

## **GRUNDLAGEN DER ENERGETIK** **von Bernd Martinschitz**

### **Teil 13**

#### **Der Dünndarm und der Dünndarmmeridian – Yang-Kraft im Feuer**

Das Yang des Feuers und Partnerorgan des Herzens ist der Dünndarm. Im Körper sorgt dieses Organ dafür, dass Nährstoffe aus der Nahrung entzogen werden. Es überprüft somit, welche Bestandteile der Körper benötigt und welche ausgeschieden werden sollen.

Im geistig-seelischen Bereich ist dies ähnlich zu verstehen. Eindrücke und Erlebnisse werden hier sozusagen gefiltert. Es wird entschieden, was aufgenommen bzw. abgeblockt werden soll.

Hier ist auch die beschützende und aktive Kraft des Feuers, das Yang, erkennbar. Die Dünndarmenergie entscheidet darüber, welche Eindrücke an das Herz weitergeleitet werden sollen bzw. welche sich als schädigend erweisen könnten und somit abgeblockt werden. So verläuft der Dünndarmmeridian auch entlang des Ellebogens und der Handkante, was als Abwehrhaltung verstanden werden kann. Dieser Meridian befindet sich immer in starker Spannung, wenn ein Mensch oft geistigen Übergriffen ausgesetzt ist, was in der Berufswelt als Mobbing Bezeichnung findet.

Während das Herz für das Weiche und Geistige im Menschen steht, ist die Energie des Dünndarms als eine sehr starke und trennende Kraft zu verstehen. Das Yang im Feuer steht also für Abwehr und Unterscheidung, aber auch für die Fähigkeit wahrzunehmen und zu empfinden.

Eine gesunde Dünndarmenergie zeigt sich also, wenn man Erlebtes verarbeiten kann und die eigenen Wünsche erkennt. Was wiederum ermöglicht, die eigenen Grenzen zu wahren, ohne sich innerlich zurückziehen zu müssen.

Ist die Energie des Dünndarms aber blockiert, verliert die Wahrnehmung an Schärfe. Man blockt zu viel und zu intensiv ab und lässt somit auch das Wärmende nicht mehr in das Herz. Anderen Menschen gegenüber wirkt man unnahbar, obwohl man innerlich zur Zurückgezogenheit neigt. Geschehnisse werden schwer ins Leben integriert, weil man nicht mehr unterscheiden kann, was gut oder was schlecht für einem ist.

Auch auf körperlicher Ebene ist der Dünndarm nicht mehr fähig Vitalstoffe von anderen Stoffen zu unterscheiden und diese aus der Nahrung zu lösen. Dann können noch so viele Vitamine und Nährstoffe von außen zugeführt werden – wenn die Dünndarmenergie beeinträchtigt ist, werden diese ungenützt wieder ausgeschieden.

Neben Mineralstoffdefizite können Störungen entlang der Meridianbahn entstehen, Schulter-, Ellebogen und Nackenprobleme sind dann die Folge, was zwar die Pharmaindustrie freut, aber den Menschen wohl weniger.

Man sollte dann die Wahrnehmung mehr auf das Herz richten, versuchen die Abwehrhaltung aufzulösen und versuchen alles Erlebte als positiv zu empfinden, da auch negative Erlebnisse im Weiteren zu einer Stärke und Tiefe führen und das Fehlverhalten des Menschen gegenüber auflösen können.

Dem Körper sollte nach dem Essen mindestens eine Viertelstunde Pause gegönnt werden, um dem Dünndarm die Möglichkeit zu geben, alles in Ruhe aufarbeiten und aussortieren zu können.

#### ***Förderung der Dünndarmenergie:***

<b>Aktivste Zeit:</b>	13.00 bis 15.00 Uhr
<b>Heilsteine:</b>	Feuerachat; Karneol
<b>Heilkräuter:</b>	Baldrian; Passionsblume
<b>Körper:</b>	Kampfsportarten
<b>Geist:</b>	Diskussionen

**Asanas:** Schmetterling; Kuhmaul

**Visualisierung des Energieflusses des Dünndarmmeridians:**

*Vom Kleinfinger über den Ellebogen und über das Schultergelenk und dem Nacken in das Ohr*