

## **Tapas für die Gesundheit – Die Lebendigkeit des Sommers feiern**

### Yang Sheng – Gesundheitspflege im Rhythmus der Jahreszeiten

Mit dem Begriff Yang Sheng werden in den daoistischen Schriften Techniken zur Verlängerung und Erhaltung des Lebens beschrieben. Bei den äußeren Aspekten dieser Lebenspflege geht es vor allem darum, den Rhythmen der Natur zu folgen und sich in Resonanz dazu zu bewegen, zu ernähren und zu atmen. Hierzu gehört auch die jahreszeitlichen Besonderheiten zu beachten. In der daoistischen Weltansicht besteht das Jahr aus 5 Elementen, die sich in einer festen Reihenfolge ablösen und die bestimmten physischen und psychischen Eigenschaften zugeordnet sind. Lebt der Mensch im Einklang mit diesen Elementen durch entsprechende Ernährung, Bewegung, Entspannung etc. ist dies ein weiterer Baustein zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Dieses System kann als ein weiteres Element in Mind Body Fitness-Stunden integriert werden. Die Übungsauswahl, die Intensität der Übungen, die Art der verwendeten Musik, die Hervorhebung bestimmter Meridiane mit ihren zugeordneten Organen und andere Aspekte bieten sich als Stellschrauben an.

### Mind Body Fitness ganz im Zeichen des Sommers - Feuerelement

Die Energie des Feuers steht für Expansion und ist für eine optimale Reifung und Entfaltung der Pflanzenwelt nötig. Sie dehnt sich in alle Richtungen aus und lässt Mensch und Natur erblühen. Leichte Kost, Obst, Salate und bittere Nahrungsmittel sowie ausreichend Wasser können die Feuerenergie ausgleichen.

Element:	Feuer
Organe:	Herz und Dünndarm, Herzbeutel und Dreifach Erwärmer
Funktionsorgane:	Herz-Kreislaufsystem und Blutzirkulation
Thema:	Ausdehnung, Neuanfang, Wachsen, Verteilen
Sinnesorgane:	Zunge, Tastsinn
Bewegungen:	Flottes Bewegungstempo, Ausweitung aller Grenzen,
Umkehrhaltungen, um die Hitze des Sommers auszugleichen	
Bewegungsqualität:	tanzend, tönend, dynamisch und kraftvoll
Organzeit Herz:	11:00-13:00
Dünndarm:	13:00-15:00
Zeitspanne:	etwa Mitte Juni bis Mitte August

Nach der TCM beherbergt das Herz unser Bewusstsein und gibt uns die Fähigkeit, den Geist zu klären, uns zu konzentrieren und unsere Gedanken zu sortieren.

Der Herzmeridian (AP1) verläuft von der Achselhöhle über die Arminnenseite zum kleinen Finger (AP 9).

In der TCM wird dem Dünndarm die Fähigkeit zur Trennung zugeordnet (auf physischer Ebene trennt er aus dem Nahrungsbrei die Nährstoffe heraus, die über die Dünndarmwand in's Blut aufgenommen werden).

Der Dünndarmmeridian beginnt an der Außenseite des kleinen Fingers und fließt über die Außenseite zum Schulterblatt, zum Hals und endet beim Kiefergelenk /Mitte Ohr (Akupunkturpunkt 19): Hilft bei Ohrenbeschwerden, nachlassendem Hör- und Sehvermögen, Ohrensausen, Ohrenschmerzen, Ohrentzündung, Gesichtsnervenbeschwerden, Zahnschmerzen).

In der TCM wird der Herzbeutelmeridian als Beschützer des Herzens angesehen. Er verbindet die Energie des Himmels mit der Erde und erdet uns.

Der Herzbeutelmeridian beginnt neben der Brustwarze, fließt über die Innenseite des Armes über die Handinnenfläche bis in den Mittelfinger (Akupunkturpunkt 9). Hilft bei akuten Beschwerden von Herz- und Kreislauf, Bewusstseinsbeschränkung Erschöpfung, Schwindelgefühlen beim Aufstehen, niedrigem und hohem Blutdruck, Beklemmungsgefühlen, Unruhe.

Der Dreifacherwärmer ist im westlichen Sinne kein klassisches Organ, sondern eine „Energiespezialität“ der TCM. Er sorgt für den Wärmeausgleich im Körper und unterstützt die Zusammenarbeit aller Organe. Er bildet eine energetische Schutzhülle für das Herz. Der Dreifacherwärmermeridian beginnt am Ringfinger außen, verläuft über die Armaußenseite zu den Augenbrauen außen und endet in der Vertiefung neben dem äußeren Ende der Augenbraue (Akupunkturpunkt 23):

### Übungen für das Feuelement (Herz und Dünndarm)

Umsetzung zur Meridianaktivierung:

abklopfen, ausstreichen, schütteln, lockern, Arminen- und außenseiten dehnen, dehnen und strecken der Finger und Hände, Rotationen der Schultern, Schulterkreisen, Herzraum öffnen, Dehnen des Herzraums zwischen den Schulterblättern, Druckpunktmassage oder Faszienmassage zwischen den Schulterblättern, schwungvolle Armkreise und Armschwünge in alle Richtungen, expandierende, nach oben gerichteten Bewegungen mit den Armen, spritzige Bewegungen: hüpfen, federn, bouncen, tanzen  
Lichtduschen und Herzmeditationen

### Im Stehen

Einstimmung

- Energy Dance
- Abklopfen der Arminen- und Außenseiten
- Mobility Routine: Hand Figure 8

Chi Flow Motion

- Chi wecken
- Wolkenarme
- Himmel stützen
- Shiva Arme
- Adler
- Den Pfirsichduft atmen
- Arme sinken lassen
- Die Orchidee öffnet sich

#### Qi Flow Motion II:

##### Füße im Pilates V:

- Arme seitlich aufsteigen lassen (Phoenix aus der Asche), dabei Daumen an Mittelfinger,
- Arme sinken lassen, Finger lösen sich
- +Fersen in Luft halten
- Arme gekreuzt aufsteigen lassen und über die Seiten im Om-Mudra sinken lassen,
- Gewicht auf links, rechtes Bein in Shiva heben und in der Balancehaltung tanzen...

#### Atemübung II + Meridianstretch:

- 1x Energybounce, dann Arme über die Seite nach unten schwingen lassen und wieder nach oben zurück, vor dem Körper gekreuzt (rechter vor linkem Arm) sinken lassen, alles mit linkem Arm vor rechtem Arm wiederholen
- Arme aufdrehen, Hände pumpen, dabei die Arme seitlich nach oben führen und den Feueratem durch die Nasenatmung durchführen
- Über Kopf einatmen, Finger spreizen dabei etwas nach hinten lehnen
- Durchschwingen des Oberkörpers über unten
- Arme fließen seitlich nach unten neben den Körper

#### Flow am Boden:

- Kindeshaltung
- Fersensitz, Arme über die Seiten in großem Bogen über den Kopf heben
- Rechten über den linken Arm nach unten kreuzen
- Wdh. linken über rechten Arm kreuzen
- Katze; linke Hand auf rechte Hand ablegen, das Becken nach links schieben und den Rumpf in beide Richtungen kreisen
- Kindeshaltung =Fersensitz rechten Arm in den linken Arm kreuzen, Handflächen aneinander, Einatmen und Arme Richtung Decke schieben; ausatmen WS einrollen und Ellbogen Richtung Rumpf bringen. Wdh.
- Entspannen in Kindeshaltung
- Katze, alles auf rechts
- Kindeshaltung entspannen

#### Im Sitzen

##### Atemübung für das Herz und den Dünndarm:

- Arme auf Höhe der Brust eng neben dem Körper, Handflächen nach oben: Einatmen, dann rund werden Arme nach vorne ausstrecken Handrücken zueinander und dabei auf HAAA ausatmen (Heillaut für Herz und Thymusdrüse).
- Arme in U-Halte seitlich des Körpers, einatmen, Atem anhalten, Zungenspitze an den Gaumen, Mundwinkel nach oben ziehen, währenddessen mit dem Bauch pumpen, um den Darm zu massieren. Ausatmen auf HAAA.
- Zum Abschluss die Hände auf das Herz legen und ein inneres Lächeln schenken. Und ein „Danke“ an die Organe schenken.

### Der Herzrhythmus:

- 2x Armkreise über die Seiten nach oben, eng vor dem Körper wieder sinken lassen
- Beim 3. Berühren sich die Fingerspitzen der Mittelfinger.
- Nach dem Sinken die Handflächen nach oben drehen, die Arm in einem Bogen vor den Körper auf Herzhöhe führen
- Dort angekommen: Fäuste ballen und Arme leicht auseinanderziehen – wieder aufeinander zubewegen, dabei Hände öffnen und wieder Mittelfingerkontakt herstellen (einige Male wiederholen)
- Dann die linke Hand aufstellen und mit der rechten Faust mehrmals in die Handfläche der linken Hand klopfen
- Die Arme seitlich auf Herzhöhe anheben und spüren, wie die Energie über die Horizontale von Mittelfinger zu Mittelfinger fließt.
- Hände auf das Herz legen und das Herz massieren
- Daumen und Zeigefinger beider Hände bilden mit ausgestreckten Armen ein Dreieck vor dem Herzen. Wir atmen allen Ballast mit dem Heillaut „KÖÖ“ aus, verschränken dann die Finger, legen sie in den Schoß und spüren nach

### Face Yoga: The double Balloon

Jedes Organ ist in einem bestimmten Bereich des Gesichts repräsentiert. Diese Übung aus dem Gesichtsyoga hilft, den Darm zu entgiften und verbessert gleichzeitig die Gesundheit und den Glanz der Haut. Die Haut und besonders der Bereich der Nasolabialfalte spiegelt den Zustand des Darms wider. Wenn diese zu tief oder zu lang sind, werden sie „Depressionslinien“ genannt. Dies könnte ein Hinweis auf Entzündungen im Darm sein.

- Fülle beide Backen mit Luft, und atme während du die Luft in den Backen hältst durch die Nase weiter.
- Nimm dann beide Hände und drücke sie auf die Lippen, die Nasolabialfalte und die Wangen.
- Benutze dann die Zunge als einen Radiergummi und radiere die Nasolabialfalte von innen weg
- Gleichzeitig drücke mit einem Finger von außen gegen die Zunge in der Falte.

### Entspannung

- Mit der Zunge die Zahnreihen umkreisen, 9x in die eine und 9x in die entgegengesetzte Richtung.
- Kühlende Atmung im Fersensitz (oder alternative Sitzhaltung): Einatmen mit Zungenröllchen, kurz den Atem anhalten, um die Kühle zu verteilen, dann durch die Nase ausatmen.
- Bauchlage: linkes Bein lang, linker Arm seitlich ausgestreckt, rechtes Bein angewinkelt, rechte Hand stützt vor dem Körper, nach ca. 2-3 Minuten Seitenwechsel (Dehnung des Herzbeutelmeridians).
- Herzmeditation

Literaturtipps:

BUSCH, Michaela (2024) Fünf Elemente. eo-Verlag GmbH Freising

BUSCH, Michaela (2019) Meridianaktivierung. eo-Verlag GmbH Freising

SCHMIDT, Lucia Nirmala (2006). Chi Yoga. München: Lotos Verlag

Weitere Infos z.B: [www.trilochi.de](http://www.trilochi.de) oder [www.movingbones.de](http://www.movingbones.de)