

GRUNDLAGEN DER ENERGETIK

von Bernd Martinschitz

Teil 17

Die Lunge und der Lungenmeridian – Yin-Kraft im Metall

Wie jedes Element hat auch das Metall eine ruhende und eine aktive Kraft, ein Yin und ein Yang. Obwohl dieses Element als Ganzheit als beginnendes Yin betrachtet wird, benötigt es auch wie alles in uns die ausgleichenden Kräfte der Ruhe und der Aktivität.

Das Yin-Organ des Metalls ist die Lunge. Sie nimmt die Atemenergie auf, die uns umgibt und im stetigen Ein- und Ausatmen mit der Welt verbindet. So bestimmt die Lunge auch alle anderen Rhythmen, die uns leiten und unserem Leben Struktur verleihen, vom regelmäßigen Atmen hin zum Schlaf- und Wachrhythmus.

Wie im Kapitel zuvor schon erwähnt, wird auch das größte Organ des menschlichen Körpers, die Haut, über das Metall, insbesondere der Lunge, energetisiert. Die Haut stellt die Verbindung zwischen unserer Innenwelt und der Außenwelt dar. Sowie die Lunge die Atemenergie aufnimmt und uns so mit dem Außen verbindet, so nimmt auch die Haut über die Poren großflächig Energie auf. Sie steht auch als Kontaktorgan über Berührungen im stetigen Austausch mit den Menschen und der Natur.

Nähe und Berührung, sowohl körperlich, wie auch seelisch, stärken somit auch die Energie der Lungen. Somit steht die Lunge auch geistig für Austausch, Kommunikation, aber dadurch auch für körperliche und seelische Abgrenzung. Eine gesunde Abgrenzung von den Problemen und Krankheiten anderer ist eine Notwendigkeit, da einem ein Zuviel eigene Energie rauben kann. Man versucht zwar zu helfen, erzielt aber das Gegenteil und zieht sich und andere nur noch mehr in eine Unausgeglichenheit.

Gerade im therapeutischen Bereich ist Abgrenzung unbedingt erforderlich, sonst kann Heilung in das Gegenteil umschlagen. Hier kann es oft zu Erfolgsdruck und Zwang kommen, mit allen Mitteln helfen zu müssen. Nimmt man aber diesem Zwang die polarisierende Energie, dann kann Heilung geschehen. Man arbeitet dann nicht mehr unter der Leitung seines Verstandes bzw. unter Druck, sondern aus tiefem Herzen und Verbundenheit über das Feuerelement. Heilung kann nicht erzwungen werden.

Wenn die Lungenenergie aber durch unverarbeitete Trauer oder durch falsche Lebensführung geschwächt wird, dann können Erkrankungen im Bereich der Lungen und der Haut entstehen. Bei chronischen Disharmonien können daraus Allergien, asthmatische Erkrankungen und ein Zusammenbruch des Immunsystems entstehen. Auf seelischer Ebene kann sich eine Unfähigkeit festfahren, die die Grenzen anderer Menschen respektiert. Im Umgekehrten kann aber auch eine zu starke Abgrenzung und Zurückgezogenheit entstehen, was wiederum im Innen eine starke Kontrollsucht entstehen lässt.

So sollen wir uns öffnen, aber auch zugleich schließen lernen, wie das Ein- und Ausatmen und wie die Poren unserer Haut in Kommunikation mit der Außenwelt.

Förderung der Lungenenergie:

Aktivste Zeit: 03.00 bis 05.00 Uhr

Heilsteine: Bergkristall; Chalcedon

Heilkräuter: Lungenkraut; Spitzwegerich

Körper: Atemübungen

Geist: mit Nähe und Abgrenzung arbeiten

Asanas: Bogen; Wechselatmung

Visualisierung des Energieflusses des Herzmeridians:

vom Brustkorb über die vordere Schulter und vom äußeren Innenarm in den Daumen