

GRUNDLAGEN DER ENERGETIK

von Bernd Martinschitz

Teil 12

Das Herz und der Herzmeridian – Yin-Kraft im Element Feuer

Das Herz ist die ruhende Kraft im überaus aktiven Feuerelement. Es ist das Yin-Organ und somit die nährende und stille Kraft in diesem Element. Eine Kraft, die gibt ohne zu verlangen und ohne zu hingerfragen. Auf körperlicher Ebene sichert die Energie des Herzens über einen gleichmäßigen Herzschlag den Fluss des Blutes und sorgt so für einen ausgeglichenen Blutdruck.

Auf geistiger Ebene ist die Herzenergie die Energie der stillen Liebe und der Freude, der Verbundenheit mit allem was ist und der Toleranz. Wird diese Urkraft angegriffen, beschädigt oder falsch gelebt, werden die beschützenden und abwehrenden Energien des Feuers aktiv – der Herzkreislauf- und der Dünndarmmeridian. In der Energetik gelten diese beiden als Beschützer des Herzens, die aber in den nächsten Kapiteln noch beschrieben werden. Das Herz wird hier als oberstes Organ oder als Kaiser eingestuft und beherbergt neben der Liebe und Freude auch den Geist und das Bewusstsein. Geist und Bewusstsein sind unsere Gedanken, die uns durch das Leben führen, immer mehr an Erfahrung gewinnen und so reifer und stärker werden können.

Mit den Jahren lernen wir mehr und mehr unseren Geist zu lenken und lernen auch zu verstehen, dass alles, was im Materiellen wurzelt, im Geist seinen Ursprung hat. So führen wir auch durch geistige Kontrolle und positive Lebensführung unseren Körper in einen ausgeglichenen Zustand und wissen zugleich, dass eine Überforderung des Geistes eine Krankheit sowohl auf körperlicher, wie auch auf geistiger Ebene entstehen lässt. Geistige Überforderung, Unehrllichkeit oder Hass lassen die wärmende Energie des Herzens stagnieren und noch mehr negative Gedankenformen entstehen.

So regiert die Energie des Herzens Körper und Geist durch Einsicht, Verständnis und Mitgefühl und ein gesunder Geist kann sich über die Sprache und den Ausdruck verständlich machen. Wer also offen und ehrlich reden kann, ist im Besitz einer frei fließenden Herzenergie und somit einer geistigen Gesundheit.

Auf körperlicher Ebene ist der Pulsschlag stabil, das Blut vital und die Blutgefäße sind stark und flexibel.

Förderung der Herzenergie:

| | |
|-----------------------|-------------------------------|
| Aktivste Zeit: | 11.00 bis 13.00 Uhr |
| Heilsteine: | Rosenquarz; Rhodonit |
| Heilkräuter: | Melisse; Johanniskraut |
| Körper: | zwischenmenschliches Arbeiten |
| Geist: | Ehrlichkeit und Mitgefühl |
| Asanas: | Fisch; Baum |

Visualisierung des Energieflusses des Herzmeridians:

von der Achselhöhle über den Innenarm und über die Handinnenseite in den Kleinfinger