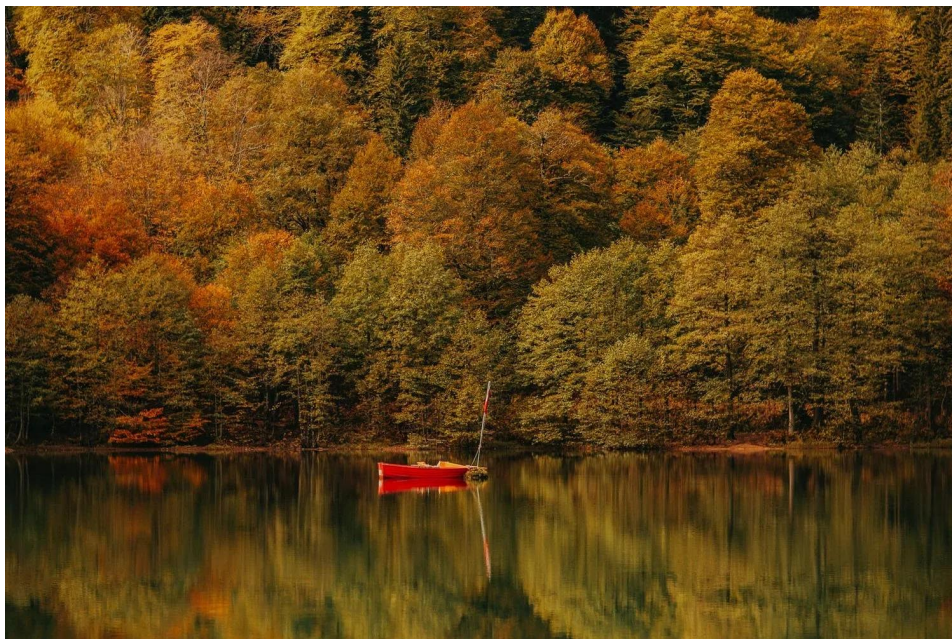




Saisonale Achtsamkeit: Der Herbst ist die Zeit des Loslassens

Der offizielle Herbstbeginn hier auf der Nordhalbkugel fällt zur Tagundnachtgleiche im September, wenn sich der Äquator der Erde direkt durch das Zentrum der Sonnenbahn bewegt. Es ist die Jahreszeit, in der wir bemerken, dass die Nächte hereinbrechen und die Temperaturen zu sinken beginnen. Vielleicht fangen Sie auch an, sich nach wärmenden Speisen wie Suppen und Eintöpfen zu sehnen, was kein Zufall ist, da in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) empfohlen wird, zu diesem Zeitpunkt weniger kalte und rohe Lebensmittel zu sich zu nehmen, um das Verdauungssystem leichter durchgängig zu unterstützen die Yin-Periode des Jahres. In der TCM ist der Herbst …



Der offizielle Herbstbeginn hier auf der Nordhalbkugel fällt zur Tagundnachtgleiche im September, wenn sich der Äquator der Erde direkt durch das Zentrum der Sonnenbahn bewegt. Es ist

die Jahreszeit, in der wir bemerken, dass die Nächte hereinbrechen und die Temperaturen zu sinken beginnen. Vielleicht fangen Sie auch an, sich nach wärmenden Speisen wie Suppen und Eintöpfen zu sehnen, was kein Zufall ist, da in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) empfohlen wird, zu diesem Zeitpunkt weniger kalte und rohe Lebensmittel zu sich zu nehmen, um das Verdauungssystem leichter durchgängig zu unterstützen die Yin-Periode des Jahres.

In der TCM ist der Herbst die Jahreszeit der Lunge und des Dickdarms und das Element ist Metall. Die Lunge ist als „Premierminister“ bekannt und aus energetischer Sicht ist die Lunge das Yin-Organ des Paares, das dafür verantwortlich ist, die Grundlage des Qi (Energie) für den gesamten Körper zu schaffen. Die Lunge ist auch mit unserer Fähigkeit verbunden, das aufzunehmen, zu sortieren und freizugeben, was wir nicht brauchen.

In Zusammenarbeit mit ihrem Yang-Organpartner, dem Dickdarm, nimmt die Lunge frische Luft auf (absorbiert Qi aus dem Himmel), versorgt uns mit dem Sauerstoff, den wir brauchen, und scheidet den Kohlendioxidabfall aus, den wir nicht haben, während der Dickdarm hilft um Abfälle aus der Nahrung, die wir konsumieren, freizusetzen. So wie beide Organe bei der Ausscheidung eine entscheidende Rolle spielen – loslassen, was der Körper nicht braucht – ist „Loslassen“ die Energie des Herbstes. Wenn die Bäume beginnen, ihre Blätter abzuwerfen, ist dies ein idealer Zeitpunkt, um sich die Frage zu stellen: ‚Was ist für mich an der Zeit, loszulassen?‘ Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann es hilfreich sein, zu dieser Frage Tagebuch zu schreiben und sich selbst zu erlauben, Ihre ungefilterten Gedanken zu schreiben.

Die Lungen- und Dickdarm-Meridiane

Die Meridianlinien beider Organe sind im Oberkörper konzentriert, so dass diese Meridiane aus Yin-Yoga-Perspektive durch Konzentration auf Posen stimuliert werden können, die

Brust, Bauch und entlang der Vorderseite der Arme öffnen.

In Abwärtsrichtung beginnen die Lungenmeridianlinien um den Raum des Solarplexus herum, bevor sie den Magen passieren, um sich mit dem Dickdarm zu verbinden. Nach oben durchquert es das Zwerchfell und dringt in die Lunge ein, wo es sich teilt, um die Mitte der Luftröhre hinauf zum Rachen zu wandern. Hier teilt es sich wieder auf, um zur Schulter und zur Vorderseite des Armes hinunter zu wandern, die am Daumenwinkel endet. Die Dickdarmlinien beginnen am äußeren Winkel des Zeigefingers und verlaufen entlang der Außenkante des Armes bis zur Schulter, wo sie die Schulterblätter kreuzen und seitlich am Hals zur Wange und über die Oberlippe wandern, wo es endet neben der Nase. Nach unten wandert ein weiterer Ast in Lunge, Zwerchfell und Dickdarm.

Die primäre Emotion, die mit Herbst, Lunge, Dickdarm und Metall verbunden ist, ist Trauer. Ein schwaches Lungen-Qi kann sich als Unfähigkeit manifestieren, Trauer zu verarbeiten und auszudrücken.

Ein unausgeglichenes Lungen- und Dickdarm-Qi kann auch wie eine geringe Immunität, Atemprobleme, Erkältungen, Akne, verwirrte Gedanken und Schwierigkeiten beim Ausdrücken von Emotionen aussehen. Ein Ungleichgewicht des Metal-Elements kann sich in der Zwischenzeit als unfähig erweisen, unsere Gaben zu erkennen.

Wenn wir im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns präsenter, optimistischer und offener und haben mehr Mut, den Höhen und Tiefen des Lebens von einem Ort der Akzeptanz aus zu begegnen.

Lassen Sie sich in dieser Herbstsaison von der Natur inspirieren und überlegen Sie, wie Sie Dinge loslassen können, die Sie nicht mehr brauchen. Das Ausräumen alter Negativität wird dir Raum geben, neue Dinge aufzunehmen, die dir gut tun. Eine Möglichkeit, diesen Prozess zu beginnen, besteht darin, sich

jeden Tag Zeit zu nehmen, um bewusst zu atmen. Geben Sie sich den Raum für Kontemplation und Ruhe und sehen Sie, wohin Sie das führt.

Tief durchatmen: Box Breathing - Unterstützen Sie Ihre Lunge und beruhigen Sie die Stressreaktion

Probieren Sie diese Atemübung allein oder nach Ihrer Yoga-Praxis aus.

Beginnen Sie bei der Visualisierung einer Box in der unteren linken Ecke:

Atme langsam für 4 Takte ein – die linke Seite der Box hoch

Halten Sie für 4 Zählungen – über den oberen Rand der Box

Atmen Sie vier Mal langsam aus – auf der rechten Seite der Box

Halten Sie für 4 Zählungen – über den Boden der Box

Wiederholen Sie dies bei Bedarf drei- bis viermal oder länger.

Yin Yoga für Lunge und Dickdarm - Unterstützte Fischhaltung

Legen Sie sich zurück und stützen Sie Ihren mittleren Rücken auf einen Block oder ein Polster. Um sicherzustellen, dass sich Ihr Kopf und Nacken angenehm anfühlen, können Sie auch einen Block unter Ihren Kopf legen. Lassen Sie Ihre Arme nach beiden Seiten auf dem Boden ausstrecken, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Ihre Beine können gestreckt werden oder Sie ziehen es vor, Ihre Knie zu beugen und die Fußsohlen auf Ihrer Matte abzulegen.

Ruhen Sie sich hier zwischen einer und fünf Minuten aus, solange Sie sich wohl fühlen.

Möchten Sie mit der Community in Kontakt treten? Nehmen Sie an einem Workshop mit Paula Hines teil, um die Brixton Suppenküche:

ONLINE – *Joyful & Open: Ein Herbst-Yin- und Yoga-Nidra-Workshop, Samstag, 16. Oktober, 14-16.15 Uhr* {Staffelpreise}.
Mindestens 50% des Erlöses gehen an Brixton Soup Kitchen.
Erfahren Sie mehr richtig [Hier](#)

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki