestimmten Mischungsverhältnis dem Blut zugesetzt wird und alle hornartigen Substanzen und damit die Nerven, die Augen, die Nägel und Haare, aber auch die Sehnen und Gelenke schmiert.

Haben wir genug davon läuft alles wie geschmiert, wenn nicht plagt uns ein steifer Nacken, die Nägel und Haare werden brüchig und die Sehkraft des Auges lässt nach.

Gebildet wird dieses Wundermittel zwischen 1:00 und 3:00 nachts, aber nur, wenn wir dann liegen und ruhen.

Weiterhin kontrolliert die Leber den Qi-/Energiefluss im Körper. Sie schickt es nicht nur durch die Meridiane und hält uns damit beweglich, sondern teilt auch jedem Organ zu seiner jeweiligen Höchstzeit ein besonderes Maß an Qi zu, damit das Organ seinen Funktionen besonders gut nachgehen kann.



Es macht also durchaus Sinn, während der Hochzeit des Magens zwischen 7:00 und 9:00 gut zu frühstücken, damit die Milz anschließend genug Energie aus der Nahrung herausholen kann um unsere Konzentration und die Muskulatur damit zu füttern.

Im nächsten Newsletter folgt dann der 2. Teil des Holzelements, in dem Störungen und Pflege besprochen werden.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

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

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de