



YIN YOGA WORKSHOP – ELEMENT ERDE





FREIER ENERGIE-FLUSS – DER SPÄTSOMMER

Der Spätsommer und Frühherbst markiert das Aufsteigen der Kraft der Erde, die Zeit der Reifung, die Zeit der Ernte, ein kurzer Stillstand zwischen dem Wachstum und dem Verfall. Aber auch jeder Übergang zwischen zwei Wandlungsphasen wird der Erde zugesprochen. Die Erde ist immer die Mitte und damit eine sehr verbindende Eigenschaft. Verbindend, nährend und versorgend. Eine Zeit der Sicherheit, des Friedens und der Fülle, in der wir die Früchte unserer Mühen ernten.

Die Erde ist unser Bezugspunkt, um den sich unsere Struktur und unser Charakter orientieren, und die Achse um die wir uns drehen.

Das Erde-Element in Harmonie

Das Erd-Element steht für die **Zeit der Ernte** und nach dem chinesischen Kalender einerseits dem Spätsommer zugeordnet und andererseits den so genannten Zwischenzeiten.

Das Erde-Element wird in der TCM mit dem Funktionskreis Magen und Milz assoziiert. Positive, gesundheitsfördernden Emotionen und Themen, die dem Erde-Element zugeordnet sind:

Ist das Erd-Element in Balance, sind die positiven Eigenschaften im Vordergrund:

- Fruchtbarkeit
- Fülle
- Sinnlichkeit
- Geborgenheit
- Mitgefühl
- Anerkennung
- Sympathie
- Erhalt des Lebens
- Liebe
- Verbundenheit
- Wärme
- Fülle
- Erntezeit
- Überfluß



Ist das Erd-Element im Ungleichgewicht, sind die negativen Eigenschaften im Vordergrund:

- Verdauungsbeschwerden in Form von breiigem, weichen Stuhl bis Durchfall
- Verstopfung
- Blähungen mit Völle – und Druckgefühl im Bauch v.a. nach dem Essen
- Sodbrennen
- Ständiger Hunger – Heißunger
- Gewichtsprobleme
- Schwäche, Müdigkeit und blassgelbe, fahle Gesichtsfarbe
- Unverdaute Speisereste im Stuhl
- Nasenbluten
- Zahnfleischbluten
- Neigungen zu blauen Flecken

Wie kannst du diese Eigenschaften kultivieren und dein Holz Element stärken?

1. Das Essen sollte Ihnen **Freude** bereiten und Sie sollten es in **Ruhe** und mit Achtsamkeit **GENIESSEN**. Ideal ist mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit am Tag.
2. Essen Sie ein **gekochtes, warmes Frühstück!**
3. Essen Sie **REGELMÄSSIG!** Ideal sind **drei Mahlzeiten** pro Tag, mindestens zwei davon **gekocht**, besser drei. Zwischenmahlzeiten sind erlaubt. Wichtig ist nur, dass Sie nach einer Mahlzeit gute drei Stunden Pause machen, damit der Magen Zeit zum Verdauen hat.
4. Essen Sie **nur so viel, wie Sie Hunger** haben! Wenn Sie sich überessen, überfordert das Ihre Milz und Ihren Magen, die Reste bleiben unverdaut liegen, es entsteht Feuchtigkeit und diese erstickt die Lebensenergie Qi.
5. Ihre **letzte Mahlzeit sollte in etwa 3 Stunden** vor dem Schlafengehen sein.
6. Essen Sie **FRISCHE, SELBST GEKOCHTE NAHRUNG** und verwenden Sie Zutaten guter Qualität, eventuell mit **saisonaem** Obst und Gemüse!
7. **Streichen** Sie Fertiggerichte, Tiefkühlkost und Mikrowellengerichte aus ihrem Speiseplan! Ein guter Weg ist, dass Sie alle Fertiggerichte aufbrauchen oder wegwerfen, je nachdem. Auch die Tiefkühlruhe essen Sie am besten leer und füllen Sie nicht wieder an bzw. nur mit Selbstgemachtem und Erbsen für Notfälle.
8. Trinken Sie **lauwarmes Leitungswasser** und ab und zu Tee!
9. Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum auf 1-2 Tassen pro Tag!
10. Verwenden Sie **hochwertige Gewürze und Kräuter** zum Würzen Ihrer Speisen, reduzieren Sie Salz!
11. Essen Sie gute, **hochwertige Fette** und Öle!
12. Essen Sie **Fleisch** nicht öfter als zwei- bis dreimal pro Woche!
13. **GENIESSEN SIE Ihr Essen UND Ihr Leben!**



14. Gehen Sie mit **ACHTSAMKEIT** durchs Leben!
15. **Entspannen** Sie und machen Sie **Pausen** während des Tages!
16. Lachen Sie!
17. **Bewegen** Sie sich!

Die Erde und seine Entsprechungen in der TCM

ORGANE: MAGEN UND MILZ

Der Magen versorgt alles mit **Energie** und die **Milz produziert Lebensenergie Qi**. Die geistigen Fähigkeiten sind **Konzentration, logisches Denken, Nachdenken über Inhalte und sich Sorgen** machen.

Aufgaben des Magen- Funktionskreises laut TCM

Der Magen steht für Annehmen. Er nimmt unsere Nahrung auf und bereitet sie für den weiteren Umwandlungsprozess vor. Funktioniert diese Umwandlung schlecht oder ist die Qualität des Zuführten schlecht, wird der Körper eine teilweise auch unbewusste Rückmeldung über die Unbefriedigung geben. Der Magen wird immer versuchen dieses Mangelgefühl auszugleichen. Zum Beispiel mit Heißhunger auf Nahrung oder auch mit der Gier nach anderem Konsum. Wenn er aber erschöpft ist, wird er für nichts mehr Interesse zeigen, die Mundwinkel werden herunterhängen und der Blick wird gesenkt sein.

Aufgaben des Milz- Funktionskreises laut TCM

Funktioniert unsere Milz schlecht haben wir Probleme mit dem Lymphsystem, wir haben Flüssigkeit im Gewebe, unser Bindegewebe ist schwach, unsere Konzentrationsfähigkeit geschwächt. Wir fühlen uns oft müde und schwer. Die Milz liebt Bewegung - nicht zu langes sitzen, und gut eingespeichelte, meist gekochte, Nahrung. Auch den Geschmack von süß (keine Mono oder Disaccharide). Wenn sie dann nicht durch kalte Getränke geschwächt wird, kann sie genug Flüssigkeit der Nahrung entziehen und den ganzen Körper mit wertvollen Nährstoffen für unser Blut und unserer Gewebe versorgen.



Eine schwache Mitte

Wenn die Mitte geschwächt ist, kommt es zu einem Mangel an innerer Körperwärme und Energie und damit zu einer Unterversorgung aller anderen Organe. Zudem kann die harmonische Interaktion der Organe untereinander dann nicht mehr aufrechterhalten werden. Fehlfunktionen oder Krankheiten einzelner Organe wirken sich so wesentlich störender auf den gesamten Organismus aus. Eine weitere Folge einer geschwächten Mitte ist die Entstehung innerer Feuchtigkeit. Damit einhergehend kommt es meist auch zu einer erhöhten Anfälligkeit für Viren und Bakterien.

Viele Erwachsene im Westen leiden, meistens ohne es zu wissen, unter einer leichten oder schweren „Schwäche der Mitte“. Die häufigsten Symptome sind ein Defizit an Körperwärme, Konzentrationsmangel, Müdigkeit und allgemeine Schwäche. [1]

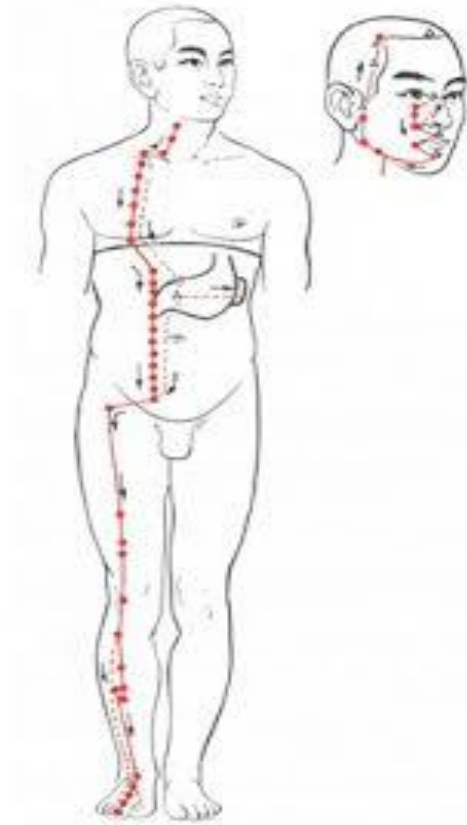
Die Hauptursachen sind falsche Ernährung, wie z.B. kaltes Essen und Trinken, zu viel Milchprodukte, geistige Überarbeitung sowie ständige Sorgen und Grübeln.

Das liegt auch an den unterschiedlichen Sichtweisen der chinesischen und westlichen Ernährungslehre. Im Westen wird oft empfohlen, Rohkost und Milchprodukte zu sich zu nehmen, um ausreichend Vitamine und Enzyme etc. zu bekommen. Die TCM geht davon aus, dass durch das viele kalte Essen und auch durch ein Übermaß an Milchprodukten unsere Mitte geschwächt wird – anstatt sie aufzubauen. Die negative Folge ist, dass die Essenz der Nahrung nicht mehr vom Körper absorbiert werden kann.



Wie verläuft der Magen-Meridian?

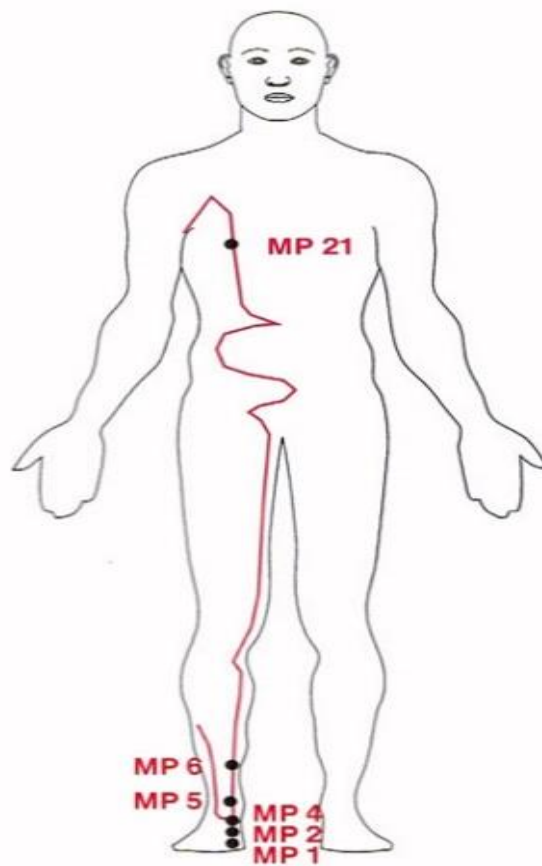
Der Magenmeridian beginnt an der Vorderseite des Körpers unterhalb des Auges und verläuft über Lippen, Zähne, Kehlkopf und Zungenbein, Schilddrüse, Schlüsselbein und die seitliche Halsmuskulatur, Brust, Magen, Pankreas, Milz, 11. Brustwirbel bis 1. Lendenwirbel, Eierstöcke, Leiste und Hüfte vorne, Vorderseite Knie und am Unterschenkel seitlich zur 2. Zehe. Der Meridian läuft auf der linken und rechten Körperseite.





Wie verläuft der Milz-Meridian?

Der Milzmeridian beginnt auf der Innenseite des großen Zeh und verläuft über die Innenseite des Fußes, Fußknöchel, Unterschenkel, innere Seite Knie und Oberschenkel zur Bauchhöhle. Ein Ast für zum Organ Milz. Der Hauptast verläuft über Bauch, Brust, Kehle und endet in der Zungenwurzel.





Deine Yin Yoga Übungen für das Element Erde

Die einzelnen Yin Yoga Asanas kannst du **2 bis 5 Minuten** üben.

SPHINX

Hilfsmittel: Decke, Rolle

Beginne in der Bauchlage, schiebe deinen Oberkörper nach oben und lege dich auf deinen Unterarmen ab, so dass die Ellenbogen unter den Schultern sind. Die Hände zeigen nach vorne.

Wenn du intensiver Üben möchtest dann lege dir eine gerollte Decke unter die Ellenbogen und komme so mit dem Oberkörper weiter nach oben. Die Dehnung an der Körpervorderseite wird mehr und der Druck im unteren Rücken nimmt zu.

Wenn du die Haltung auflöst, dann bringe deine Hände zum Boden und lege deine Stirn auf den Handrücken ab.

Wirkung der Haltung:

Es entsteht eine Dehnung an der Körpervorderseite und ein gewünschter, leichter Druck im unteren Rücken. Die Haltung ist eine Rückbeuge und kann die natürliche Kurve der Lendenwirbelsäule unterstützen.





SCHLAFENDER SCHWAN

Hilfsmittel: Block, Decke, Rolle

Beginne im Vierfüßlerstand, ziehe dein rechtes Knie zur rechten Hand und bringe deinen rechten Fuß Richtung linke Hand. Das linke Bein wird nach hinten geschoben und ausgestreckt. Falls du Unterstützung für dein rechtes Becken benötigst, dann lege eine zusammengelegte Decke, Block oder dickes Buch unter. Dein Oberkörper lehnt sich nach vorne und sinkt Richtung Boden. Stütze dich auf den Unterarmen ab oder lasse deine Stirn auf deinen Händen ruhen. Als alternative ist es möglich die Unterarme auf Blöcke oder Kissen zu legen.

Wenn du die Haltung wieder auflöst, dann komme mit dem Oberkörper wieder nach oben und stelle die Zehen deines linken, hinteren Beines auf. Schiebe dich mit Unterstützung deiner linken Zehen und Fußes mit dem Gesäß nach vorne und bringe dein rechtes angewinkeltes Bein zurück in den Vierfüßlerstand.

Komme für ca. 30 bis 60 Sekunden in eine Bauchlage und lege deine Handrücken unter deine Stirn. Spüre der Haltung kurz nach, vielleicht kannst du die Durchblutung im Bereich rechtes Becken und rechtes Knie fühlen, danach übe die linke Seite.

Wirkung der Haltung:

Es entsteht beim angewinkeltem Bein eine Dehnung im Gesäß, an der Außenseite des Oberschenkels und am unteren Rücken.





REGENBOGENBRÜCKE

Hilfsmittel: Block, Decke, Rolle

Du brauchst deine Hilfsmittel griffbereit. Beginne in der Rückenlage, winkle deine Beine an und komme mit den Fersen ganz nah am Gesäß. Schiebe deine Fußsohlen in den Boden und dein Po hebt ab vom Boden. Lege jetzt deinen Block, Rolle oder Decke unter dein Gesäß bzw. dein Kreuzbein. Strecke jetzt das erste Bein am Boden aus und dann das zweite Bein und wenn du mehr noch mehr Dehnung möchtest, dann lege die Arme neben dem Kopf ab.

Wenn du die Haltung auflösen möchtest, dann bringe deine Arme zurück zum Körper, stelle deine beiden Fußsohlen am Boden auf und jetzt kannst du deine Hilfsmittel unter dir herausnehmen. Spüre ca. 30 bis 60 Sekunden in der Rückenlage nach.

Wirkung der Haltung:

Es entsteht eine Dehnung an der Körpervorderseite und ein gewünschter, leichter Druck im unteren Rücken. Die Haltung ist eine unterstützte Rückbeuge und gibt der Körpermitte eine wunderbare Dehnung.

