Feuer - HERZ/DÜNNDARM
3-FACH ERWÄRMER/KREISLAUF
Aktivität, Energie, Lebensfreude

Herz-Dünndarm-Meridian-Dehnübung

Herz-Kreislauf Training mit Herz-Qigong
Roter heißer Sommer/Süden/Mittag/ Pupertät/Yang

Herz Feuer ➡ Pulsieren, sich entfalten
Dünndarm Feuer ➡ Verarbeiten, Assimilieren

„Ich bin gekommen, ein Feuer anzuzünden auf Erden, was wollte ich lieber, als dass es schon brennte.“ (Lk 12,49)

Feuer nährt Erde, Feuer wird von Holz genährt, Wasser reguliert Feuer.

Das Herz ist das **Kaiserorgan** und der 1. Yin Meridian des Feuers. Das Herz herrscht über die Blutgefäße. Ein gesundes Herz **pumpt das Blut** kraftvoll und in angemessenem Rhythmus durch die Blutbahnen, was wiederum den Herz- Kreislauf reguliert.

Eine gute Herzfunktion zeigt sich im **Gesicht**, an der Gesichtsfarbe, weil das Herz das Blut entgegen der Schwerkraft in den Kopf pumpen muss. Ein leicht glänzendes, gut durchblutetes Gesicht (rosig, nicht rot) ist ein Zeichen guter Gesundheit.
Es heißt, das Herz öffnet sich zur **Zunge** und steht in enger Verbindung mit Zungenbeweglichkeit, guter **Sprach- und Artikulationsfähigkeit.** Das Herz beherbergt **Shen, den Geist,** - ein klarer Geist bringt klare Gedanken, die verständlich artikuliert werden können. Auch die Beweglichkeit der Zunge zeigt den Zustand des Herzens.

Das Gefühl des Herzens ist die **Freude**, Begeisterung, Liebe, Hingabe, Stolz und Hysterie. Mit Freude im Herzen fließt das Qi in allen Leitbahnen frei. Zuviel feiern, exzessive und überdrehte Freude und Genuss schaden aber dem Herzen, der Geist wird zerstreut und beunruhigt. Der Qi-Fluss wird verlangsamt und das Qi zerstreut sich über all hin, an die Oberfläche und nach außen, geht verloren. Der Herz-Kreislauf wird überlastet.

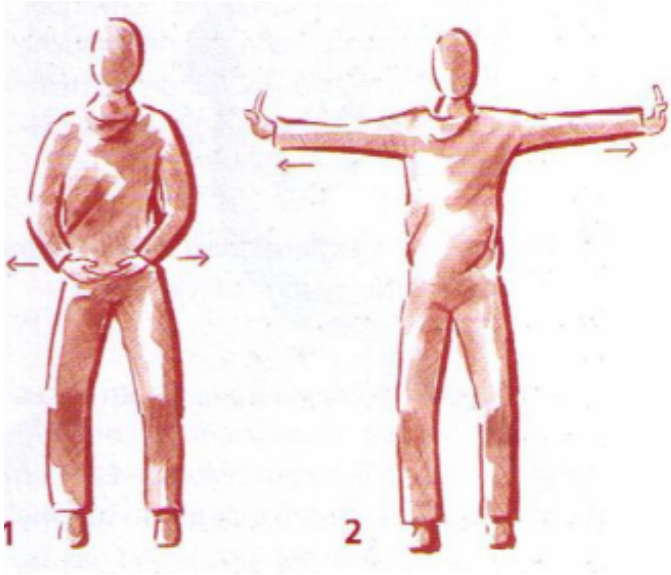
Der **Dünndarm** ist der 1. Yang Meridian des Feuers und hat die Aufgabe, das Reine vom Unreinen zu trennen. Der Dünndarm empfängt die Nahrung aus dem Magen, die wird transformiert und zum Dickdarm weitergeleitet. Der **Dünndarm ist „der Palast, der die Fülle empfängt“** und versorgt Herz und Geist mit **reiner Energie, indem er das Klare vom Trüben trennt.** Die trüben Reste verlassen den Körper über den Dickdarm und die Blase.
Gefühle des Dünndarms sind Heiterkeit, Bauchwärme, Güte und Zufriedenheit.

Dem Feuer Qi tut gut: Alleinsein genießen, Erholungsphasen, innere Einkehr und Entspannung, Meditation. Gesunde Feuer-Energie zeigt sich in körperliche Wohlbefinden, und einem gelassenen, freudigen, offenen, respektvollen, offenen Wesen.

Affirmation (mit Faust Laugong klopfen): *„Ich ruhe in meinem Herzen, lasse alle Anhaftungen los, beobachte Himmel und Erde und verbinde mich mit ihnen. Ich bin startbereit für den nächsten Schritt.“*

Dreifach-Erwärmer/Kreislauf

Herzensfülle, Ausgeglichenheit freudige Stimmung



DreifachErwärmer—Dehnübung

Dreifach-Erwärmer, Yang-Meridian **beeinflußt Atmung,** lenkt **Verdauung/Ausscheidung**, reguliert **Körper-temperatur**.
Er regelt das Zusammenspiel der **drei Brennkammern**, die unsere Quelle von Lebensenergie darstellen und fließt von unten nach oben.
Unterer Brennofen = Beckenraum, erwärmt ganzen Körper, hält ihn lebensfähig, Energie dafür liefert Nierenmeridian.
Mittlerer Brennofen = Bauch/Beckenraum erhält Energie aus Nahrung, eng verbunden mit Magen- und Milzmeridian.
Oberer Brennofen = Brust (oberer Erwärmer) erhält Energie aus Atmung, ist in enger Verbindung mit Lungen- und Herzmeridian.
Verlauf: 3fach Erwärmer beginnt am äußeren oberen Nagelbettwinkel des Ringfingers und verläuft von dort über Handrücken und Unterarm zum Ellbogen, dann weiter über Oberarm und hinterem Schulterbereich. Von hier steigt er über den hinteren seitlichen Halsteil zum Ohr auf. Vom Warzenfortsatz ausgehend, umkreist er das Ohr und endet am äußeren Ende der Augenbraue.

Der **Kreislauf/Herzhülle (Perikard)-Yin Meridian** ist der **Botschafter und Beschützer des Herzens**, bringt Freude und schützt das Herz vor Schmerzen, indem er den **Geist beruhigt** und die **Emotionen im Gleichgewicht** hält, er zerstreut Hitze, regelt Herz-Kreislauf, liefert Energie für Verdauung und Geschlechtsorgane. Er verläuft von oben nach unten.
Verlauf: Kreislaufmeridian entspringt aus der Mitte des Thorax am Herzbeutel. Ein Ast steigt innerlich ab und läuft durch das Zwerchfell zum Dreifach-Erwärmer-Meridian. Ein Ast verläuft über die Brust und tritt an der Seite der Brustwarze an die Oberfläche. Er geht nach oben über den Vorderrand der Achselhöhle und fließt den Arm hinab durch den Bizeps. In der Ellbeuge zieht er zur Innenseite der Bizepssehne und läuft zwischen Herz- und Lungenmeridian über die Mittellinie der Arminnenseite bis zum Handgelenk. In der Hand geht er durch die Mitte, wo er sich verzweigt. Der Hauptmeridian läuft weiter zum radialen Nagelwinkel des Mittelfingers. Dort trifft er erneut auf Dreifach-Erwärmer-Meridian.
Gefühle: Freude, gestütztes Selbstwertgefühl/Selbstbewusstsein, Kritikfähigkeit und innere Beweglichkeit.

Affirmation: Ich spüre angenehme Wärme, die Energie fließt und zirkuliert optimal, ich bin mir meines Selbst bewusst und innerlich optimal beweglich. Ich weiß, dass mein Herz beschützt ist und mit der Quelle verbunden ist.

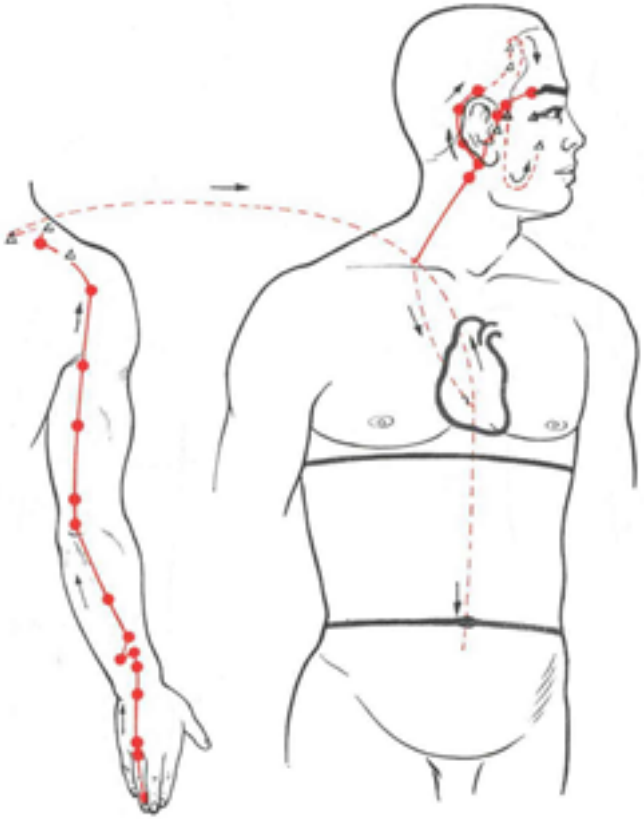
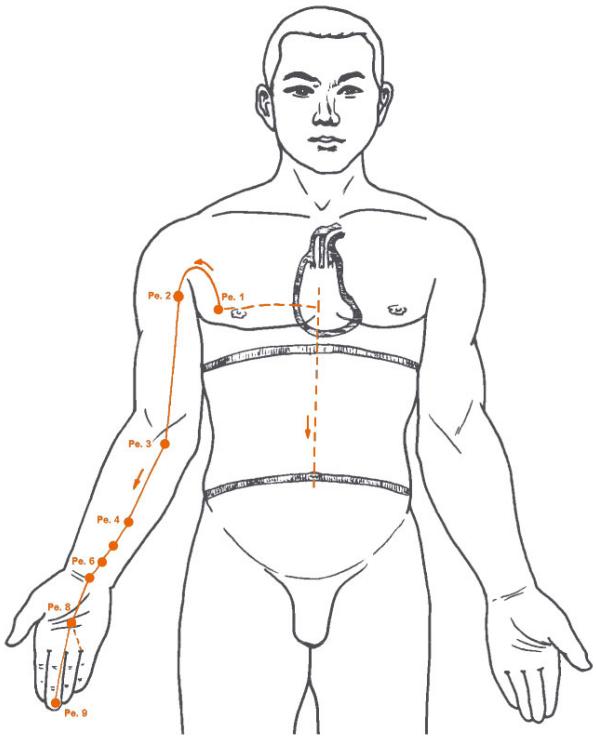



Abb. 16 Dreifach-Erwärmer- und Kreislauf Meridian