



Saisonale Achtsamkeit: Der Frühling ist die Jahreszeit der Wiedergeburt

Nach einem langen, dunklen Winter signalisiert die Ankunft des Frühlings eine Zeit des Wiedererwachens. Wir sehen es um uns herum in der Natur mit Veränderungen im Licht, Knospen, die auf Bäumen erscheinen, und Trieben, die aus dem Boden auftauchen. Eines meiner Lieblingszeichen ist, wenn die Blüten kurz vor der Blüte stehen. Hier in der westlichen Hemisphäre, von wo aus ich dies schreibe, bemerken wir normalerweise, dass die Tage im Januar länger werden, mit einer deutlichen Verschiebung im Februar. Vor diesem Hintergrund ist es interessant festzustellen, dass der März zwar normalerweise mit dem Frühlingsanfang in Verbindung gebracht wird, der Frühling im …



Nach einem langen, dunklen Winter signalisiert die Ankunft des Frühlings eine Zeit des Wiedererwachens. Wir sehen es um uns herum in der Natur mit Veränderungen im Licht, Knospen, die

auf Bäumen erscheinen, und Trieben, die aus dem Boden auftauchen. Eines meiner Lieblingszeichen ist, wenn die Blüten kurz vor der Blüte stehen. Hier in der westlichen Hemisphäre, von wo aus ich dies schreibe, bemerken wir normalerweise, dass die Tage im Januar länger werden, mit einer deutlichen Verschiebung im Februar. Vor diesem Hintergrund ist es interessant festzustellen, dass der März zwar normalerweise mit dem Frühlingsanfang in Verbindung gebracht wird, der Frühling im chinesischen Mondkalender jedoch am oder um den 4th Februar jedes Jahr (bekannt als Lichun - „Frühlingsanfang“).

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Organe, die mit dem Frühling in Verbindung gebracht werden, Leber (Yin-Organ) und Gallenblase (Yang-Organ) und das Element Holz. So wie es im Frühling um Wiedergeburt und Erneuerung geht, so auch um das Holzelement, das auch mit unserer Vision und Vorstellungskraft verbunden ist.

Sowohl die Leber als auch die Gallenblase befinden sich in der oberen rechten Seite des Bauches und spielen eine wichtige Rolle im Verdauungssystem. Auf körperlicher Ebene ist die Leber das wichtigste Entgiftungsorgan des Körpers mit nur wenigen Aufgaben, darunter die Reinigung von Giftstoffen aus dem Blut, die Verstoffwechslung von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten, die Produktion von Galle und die Regulierung der Blutmenge im Körper. Die Gallenblase, die sich direkt unter der Leber befindet, speichert Galle, die beim Abbau von Fetten hilft.

Die Leber wird als „General der Armee“ bezeichnet und ist ein sehr wichtiges Organ in der TCM. Aus energetischer Sicht ist es für den reibungslosen Fluss von Qi (Energie), Emotionen und Blut durch den Körper verantwortlich und ermöglicht uns daher, Veränderungen zu schaffen und durchzuführen. Es ist auch das Organ, das am stärksten von übermäßigem Stress betroffen ist. Inzwischen ist die Gallenblase mit unserer Fähigkeit verbunden, unserem eigenen Weg zu folgen, ohne von äußeren Einflüssen abgeschreckt zu werden.

Die Meridiane von Leber und Gallenblase

Der Leber-Meridian beginnt am großen Zeh und wandert entlang der Innenseiten der Beine, passiert die Leber und die Gallenblase, bevor er sich nach oben zu Lunge, Kinn und Lippen fortsetzt und durch den Kopf bis zu den Augen eintritt. Der Gallenblasen-Meridian beginnt am äußeren Augenwinkel und verläuft entlang der Rippen, der Taille, des Beckens und der Außenseite der Beine nach unten bis zur Außenseite des vierten Zehs. (Für alle, denen die Gallenblase entfernt wurde, ist es wichtig zu wissen, dass die Meridianlinien eines entfernten Organs noch vorhanden sind.)

Wut ist die primäre Emotion, die mit der Leber verbunden ist. Infolgedessen kann ein unausgeglichenes Leber-Qi in Form von Stimmungsschwankungen, Irritationen, Aggressionen, Frustration, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen und Schwierigkeiten bei der Veränderung auftreten. Wenn Leber- und Gallenblasen-Qi ausgeglichen sind, können wir mehr emotionale Ruhe und Empathie sowie ein größeres Unterscheidungsvermögen empfinden. Außerdem fühlen wir uns weniger von den alltäglichen Belastungen belastet, die auf uns zukommen.

Die Energie des Frühlings kann uns ermutigen, proaktiv positives Wachstum und Expansion in unserem Leben zu schaffen. Dies ist ein idealer Zeitpunkt, an dem Sie sich fragen: „Wovon möchte ich in dieser Saison und in meinem Leben (mehr) wachsen?“

Akupressur zur Unterstützung des Leber-Qi

Taichong oder Leber 3 (auch bekannt als „Supreme Rushing“ oder „Great Surge“) ist der dritte Punkt entlang des Leber-Meridians. Neben der Unterstützung des Leber-Qi-Flusses sind einige andere berichtete Vorteile der Stimulierung dieses Punktes die Erleichterung der Verdauung, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, PMS-Symptome und Reizbarkeit sowie die

Regulierung der Menstruation.

Um Leber 3 zu lokalisieren, legen Sie einen Finger auf die Stelle, an der sich Ihr großer Zeh und Ihr zweiter Zeh treffen. Schieben Sie von hier aus Ihren Finger etwa 2,5 cm zurück, bis Sie die Vertiefung kurz vor dem Punkt finden, an dem sich die beiden Knochen treffen. (Wenn es sich leicht empfindlich anfühlt, wenn Sie auf diesen Punkt drücken, haben Sie die richtige Stelle gefunden.) Drücken Sie die Spitze Ihres Fingers oder Daumens mit leichtem bis mäßigem Druck zwischen dreißig Sekunden und zwei Minuten in diese Vertiefung an jedem Fuß. Auch hier können Sie mit sanft kreisenden Bewegungen massieren. Lassen Sie Ihren Atem langsam und gleichmäßig sein, während Sie dies tun.

Yin Yoga für die Leber - Libellenhaltung

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und ausgestreckten Beinen auf den Boden. Sie können hier auf einem Block oder einer gefalteten Decke sitzen, wenn dies für Ihren unteren Rücken angenehmer ist. Nehmen Sie Ihre Beine auseinander, so breit, wie es sich für Ihre Hüften angenehm anfühlt. Bringen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Kommen Sie so weit nach vorne, wie es Ihr Körper bequem zulässt, ohne zu zwingen oder sich anzustrengen.

Wenn Sie etwas Unterstützung hinzufügen möchten:

- Vielleicht möchten Sie Ihre Unterarme oder Ihren Oberkörper auf einer Unterlage ablegen. Du kannst auch ein Polster aufrecht hinstellen oder Yoga-Steine in geeigneter Höhe vor dir stapeln, um deine Stirn darauf zu legen.

- Wenn Sie eine zusammengerollte Decke oder Yoga-Steine hinter jedes Knie legen, können Sie Ihren Kniesehnen mehr Leichtigkeit verschaffen, wenn sie sich verspannt anfühlen.

Die Libellenhaltung kann auch auf dem Rücken liegend mit den

Beinen an der Wand geübt werden.

Bleiben Sie hier für drei bis fünf Minuten. Um Ihre Libelle-Pose zu verlassen, rollen Sie sich sanft zurück, um aufrecht zu sitzen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki