

GRUNDLAGEN DER ENERGETIK

von Bernd Martinschitz

Teil 9

Die Leber und der Lebermeridian – Yin-Kraft im Element Holz

Die Yin-Kraft des Elementes Holz spiegelt sich in der Leber und in der Energie des Lebermeridians wider. Sowie die Leber auf körperlicher Ebene für die Eiweißproduktion, die Speicherung des Blutes und für die Reinigung und Entgiftung zuständig ist, so regelt sie auch dieselben Prozesse auf energetischer Seite. Dort speichert und verteilt sie die Energie, was wiederum einen harmonischen Energiefluß im ganzen Körper nach sich zieht. Fließt die Energie gleichmäßig, können auch das Blut, aber auch die Emotionen ungehindert fließen.

Die Leber ist als die ruhende und schaffende Kraft des Frühlings zu verstehen. Sie plant das Gedeihen, speichert und spendet Energie, gleich wie der Saft eines Baumes das Wachstum ermöglicht. Ist diese Energie ausreichend vorhanden, kann eine Pflanze zu einem kraftvollen Baum heranwachsen, kann sich ein Kind zu einem gesunden Erwachsenen entwickeln, können sich die Sehnen des Körpers entspannen und der Geist sich geduldig und kreativ zeigen.

Eine gesunde Leberenergie stellt Lebenspläne auf und bringt Harmonie an jede Stelle des Körpers. Der Blick ist klar und vorausschauend und verleiht zugleich die Fähigkeit zu sehen, was real ist. Anspannung und Entspannung der Muskulatur ist ausgeglichen. Fließt die Energie des Lebermeridians harmonisch, kann Kreativität auf allen Ebenen entstehen, die sowohl im Körper, wie auch im Geist harmonisches Wachstum bewirkt. Das Leben befindet sich in einem ständigen Fluß und alles scheint wie von selbst zu gehen. Auch unser Lebensplan auf seelischer Ebene ist in dieser Energie enthalten und kann bei einem harmonischen Fluß umgesetzt werden.

Durch übermäßiges Arbeiten, geistige Überreizung, exzessiven Sport und zu scharfer und fetter Ernährung gerät die Leberenergie ins Stocken. Muskelverhärtungen, Augenentzündungen, Kopfschmerzen und Verstopfung können sich manifestieren. Die Emotionen versteifen sich, werden undurchlässig, intolerant und missmutig. Der Lebensfluss scheint völlig zu blockieren. Im Volksmund sagt man, dass einem eine Laus über die Leber gelaufen ist.

Förderung der Leberenergie:

Aktivste Zeit:	1.00 bis 3.00 Uhr
Heilsteine:	Amazonit; grüner Fluorit
Heilkräuter:	Frauenmantel; Schafgarbe
Körper:	moderates Ausdauertraining
Geist:	kreatives Arbeiten

Asanas: Schulterstand; Vorwärtsbeuge mit gegrätschten Beinen

Visualisierung des Energieflusses des Lebermeridians:

vom großen Zeh außen über die Innenseite des Wadenmuskels übers innere Knie entlang der Beininnenseite über die Leisten hinauf in den Brustkorb