

Das Prinzip Feuer

Das Feuerelement betrifft die Zeit der drei großen „L“:
der Liebe,
des Lichts
und
des Lachens!

Es entspricht dem großen Yang des Sommers, wenn die Sonne am höchsten steht, die Tage am längsten sind und die Natur aus ihrer ganzen Fülle schöpft.

Das Feuer ist ein sehr starkes und bewegendes Element.

Kommunikation, Liebe, Freude, Sexualität und Feste erfreuen uns und lassen unsere Herzen wild tanzen.

Wie fühlen Sie sich in Sommer? Am Mittag? Bei Hitze?

Wenn Sie Hitze sehr mögen oder aber gänzlich ablehnen, deutet das auf ein Ungleichgewicht hin. Zu viel Hitze schadet dem Herzen.

Mögen Sie die Farbe Rot? Tragen Sie gerne rote Kleidung? Wie wirkt diese Farbe auf Sie?

Rot ist die Farbe des Feuerelementes. Wenn Sie beim Anblick roter Kleidung rot sehen, kann das auf eine Disharmonie im Feuer hinweisen.

Wie gesund ist Ihre Herz-Kreislauf-System?

Das Herz ist das Zentrum des Kreislaufsystems, repräsentiert aber auch das Bewusstsein des Menschen. Themen der Herzenergie sind z.B. Blutdruckabweichungen, starkes Schwitzen, Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit ...

Sind Sie nervös, hektisch oder aufgeregt? Werden Sie rasch unruhig, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert?

Viel Sprechen und andere geistige Aktivitäten konzentrieren die Yang-Energie oft zu sehr im Bereich des Kopfes und lassen uns nicht zur Ruhe kommen.

Sind Sie ein einsilbiger Mensch oder reden Sie gerne und viel?

Kommunikation und Austausch sind Eigenschaften der „Feuermenschen“. Einsilbigkeit oder Sprachlosigkeit können Abweichungen vom Mittelmaß sein und ein Ungleichgewicht anzeigen.

Gibt es in Ihrem Leben genug Freude, Humor und Spaß? Können Sie herzlich, auch über sich selbst lachen?

Freude ist die Emotion des Feuers, die sich im Lachen und im Sinn für Humor ausdrückt. Prüfen Sie sich ehrlich, ob Sie gerne lachen.

Wann waren Sie das letzte Mal wirklich begeistert? Sind Sie offen für neue, manchmal auch verrückte Ideen?

Verhalten Sie sich eher skeptisch, wenn eine neue Idee an Sie herangetragen wird, oder sind Sie gleich Feuer und Flamme für etwas Neues? Kann man Sie so richtig begeistern?



Was Sie für Ihre Feuerenergie tun können:

- 火 Verzichten Sie eine Woche lang auf gewohnte Stimulanzen (Kaffee, Kneipe, Internet, TV, etc.)
Statt Unruhe und Hektik sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- 火 Bewegung ist das Tor zum Leben
gehen Sie öfter zum Tanzen, Joggen oder ins Fitnessstudio.
- 火 Freuen Sie sich über die kleinen Dinge des Lebens. Seien Sie freundlich auch zu sich selbst.
- 火 Nehmen Sie sich Zeit allein zu sein.
- 火 Beruhigen Sie Ihren Geist durch eine kleine Meditation: Schauen Sie, ohne zu blinzeln, für 20 Min in die Flamme einer Kerze, dann schließen Sie die Augen und lassen die Kerze in Ihrem Herzen weiter brennen.
- 火 Schenken Sie Ihren Mitmenschen öfter mal ein Lächeln.
- 火 Laden Sie einen Freund zu einem vertrauensvollen Gespräch ein und schaffen Sie eine feierliche Atmosphäre.

Tageszeit :

Für das Feuer gibt es zwei Zeiten am Tag. Das Herz hat seinen Höhepunkt zwischen 11 und 13 Uhr, der Dünndarm von 13 bis 15 Uhr.

Die größte Aktivität von Perikard / Dreifach-Erwärmer liegt in der Zeit zwischen 19 und 23 Uhr.

Bei einem Übermaß an Feuerenergie fühlen wir uns zappelig und übererregt, ein Mangel führt letztendlich zur Erschöpfung, Lethargie und chaotischen Gedanken.



Allgemeine Übungen zur Unterstützung unseres natürlichen Gleichgewichts:

- 火 die sogenannten „Atem-Öffner“
- 火 Klopfen der Meridiane

Einige spezielle Körperübungen für das Element Feuer:

- 火 Die Arme strecken, die Handgelenke dehnen
- 火 Die Flügel heben und dehnen
- 火 Die Hände überkreuzen
- 火 Die Armen und Hände stärken
- 火 Das Ohrenreiben
- 火 Grimassen schneiden
- 火 Von Herzen lachen
- 火 Das Schütteln der Hände, in die Hände klatschen

Informationen entnommen aus dem Buch „Gesund und vital mit Do – In“

ISBN : 3-89373-551-8

