

Endlich ist wieder Frühling!

Aufbruch und Austrieb.

Ein zartes, doch belebendes, uns lockendes Grün... ein Blütenrausch... treiben uns hinaus in die Natur. Keinen Tag länger wollen wir in der Stube hocken. Wir wollen uns bewegen. Losrennen. Am liebsten mit Gebrüll. Uns hineinwerfen in diesen Aufbruch. Ausbrechen. Endlich wieder frei sein. Die Fahrräder werden fit gemacht, der Garten lockt. Neue Ideen steigen in uns auf.

Doch was hat der Frühling mit der chinesischen Medizin und dem Shiatsu zu tun? Und was hat die Lehre der 5 Elemente zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Schulter / Nackensteifigkeit, Gelenksbeschwerden, Reizbarkeit, Müdigkeit, Lustlosigkeit und Depressionen zu sagen?

Versetzen Sie sich einmal in die Natur. Vielleicht in eine Tulpenzwiebel? Oder eine Eichel? Tief in ihnen verborgen schlummert ihr Wissen darüber, eine Tulpe oder ein mächtiger Baum zu sein. Im Winter, tief in der Erde ruhend und abwartend sammeln sie ihre Kräfte für diese Vision. Jetzt, im Frühling, geht es los. Volle Kraft voraus. Ohne wenn und aber.

Ist es das, was wir am Frühling so lieben? Teilhaben zu dürfen, an diesem immer wieder kehrenden Aufbruch?

Auch in uns gibt es **Lebendigkeit, die weiß, wohin sie sich bewegen möchte**. Pure Lebenskraft. Im Winter konnte sie sich sammeln und stärken. Jetzt will sie los!

Da wird der Yang-Meridian des Holz-Elementes, genannt „**Gallenblasenmeridian**“ aktiv, der die Energie über den Körper und in die Gelenke verteilt und unsere Bewegungen unterstützt. Schon sein Verlauf am Körper gibt uns Aufschluss darüber, wie viel er mit dem Kopf, den Gelenken, der Energieverteilung und der Bewegung zu tun hat: Vom äußeren Augenwinkel um das Ohr herum und in mehreren Bahnen seitlich über den Kopf, am Nacken durch den „Windteich“, wo es bei zu viel Wind zu Nackensteifigkeit kommen kann, durch den „Schulterbrunnen“ und über die großen Gelenke an Hüfte, Knie und Knöchel zum Fuß.

Auch in uns schlummern Visionen. Wissen, wohin es gehen soll. In diesem Jahr. In diesem Leben. Am heutigen Tag.

Energetisch werden diese vom Yin-Meridian des Holz-Elementes, dem „**Lebermeridian**“ getragen, der in seinem Verlauf von der großen Zehe an der Beininnenseite nach oben steigt.

Ist der Zugang zu unseren Visionen und in unserem Selbst-Ausdruck sehr lange unterdrückt, gerät die Holzenergie im Inneren ins Stocken. Reizbarkeit und Wut stellen sich ein, tief nach innen unterdrückt wandeln sie sich in Zynismus und Sarkasmus oder sie wenden sich gegen uns selbst.

Länger anhaltende Hemmungen des Selbstaudrucks führen nicht selten in die Depression.

Jetzt, im Frühling, steigen Ihre Ideen hoch. Sie haben neue Ziele, schmieden Pläne und bekommen Energie, diese umzusetzen. Sie bekommen Lust, sich zu bewegen und werden tatenfreudig.

Oder sind Sie noch träge? Vertreiben Sie die Frühjahrsmüdigkeit.

Reinigen Sie Leber und Galle mit Bitterstoffen:

Machen Sie eine Frühjahrskur mit Löwenzahn- oder Artischocken. Beide Pflanzen regen sowohl die Gallenbildung in der Leber an (Leber entgiftend) und fördern den Gallefluss (der Gallensaft wird weiter transportiert).

Wächst in Ihrem Garten Löwenzahn? Verwenden Sie ihn als Salat oder trinken Sie ihn als Saft: 1-3-5 Esslöffel ansteigend über 2-3 Wochen mit der fünffachen Menge Wasser oder Buttermilch verdünnt. Essen Sie Artischocken, vor allem die jungen Blütenböden. (Alternativ gibt fertige Pflanzensäfte im Reformhaus.)

Genehmigen Sie sich vor dem Essen einen Esslöffel „Bitter-Elixier“ (Firma Wala).

Unterstützen Sie Ihre Leber mit Wärme:

Füllen Sie ein Leinensäckchen mit Heublumen und erhitzen Sie es mit heißem Dampf. Legen Sie dieses so heiß wie möglich für eine ¾ Stunde auf die Lebergegend (über der Kleidung, damit es zu keinen Verbrennungen kommt.)

Sie können es auch mit einer Wärmeflasche probieren.

Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung:

Bürstenmassagen und Wechselduschen am Morgen.

Gönnen Sie Ihrem Gallenblasenmeridian etwas Bewegung.

Er liebt das Tanzen und das Walking. Machen Sie Qi Gong. Hacken Sie Holz.

Schenken Sie Ihrem Lebermeridian Zeit und Raum für eine Innenschau:

Was sind Ihre Visionen? Was möchten Sie denn gerne tun? Heute, in diesem Jahr, in Zukunft? Wozu haben Sie denn so richtig Lust?

Suchen Sie den Zugang zu Ihrem inneren Begehren. Zu dem, was sich aus Ihnen entfalten möchte.

Erleben Sie eine auf die Holz-Energie abgestimmte Shiatsubehandlung:

Schwerpunkte: Bewegung und Beweglichkeit. Schwung. Dehnungen. Feine und äußerst wohltuende Gelenkbewegungen. Stärken des Leber-KI.

Gönnen Sie sich ein paar Focusing-Sitzungen:

Einen Raum, Ihre Visionen aufzuspüren und Ihre nächsten Handlungsschritte zu planen.

Kommen Sie zu „Frühlingstagen“ in meine Praxis:

- **Schulter und Nacken:** Erspüren und erforschen; Spannungen lösen; Bewegungen, die Spaß machen; mit Imaginationen zu Lockerheit, Gelassenheit und guter Laune.

Samstag, den 3.07.2010/ 10.00 – 18.00 Uhr / Kosten: 70,00 € (30,00 € sind Spende)

- **Ein Tag zum Element „Holz“:** Meridianübungen, Bewegung auf Musik, mit mentaler Kraft und in Phantasiereisen verborgene Visionen und Fähigkeiten aufspüren

Samstag, den 29.5.2010 10.00 – 18.00 Uhr / Kosten: 70,00 € (30,00 € sind Spende)

Brechen Sie auf. Lassen Sie Ihre Energien frei. So spontan wie der Frühling.