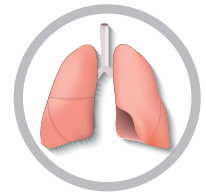


1. Die Lunge (3 bis 5 Uhr)

(Yin / Metall / Weiß)



“Trauer-Stress” (Dieser Stress kann sich folgendermaßen äußern: Niedergeschlagenheit, keine Luft zum Atmen haben, depressive Tendenzen, Enttäuschungen thematisieren, sich nicht abgrenzen können),

Hauptaktivitätszeit: 3-5 Uhr - Laut: Ssssss / Heilsteine: Bronzit und Pyrit

Stärkend: Mut, Rechtschaffenheit, Loslassen, Nein-Sagen / **Belastend:** Trauer, Depression, Kummer, Enttäuschung, Niedergeschlagenheit, Eingeengtsein / **Nebenorgan (Yang):** Dickdarm (5-7 Uhr)

Gewebe: Haut, Schleimhäute / **Körperteile:** Brust, Innenseite der Arme / **Sinnesorgan:** Nase

Finger: Zeigefinger / **Sinn:** Riechen **Geschmack:** Scharf / **Jahreszeit:** Herbst / **Gefühlsäußerung:** Weinen

Unser Überleben hängt von einer kontinuierlichen Sauerstoffzufuhr ab. Sauerstoff hat eine wichtige Rolle innerhalb des Zellstoffwechsels, wo Nährstoffe in Energie umgewandelt werden. Im Ruhezustand atmen wir etwa 6 Liter Luft pro Minute ein, bei Höchstleistungen kann der Luftumsatz kurzfristig auf 120 Liter ansteigen. In der Lunge begegnen sich äußeres und inneres Qi. Das äußere Qi der Luft wird eingeatmet, das innere Qi des Körpers wird ausgeatmet. Sind die Lungen gesund, ist die Ein- und Ausatmung ein gleichmäßiger ruhiger Vorgang. Die Lunge sowie das zugeordnete Yang-Organ, der Dickdarm, sind reinigende Organe. Die Lunge ist als Hauptkommunikationsorgan unser „Kontakt nach Außen“, ebenso wie die Haut, die auch zum Funktionskreis Lunge gehört. Das Tragen, Essen und Umgeben mit der Farbe Weiß unterstützt die Lunge ebenso.

Damit die Lunge viel Kraft sammeln kann, braucht sie reichlich viel frische Luft. Wer gut in den Tag starten will, schläft deshalb möglichst bei offenem Fenster, sodass die Nachtluft hereinströmen kann und die Lunge mit Energie versorgt. Die Lunge wiederum versorgt unseren Körper bei jedem Einatmen mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff und frischem Qi und befreit ihn mit jedem Ausatmen von Überflüssigem, Störendem und Verbrauchtem. Ein Aufnehmen und Loslassen.

Lass die Lungenenergie strömen. Dabei hilft singen, nach Herzenlust schreien oder Atemübungen. Das alles unterstützt die Lunge und gibt Kraft und Selbstbewusstsein. Dieses Selbstbewusstsein können wir nutzen, um uns von Druck und Stress sowie von Menschen, die uns „auf die Pelle rücken“, besser abzugrenzen. Wenn du deinen Atem fließen lässt, hilft das auch, loszulassen und zum Beispiel den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten. Eine bewusste, ruhige Atmung bringt dich ins Zentrum, auf deinen eigenen Weg zurück. Dem täglichen Chaos kannst du so mutig entgegentreten.

Die Belastungssymptome des Funktionskreises

Der menschliche Körper sendet deutliche Signale, wenn in einem Bereich der Qi-Fluss und damit die Gesamtharmonie gestört ist. Für jeden Funktionskreis gibt es spezifische Früherkennungsmerkmale, um Qi-Bloden zu orten. Hier einige der typischen Überlastungssymptome des **Funktionskreis Lunge:** Erkältung, Grippe, Verschleimung, Zahnschmerzen, Asthma, Despression, Melancholie, Raucherhusten, Hautprobleme (z.B. Neurodermitis, Ekzeme, etc.), Nervosität vor Menschenmengen, Naseprobleme, Mutlosigkeit, plötzliches Weinen, nächtliches Aufwachen zwischen 3 und 5 Uhr.

Was der Lunge helfen kann:



AKUPRESSUR: HUSTENLÖSEND UND WEITEND

Der Akupunkturpunkt Lunge 8 liegt jeweils eine Daumenbreite von der Handgelenkfalte entfernt, auf der Daumen- seite des Unterarms. Seine Behandlung ist sehr wirkungs- voll bei Husten und einem Engegefühl im Hals.

Wenn du nachts zur Lungenzeit aufwachst, behandel ihn 3 bis 5 Minuten mit der anregenden Technik, leicht kreisend im Uhrzeigersinn.

Schüßler-Salz Nr. 9: Sich aus alten Mustern lösen

Hast du dir in deinem Leben eindeutige Muster zurechtgelegt, was wie sein sollte?

Nicht nur die anderen müssen deinen Vorstellungen entsprechen, auch du selbst hast dich gewissermaßen in ein Korsett aus Verhaltensregeln und Erwartungen gezwängt? Das Schüßler-Salz Natrium phosphoricum D6 hilft dir dabei, weniger streng mit dir selbst zu sein, aber auch andere Menschen ihr Leben nach den eigenen Vorstellungen leben zu lassen.



Bachblüte Mustard: Bei unerklärlicher Traurigkeit

Ein großer Seelentröster ist die Bachblüte Mustard. Sie holt dich aus dem emotionalen Tief, wenn du ohne erkennbaren Grund plötzlich an Traurigkeit leidest. Wenn du, wie abgeschnitten von Rest der Welt und in eine schwarze Wolke gehüllt, in Weltschmerz eintauchst, plötzlich völlig antriebslos wirst und an nichts mehr so recht Interesse hast. Oft signalisiert uns ein solcher Zustand, dass ein wichtiger Entwicklungsschritt ansteht. Mustard hilft dabei, aus der oftmals lähmenden Schwermut wieder aufzutauchen und diesen Schritt auch zu tun.

Finger-Meridianmassage:

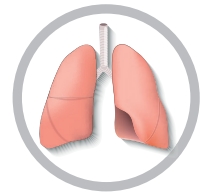
Sie hilft, Vergangenes loszulassen. Umschließe einen deiner Daumen mit der anderen Hand und reibe fünf Minuten lang Richtung Nagel: Hier endet der Lungenmeridian, seine Stimulation unterstützt dich bei der Trauer über vergangenes Leid und beim Verarbeiten und Loslassen.

Atemtechnik gegen Stress:

Lege dich flach auf den Boden oder setzt dich bequem auf einen Stuhl. Schließe die Augen oder konzentriere dich auf einen Punkt im Raum. Lege die Hände auf Höhe des Bauchnabels auf deinen Bauch, sodass du durch das Heben und Senken der Bauchdecke deine Atmung spürst. Atme tief in den Bauch ein und zähle langsam bis drei: beim Einatmen, beim Ausatmen und jeweils beim Innehalten dazwischen. Stelle dir vor, wie das Ausatmen alle graue, verbrauchte Energie aus deinem Körper entfernt. Die Luft des Einatmens stelle dir als helle, lichtbringende Energie vor. Lass diese gute Energie durch deinen Körper strömen, Blockaden lösen und ihre heilende Wirkung entfalten. Nach rund drei Minuten wird deine Atmung ruhiger, Körper und Geist sind entspannt. Du kannst die Übung zwischendurch im Alltag machen oder als Einschlafhilfe verwenden, auch als „Wiedereinschlafhilfe“, falls du nachts zur Lungenzeit aufwachst.

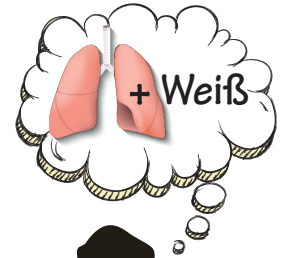
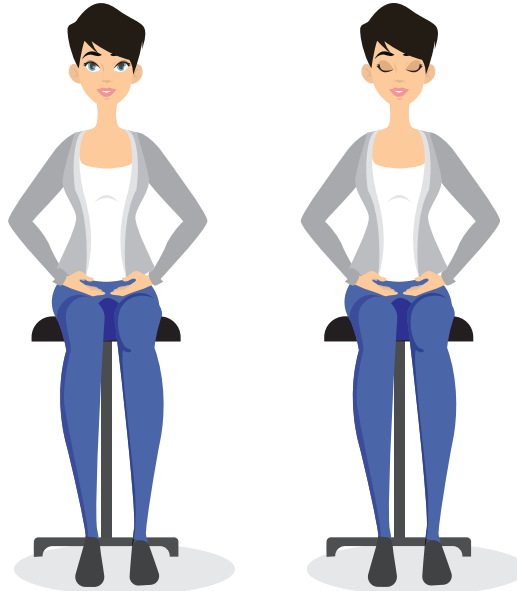
1. Die Lunge (3 bis 5 Uhr)

(Yin / Metall / Weiß)



1. Grundhaltung:

- sitzend auf der vorderen Stuhlkante, Rücken gerade, aber nicht verkrampft
- Zunge unter den Gaumen hinter die oberen Schneidezähne legen
- lege die Hände in den Schoß oder auf die Oberschenkel, mit Handinnenflächen nach oben
- Augen schließen
- ruhig und gleichmäßig tief einatmen, ohne Atmung bewusst zu steuern
- eventuell aufkommende Gedanken beobachten und vorbeiziehen lassen

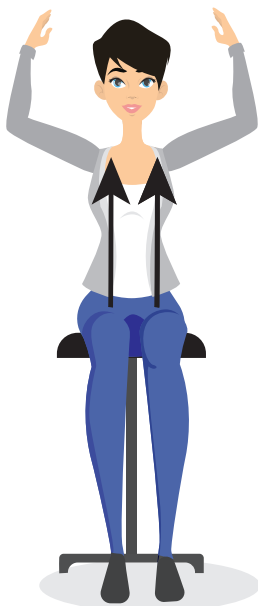


2. Kontakt herstellen:

- ruhig atmen
- Kontakt mit dem Organ herstellen
- die Hände auf die unteren Lungenflügel legen
- Lunge in ein weißes Licht hüllen
- spüre die Verbindung von Lunge und Nase

3. Übungsbeginn:

- ruhig, natürlich und gleichmäßig ein- und ausatmen
- während der Einatmung **vor dem Körper** die Arme heben
- der Blick folgt den Armen nach oben

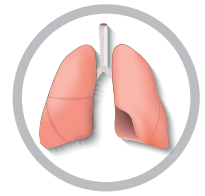


4a. Organlaut und Körperhaltung:

- während des Ausatmens die Mundwinkel nach Außen ziehen (grinsen)
- die obere und untere Zahnreihe locker aufeinander legen
- die Arme angewinkelt, Handfläche nach oben, als ob man etwas abstützt
- beim Ausatmen durch die Luft langsam, leise und gleichmäßig den Laut **"SSSSSS"** durch die locker aufeinander liegenden Schneidezähne entstehen lassen
- die gesamte Luft sanft aus der Lunge drücken
- die Arme vor dem Körper
- der Blick folgt ihnen
- alles nach unten in die Grundhaltung bewegen

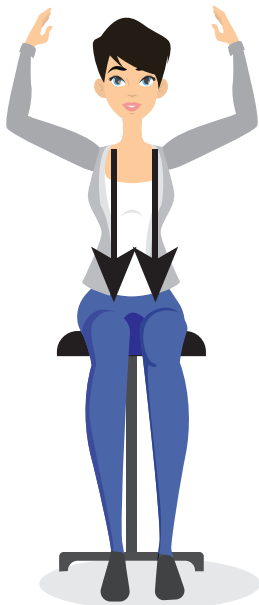
1. Die Lunge (3 bis 5 Uhr)

(Yin / Metall / Weiß)



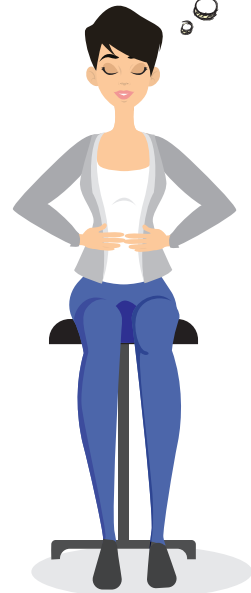
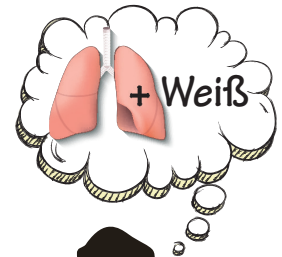
4b. Organlaut und Körperhaltung:

- die Arme **vor dem Körper** senken
- der Blick folgt
- nach unten in die Grundhaltung bewegen



5. Energieaustausch nachspüren:

- nach der Übung ruhig mit geschlossenen Augen atmen
- die freigesetzte Energie wirken lassen
- visualisieren, dass mit jedem Einatmen frische, positive Energie die Lungen füllt und in weißes, stärkendes Licht hüllt
- in die Lungen hinein lächeln
- spüren, wie sich Mut und Zuversicht einstellen
- erneut die Verbindung herstellen



6. Nach der zweimaligen Wiederholung die Energie sich ausbreiten lassen.

Atme dreimal mit geschlossenen Augen tief ein und aus.

Bereite dich danach auf die nächste Übung, den Nierenlaut, durch ruhiges Atmen vor.

Die Sitzposition bleibt bestehen, der Rücken ist gerade, die Haltung erhaben, die Zunge berührt den Gaumen, tief, ruhig und natürlich atmen. Die Hände liegen mit den Handflächen nach oben im Schoß.

3 x

insgesamt





Adresse

LOWMAN'S COACHING
Mühlenstraße 4 • 27383 Scheeßel
Deutschland

-

Telefon: 04263-912696

Email: kurs@millstreet4all.de

Webseite: www.millstreet4all.de