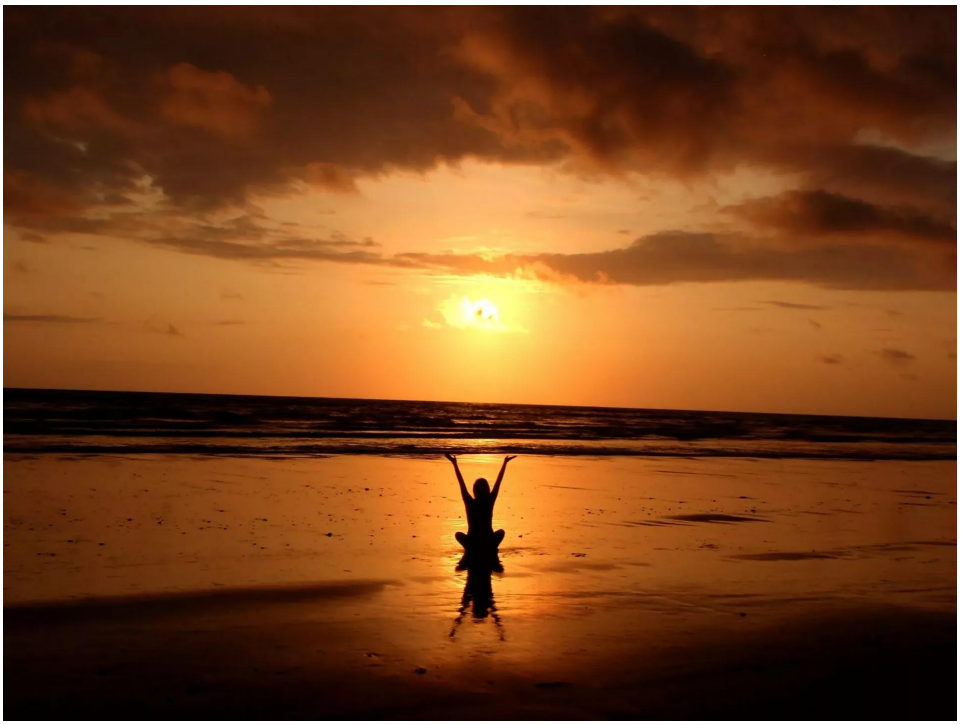
Saisonale Achtsamkeit: Der Spätsommer ist eine Zeit, um zu nähren

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es fünf Elemente – Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde. Jedes dieser Elemente ist mit einer Jahreszeit verknüpft. Wenn Sie sich fragen, wie das sein kann, wenn es nur vier Jahreszeiten gibt, dann gibt es in der TCM eine fünfte Jahreszeit: den Spätsommer. Dies ist die Jahreszeit des Erdelements. Diese kurze Saison, die Ende August beginnt und im September zur Herbst-Tagundnachtgleiche endet, ist von besonderer Bedeutung, da sie den Übergang von der Yang- in die Yin-Zeit des Jahres markiert. Wir können diese Verschiebung oft selbst mit spürbaren Veränderungen im Licht und in der …



In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es fünf Elemente – Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde. Jedes dieser

Elemente ist mit einer Jahreszeit verknüpft. Wenn Sie sich fragen, wie das sein kann, wenn es nur vier Jahreszeiten gibt, dann gibt es in der TCM eine fünfte Jahreszeit: den Spätsommer. Dies ist die Jahreszeit des Erdelements.

Diese kurze Saison, die Ende August beginnt und im September zur Herbst-Tagundnachtgleiche endet, ist von besonderer Bedeutung, da sie den Übergang von der Yang- in die Yin-Zeit des Jahres markiert. Wir können diese Verschiebung oft selbst mit spürbaren Veränderungen im Licht und in der Luft spüren, und sogar in der Art von Nahrungsmitteln, nach denen sich unser Körper sehnt.

Jede Jahreszeit korrespondiert auch mit bestimmten Yin/Yang-Paarungen von Organen und nach der TCM beeinflusst das Gleichgewicht (oder Ungleichgewicht) des Qi unserer Organe nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere geistige Gesundheit, wobei unsere inneren Organe auch mit unseren Emotionen verbunden sind.

Qi (Lebenskraft oder Energie) fließt über die Meridiane (Energiekanäle) durch unseren Körper. Die Organe (und ihre Gesundheit) sind mit den durch sie fließenden Meridianen verbunden. Wir können unser Qi durch unsere Bewegungen oder Bewegung, unsere Ernährung, unsere Umgebung und unseren Lebensstil im Allgemeinen beeinflussen. Die Organe des Spätsommers sind Magen und Milz. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, ist einer der Wege, auf denen Qi in den Körper gelangt (bekannt als Getreide-Qi). Der Magen (Yang-Organ) ist aufgrund seiner entscheidenden Rolle bei der Verdauung als „Meer der Ernährung“ bekannt und arbeitet dabei mit der Milz (Yin-Organ) zusammen. In der TCM versorgen Magen und Milz auch unseren Geist mit Nahrung sowie emotionaler und körperlicher Stabilität. (Für diejenigen von uns, denen möglicherweise die Milz entfernt wurde, ist es erwähnenswert, dass selbst wenn ein bestimmtes Organ entfernt wurde, die Meridiane und die energetischen Qualitäten des Organs erhalten bleiben.)

Außerdem erhalten wir Qi über unsere Eltern (pränatales Qi) und unseren Atem (natürliches Luft-Qi). Sie haben wahrscheinlich schon von Akupunktur gehört, um den gesunden Qi-Fluss durch die Meridiane zu fördern. Wenn es um die Verbesserung des natürlichen Luft-Qi geht, können hier Übungen wie Qigong, Tai Chi und Yoga helfen. **Yin-Yoga** mit seinem besonderen Fokus auf Organe, Faszien und Meridiane ist eine Möglichkeit, den Qi-Fluss zu beeinflussen, die es wert ist, ausprobiert zu werden, besonders wenn es sich um eine Übung handelt, mit der Sie noch nicht vertraut sind.

Was ist Yin-Yoga?

Das Wort ‚Yin' stammt aus der chinesischen Philosophie des Taoismus, wo alles aus den sich ergänzenden Elementen Yang und Yin besteht. Während Yang heißer, schneller und aktiver ist, ist Yin im Vergleich kühler, langsamer und passiver.

Yin Yoga ist eine meditative Praxis, die überwiegend auf dem Boden basiert und bei der jede Haltung über einen längeren Zeitraum (normalerweise etwa drei bis fünf Minuten) gehalten wird. Körperlich liegt der Fokus darauf, tiefer in das Bindegewebe des Körpers vorzudringen (denken Sie an Faszien – das klebrige filmartige Gewebe, das unsere Muskeln und eigentlich unseren ganzen Körper unter der Haut zusammenhält), während energetisch die Meridiane stimuliert werden. Es wird vermutet, dass sich die Meridiane in der Faszie befinden, was – wenn wir die Philosophie der TCM, dass unsere Organe mit unseren Emotionen verbunden sind, und das komplizierte Netzwerk, das die Meridiane in unserem Körper bilden – bedenken, eine besondere Resonanz auf den Satz „Probleme in unserem Gewebe" gibt ."

Yin Yoga lehrt uns, einen Ort der Akzeptanz und Leichtigkeit zu finden, indem wir Posen einnehmen, die Zugang zu diesen tieferen Orten haben. Die Verwendung von ***Requisiten*** wie zum Beispiel ***Blöcke***, ***polstert***, ***Decken*** und ***Gürtel*** kann diese Leichtigkeit erleichtern und es uns ermöglichen, die Versuchung

loszulassen, unsere Yin-Haltung mit einer Yang-Haltung anzugehen. Diese langsame Übung beruhigt auch das Nervensystem und fördert einen ruhigen Zustand.

Die Magen- und Milzmeridiane

Die Magen-Meridian-Linien verlaufen vom Kopf ausgehend durch das Zwerchfell, den Magen, die Milz, das Becken und die Vorderseite der Beine hinunter und enden an der Spitze des zweiten Zehs. In der Zwischenzeit beginnen die Milzlinien in den Füßen, wandern die Beine hinauf, vorbei an der Leiste in Milz und Magen, bevor sie sich durch das Zwerchfell und entlang der Seite der Speiseröhre bewegen und an der Zungenwurzel enden. Yin-Posen, die insbesondere den Bauchbereich dehnen, stimulieren diese Meridiane.

Wenn Magen-, Milz- und Erd-Qi unausgeglichen sind, sind wir anfälliger für übermäßige Sorgen, Angstzustände, mangelnde Grenzen und Lethargie. Wenn wir im Gleichgewicht sind, können wir uns geerdeter fühlen, mehr Mitgefühl für andere haben und uns besser im Fluss des Lebens bewegen.

Denken Sie also in diesem Spätsommer darüber nach, wie Sie sich physisch, mental und emotional ernähren und überlegen Sie, Yin Yoga in Ihr Leben zu integrieren. Das soll nicht heißen, dass Yang oder aktivere Praktiken schlecht sind. Wir brauchen sowohl Yang als auch Yin, um in unserem Körper und Geist in Harmonie zu sein. Wenn wir diese Harmonie haben, können Zufriedenheit, bessere Gesundheit und Glück folgen.

Yin Yoga für Magen und Milz – Drachenhaltung

Dragon ist auch ein effektiver Hüft- und Leistenöffner. Zielen Sie auf eine bis drei Minuten, wenn Sie mit Yin noch nicht vertraut sind, oder drei bis fünf Minuten, wenn Sie mehr Erfahrung haben. Erlaube deinem Atem, gleichmäßig und ruhig zu sein.

Treten Sie auf allen Vieren mit einem Fuß nach vorne in eine Ausfallschrittposition. Sie können Ihr hinteres Knie mit einem polstern ***Decke***. Legen Sie Ihre Hände auf eine Seite Ihres Vorderbeins oder beide Hände in Ihr Vorderbein. Sie können den Boden zu Ihnen bringen, indem Sie a ***Ziegel*** unter jeder Hand. Wenn sich beide Arme innerhalb Ihres Vorderbeins befinden, können Sie alternativ Ihre Hände oder Unterarme auf einem ***Nackenrolle***.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki