

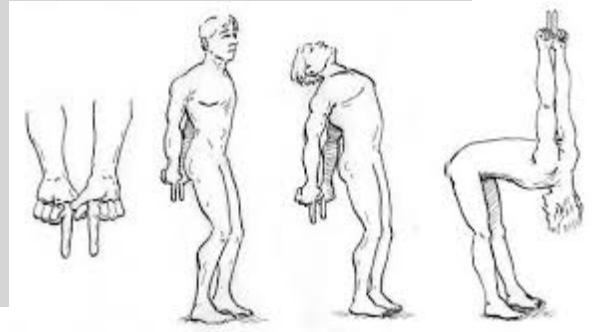
Metall - LUNGE/DICKDARM

Stärke, Geradlinigkeit, Zurückziehen
Abwehrkräfte stärken mit Lungen-Qigong

Weisser Herbst/Westen/Abend/Alter/Yin

Lunge → Austausch, Rhythmus

Dickdarm → Unterscheidung, Loslassen, Konzentration



Lunge-Dickdarm-Meridian-Dehnübung

金

Metall wird von **Erde** genährt, Metall nährt **Wasser**. **Feuer** reguliert Metall.

Die Lunge ist für die **Atmung** zuständig. Man sagt „Altes wird abgestoßen und Neues wird aufgenommen“. Die Lunge ist der Yin Meridian des Metalls. Metall ist verbunden mit **Zurückziehen**, **Abgrenzung** zwischen Innen und Außen, **Abschied** vom Sommer, **Altern**, **Herbsteln**, **Melancholie**, **Loslassen**.

“Die Lunge ist für das Abwehrqi zuständig. Sie führt es zur Haut und reguliert so die Abwehrfähigkeit.”

Atmung bildet Qi. Die Lunge ist für das **Abwehrqi** zuständig, führt es zur Haut und hinunter zu den Nieren und reguliert so die Abwehrfähigkeit, indem alle Energien über die Leitbahnen im Körper verteilt werden und ihn wärmen. Die **Lunge** ist der **Herr des Qi**. Mit der **Einatmung** nimmt die Lunge das **Himmelsqi** auf, das klare

Nahrungs-Qi (schon transformierte Qi der Nahrung) steigt zur Lunge und auch das **Ursprungsqi** der Niere steigt zur Lunge. In der Lunge verbinden sich Atmungsqi (Himmelsqi) mit dem Nahrungsqi (Erdqi) und Ursprungsqi zum **“Wahren Qi”**. Neben der Verteilung des Qi ist die Lunge auch für die Wasserdurchlässigkeit zuständig. Die Körpersäfte werden als feiner Dampf von der Lunge durch den Organismus geschickt und nach unten zur Niere geführt. Lungen Qi sinkt nach **unten**.

Die Lunge steht als Bindeglied zwischen Himmel (Kosmos) und dem Inneren des Menschen.

Herz und Lunge stehen in enger Verbindung zueinander. Stellt die Lunge das Qi für die Bewegung des Blutes zur Verfügung, so ist es das Herz, das die Lunge mit Blut nährt.

Der emotionale Aspekt der Lunge drückt sich in der **Trauer**, **Kummer**, **Einsamkeit**, **Härte/Kälte**, **Verzweiflung** aus. Zuviel Trauer schadet der Lunge. Eine gesunde Lunge verarbeitet Trauer angemessen der Situation. Sie gibt uns ein Gefühl der **Verbundenheit** mit der Welt. Die Lunge öffnet sich zur **Nase**. So sind Schnupfen, Husten, Erkältung, akute und chronische Bronchitis, sowie Lungenblähung als Disharmonie im Funktionskreislauf Lunge/Dickdarm zu verstehen.

Der **Dickdarm** ist der Yang Meridian des Metalls und kann als Durchgang Unreines passieren lassen und ausscheiden. Das Thema „**Loslassen**“ ist eng mit dem Dickdarm verbunden, der Blick für das Wesentliche und differenziertes Denken. Fixe Ideen und Vorstellungen, wie das Leben zu laufen hat, stören die Funktion des Dickdarms.

Kontrolle und Zurückhalten bewirken Störungen im Metall Element Lunge/Dickdarm.

Ein starkes Metallelement bedeutet **Urvertrauen**, **Optimismus**, **Loslassen können**, **Anpassungsfähigkeit**, **Verantwortungsgefühl**.

Dem Metallelement tut gut: *altes Loslassen - „ausmisten“, frische Luft, aufgerichtete Haltung - Platz für Lungenbewegung - Atemraum, Atemübungen, Flow erleben, Urvertrauen.*

Affirmation (Zeigefinger und Daumen klopfen): *„Ich atme neue Lebensenergie ein und atme Altes, Verbrauchtes aus. Ich gebe meinen Lungen Raum, dehne mich aus und ziehe mich wieder zusammen. Ich wahre meine Grenzen, bin geschützt und erwache zu neuem Leben in Verbindung mit dem Ganzen.“*