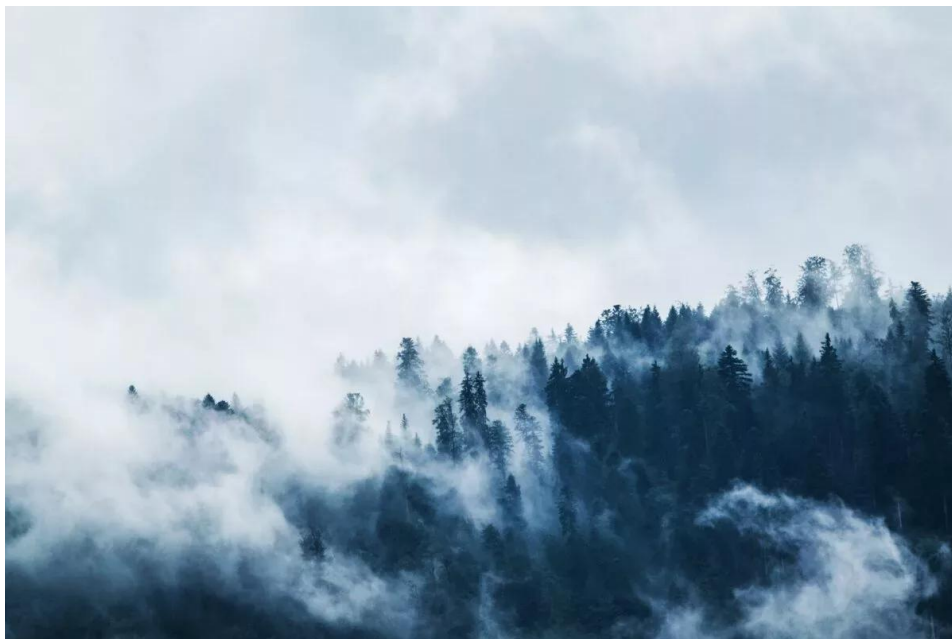




Saisonale Achtsamkeit: Der Winter ist die Zeit der Introspektion

Der Winter ist die ultimative Yin-Saison. Der astronomische Winter beginnt am 21. Dezember, der Wintersonnenwende. Nach dem chinesischen Mondkalender beginnt der Winter jedoch normalerweise Anfang November. In diesem Jahr war der Winteranfang 7NS November (bekannt als Lidong, der erste Sonnenterm der Saison). In der Natur ist es eine Zeit der Stille. Die meisten Bäume sind kahl, die Tage sind kürzer und die Tiere gehen in den Winterschlaf. Auch wenn wir vielleicht erst im Frühjahr in den Winterschlaf gehen können, können wir den Hinweisen der Natur folgen, indem wir langsamer werden, unsere Energie sparen und diese Gelegenheit zur Selbstbeobachtung und Wiederherstellung …



Der Winter ist die ultimative Yin-Saison. Der astronomische Winter beginnt am 21. Dezember, der Wintersonnenwende. Nach dem chinesischen Mondkalender beginnt der Winter

jedoch normalerweise Anfang November. In diesem Jahr war der Winteranfang 7^{NS} November (bekannt als Lidong, der erste Sonnenterm der Saison). In der Natur ist es eine Zeit der Stille. Die meisten Bäume sind kahl, die Tage sind kürzer und die Tiere gehen in den Winterschlaf. Auch wenn wir vielleicht erst im Frühjahr in den Winterschlaf gehen können, können wir den Hinweisen der Natur folgen, indem wir langsamer werden, unsere Energie sparen und diese Gelegenheit zur Selbstbeobachtung und Wiederherstellung nutzen.

Die mit dem Winter in der TCM assoziierten Organe sind die Nieren (Yin-Organ) und die Harnblase (Yang-Organ) und das Element ist Wasser, das stärkste Yin der fünf Elemente.

Die Nieren, die sich unterhalb der unteren Rippen auf der Rückseite des Körpers befinden, werden als „Wurzel des Lebens“ bezeichnet. Sie sind auch die Heimat unseres ‚Jing‘ oder der Essenziellen Essenz. Jing wird von unseren Eltern geerbt und gilt als die Substanz, die alles Leben umfasst und Wachstum, Reifung, Fortpflanzung und Verfall steuert. Die Harnblase, die sich im Becken befindet, arbeitet mit den Nieren bei der Verarbeitung und Ausscheidung von Flüssigkeiten im Körper und speichert den in den Nieren produzierten Urin. In der TCM wird die Harnblase als Reservoir bezeichnet, das das Wasser aus dem Körper speichert.

Die Nieren- und Harnblase-Meridiane

In Aufwärtsrichtung beginnen die Nierenmeridianlinien am kleinen Zeh jedes Fußes, verlaufen durch die Sohlen, die Innenseiten der Beine und dringen über das Steißbein in den Rumpf ein. Von dort wandern die Linien weiter durch die Körpermitte, durchqueren die Nieren und die Harnblase und weiter bis zum Rachen und enden an der Zungenwurzel.

Die Harnblasenlinien verlaufen nach unten, beginnen in den Augen und fließen über die Stirn und den Scheitel des Kopfes in das Gehirn. Sie gehen dann den Rücken hinunter, wobei ein Ast

in die Lendenwirbelsäule führt und mit den Nieren und der Harnblase verbunden ist. Währenddessen fließen die äußeren Äste an den Rückseiten der Beine hinunter und enden an den kleinen Zehen.

Angst ist die primäre Emotion, die mit den Nieren, der Harnblase und dem Wasser verbunden ist.

Aufgrund der Position der Nieren kann ein unausgeglichenes Nieren-Qi manchmal als Probleme im unteren Rückenbereich erscheinen und damit verwechselt werden. Physisch und emotional kann ein unausgeglichenes Nieren- und Harnblasen-Qi auch wie Müdigkeit, Blähungen, Angstzustände, Sorgen, Depressionen und Schwierigkeiten im Umgang mit neuen Situationen aussehen.

Wenn wir den Nieren- und Harnblasenkanälen etwas Aufmerksamkeit schenken, können wir uns entspannter, ruhiger und mutiger fühlen, mit einem stärkeren Gefühl von Stabilität und emotionalem Gleichgewicht in uns selbst sowie einer größeren Willenskraft, unsere Ziele zu erreichen und Hindernisse zu überwinden.

Im Winter kann man das Gefühl haben, dass die Dinge zu Ende sind, aber die Erfahrung lehrt uns, dass in der Stille und Dunkelheit dieser Jahreszeit eine Kultivierung unter der Oberfläche stattfindet, die hervortreten wird, wenn sie fertig ist. Gönnen Sie sich diesen Winter Raum für Selbstreflexion, Ruhe und die Bereitschaft, die Angst loszulassen, damit auch Sie die Saat der Güte und Fülle kultivieren können, die Sie sich wünschen und verdienen, bereit für die Erneuerung und das Wachstum des kommenden Frühlings.

Zeige deinen Ohren etwas Liebe

In der TCM sind die Ohren das mit den Nieren verbundene Sinnesorgan und es ist ratsam, sie bei kaltem Wetter warm zu halten. Es wird gesagt, dass die Stimulierung der Ohren durch

Massieren, Kneifen und Schnippen für die Nieren und die allgemeine Gesundheit von Vorteil sein kann. Versuchen Sie, die Ohren tagsüber etwa fünf Minuten lang zu massieren. Dies kurz nach dem Aufwachen im Liegen oder Sitzen zu tun, ist eine Möglichkeit, dies zu einem Teil Ihrer täglichen Routine zu machen. (Vermeiden Sie diese Praxis, wenn Sie schwanger sind):

Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, um Ihre Hände zu wärmen, und legen Sie dann Ihre Handflächen über jedes Ohr. Nehmen Sie hier mehrere tiefe, gleichmäßige Atemzüge.

Reiben Sie die Vorder- und Rückseite jedes Ohrs sanft mit Ihren warmen Händen.

Massieren Sie mit Ihren Zeigefingern und Daumen Ihre Ohrläppchen und fahren Sie nach und nach mit der Massage an der Außenseite und Oberseite jedes Ohrs fort. Wiederholen Sie dies vier bis fünf Mal.

Um Ihre Übung abzuschließen, verwenden Sie Ihre Zeigefinger und Daumen, um die Oberseite jedes Ohrs zu drücken oder die Ohren bis zu fünf Mal vorsichtig zu bewegen.

Yin Yoga für Nieren und Harnblase - Schmetterlingshaltung

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und gestreckten Beinen auf den Boden. Sie können hier auf einem Block oder einer gefalteten Decke sitzen, wenn dies für Ihren unteren Rücken angenehmer ist. Legen Sie die Fußsohlen zusammen und lassen Sie Ihre Knie zu beiden Seiten nach außen fallen, sodass Ihre Beine eine Rautenform haben. Bringen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und lassen Sie Ihren Rücken runden. Kommen Sie so weit nach vorne, wie es Ihr Körper bequem zulässt, ohne Kraft oder Anstrengung.

Wenn Sie etwas Unterstützung hinzufügen möchten:

- Vielleicht möchten Sie Ihre Stirn auf einem oder mehreren Yoga-Steinen oder -Polstern ablegen.

- Legen Sie einen Ziegelstein oder eine zusammengerollte Decke unter jeden Oberschenkel, wenn sich Ihre Hüften besonders eng anfühlen.

Bleiben Sie drei bis fünf Minuten hier. Um Ihre Schmetterlingspose zu verlassen, rollen Sie sich beim Einatmen sanft wieder auf, um zu sitzen.

Hier ist eine einfache Möglichkeit, all deine wichtige Yoga-Ausrüstung zu bekommen: Shop unsere(Link entfernt)und decken Sie sich mit dem Must-Have für Ihre Yoga-Reise ein.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki