



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Die Lunge und der Lungenmeridian

Die Lunge ist die Yin-Kraft im Element Metall. Sie nimmt die Atemenergie auf, die uns umgibt und im stetigen Ein- und Ausatmen mit der Welt verbindet. So bestimmt die Lunge auch alle Rhythmen, die uns leiten, vom Atmen bis zum Schlaf- und Wachrhythmus. Neben Rhythmus und Lebensstruktur versorgt die Lungenenergie auch die Haut, die als Grenze zwischen dem Innen und dem Außen wirkt. Nähe und Berührung, sowohl körperlich als auch seelisch, stärken ebenfalls die Energie der Lungen. Somit steht das Organ geistig für Austausch, Kommunikation, aber auch für Abwehr und Abgrenzung. Wenn die Lungenenergie geschwächt ist, dann äußert sich das oft in Haut- und Atemwegserkrankungen, bis hin zu starkem Immunschwäche und Müdigkeit. Auf der seelischen Ebene kann eine Unfähigkeit entstehen, die Grenzen anderer Menschen zu respektieren. Umgekehrt kann aber auch eine starke Abgrenzung und Zurückgezogenheit entstehen, was wiederum Pedanterie und Kontrollsucht entstehen lässt.

Hier können Kräuter wie Lungenkraut und Spitzwegerich oder Heilsteine wie Chalzedon und Bergkristall helfen, um die Lungenfunktion wieder auszugleichen. In der nächsten „Auszeit“ kommen wir zum Yang-Partner der Lunge, dem Dickdarm.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

Mehr zu unserem heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der KTZ unter www.ktz.at.

@ b.martinschitz@gmx.at

VON BETINA GERMANN

Feng Shui ist die Lehre von Wind (Feng) und Wasser (Shui), die taoistische Kunst und Wissenschaft vom Leben in Harmonie mit der Umgebung. Die Ursprünge des Feng Shui entstanden vor über 4000 Jahren in China, und seine Praxis hat im Osten eine lange Geschichte. Unsere europäischen Vorfahren wussten um die Gesetze der Natur ebenso Bescheid. Bedeutende Gebäude, wie das Schloss Belvedere in Wien, aber auch einfache Häuser der Landbevölkerung wurden im Einklang mit der unmittelbaren Umgebung errichtet.

Körperübung – Dehnung des Lungenmeridians

Der Lungenmeridian verläuft vom Brustkorb über das vordere Schultergelenk. Von der Außenseite des Armes führt diese Übung auf der Innenseite weiter und mündet in den Daumen. Die Körperübung unterstützt eine tiefe und gesunde Atmung und ist hilfreich gegen Beschwerden bei Asthma, Bronchitis und Allergien.



„Beim Schloss Belvedere sind der Wohlstand, die guten Beziehungen, das Wissen und die hilfreichen Menschen ver-



stärkt, was besonders viel Erfolg für die Bewohner verspricht. Das Wasser vor dem Gebäude bringt Wohlstand ins Haus“, analysiert Feng-Shui-Beraterin Diana Katol. Darüber hinaus sollte nach Katol jeder Wohnraum nach acht Lebenssituationen ausgerichtet und gestaltet sein. Darunter fallen: Wohlstand,

Ruhm, Beziehung, Familie, Kinder, Wissen, Karriere und hilfreiche Menschen. „Wobei der Eingang immer im Bereich Wissen, Karriere oder hilfreiche Menschen liegen soll“, verrät Katol.

Hintergründe

Der wichtigste Faktor des Feng Shui ist es, das Qi, die Lebensenergie, in geschlossenen Räumen zu erhöhen. Bereichen, in denen zu wenig Qi vorhanden ist, fehlt es an Sauerstoff. Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafprobleme und Krankheiten können auftreten. Falsch platzierte Türen und Fenster lassen die Lebensenergie aus den Räumen entweichen. Durch be-

stimmte Hilfsmittel wie Wasser, Licht, Pflanzen, Edelsteine, Aromen etc. wird das Qi angezogen und die Energie im Raum damit erhöht.

Schädliche Einflüsse

Erhöhte magnetische Strahlung – die durch Computer, Mikrowelle oder Mobilfunk entsteht – verbraucht zusätzlich Sauerstoff. „Eine genaue Untersuchung des Schlafplatzes durch Fachleute ist daher empfehlenswert“, erklärt die Feng-Shui-Beraterin. Bei Windspielen, die oft in Einrichtungshäusern angepriesen werden, ist laut Katol Vorsicht geboten. „An falscher Stelle angebracht, können sie mehr schaden als nutzen. Holzexemplare hingegen können jederzeit angebracht werden.“

■ Stehe mit gegrätschten Beinen und überkreuze deine Arme vor der Brust – so, dass die Handflächen zu den Schultern weisen. Nun strecke den rechten Arm mit dem Einatmen zur Seite, so als würdest du einen Bogen spannen, bilde eine Faust und führe den Daumen nach oben, der zugleich den Endpunkt des Lungenmeridians darstellt. Konzentriere dich auf den Punkt, als würdest du Ziel nehmen, und halte den Atem für einige Sekunden lang an. Nimm die Dehnung und den Spannungsverlauf des Meridians bewusst wahr. Stell dir vor, dass du den Pfeil mit dem Ausatmen loslässt, spüre die Entspannung und lege die Arme wieder überkreuzt vor die Brust. Bleibe in der Koordination des Atemrhythmus und wiederhole die Übung mit der anderen Körperseite. Übe sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Arm etwa drei bis fünf Mal und versuche dabei konzentriert zu bleiben.

Lebensraum in Harmonie



KX

Das Schloss Belvedere in Wien wurde nach den acht Lebenssituationen ausgerichtet. Darin lebt es sich in ausgeglichener Harmonie.

stimmte Hilfsmittel wie Wasser, Licht, Pflanzen, Edelsteine, Aromen etc. wird das Qi angezogen und die Energie im Raum damit erhöht.

Schädliche Einflüsse

Erhöhte magnetische Strahlung – die durch Computer, Mikrowelle oder Mobilfunk entsteht – verbraucht zusätzlich Sauerstoff. „Eine genaue Untersuchung des Schlafplatzes durch Fachleute ist daher empfehlenswert“, erklärt die Feng-Shui-Beraterin. Bei Windspielen, die oft in Einrichtungshäusern angepriesen werden, ist laut Katol Vorsicht geboten. „An falscher Stelle angebracht, können sie mehr schaden als nutzen. Holzexemplare hingegen können jederzeit angebracht werden.“



KX

Das Wasser spielt in der Feng-Shui-Lehre eine wichtige Rolle. Im Eingangsbereich angesiedelt, sorgt es für Wohlstand.



KX

Auszug Berater

Diana Katol, 9500 Villach, Tel. 0699/81315289, diana.katol@neuebuehnevillach.at – ab September!

Astrid Rittler, 9462 Bad St. Leonhard, Tel. 04350/38038, astrid.rittler@aon.at.

Norbert Schellander (spezialisiert auf Möbelbau), 9020 Klagenfurt, Tel. 0463/54881, office@schellander.at.

Eduard Ortner, 9141 Gösselsdorf, Tel. 0664/73549533.

Mag. Katja Prause, CH-8708 Männendorf, Telefon 0041/4384 35844 (einmal im Monat in Kärnten!), fengshui-einrichtung@bluewin.ch.



BIS € 1000
GESUNDEN
BONUS

Ihre Gesundheit ist uns viel wert!

Nähere Informationen finden Sie unter www.wuestenrot.at

wuestenrot

Wozu hat man Freunde