

Das Prinzip Metall

Die Energie der Wandlungsphase Metall zeigt sich in der goldenen Jahreszeit des Herbstes.

Der warme Sommer und die Zeit der Feste sind vorbei. Pflanzen und Tiere ziehen sich zurück

Die Frage ist: Was bleibt über ?
Was hat Bestand und Substanz ?
Was ist wesentlich ?

Traurigkeit, Kummer und Einsamkeit sind Gefühle, denen wir im Element Metall begegnen

Die Energie verdichtet sich in der zweiten Hälfte des Jahres der Blick geht nach innen.

Im Spiegel des Metalls verändert sich der Körper und der „Herbst des Lebens“ hinterlässt Spuren.

Wie geht es Ihnen im trockenen Klima, im Herbst, am Abend, beim Sonnenuntergang ?

Trockenheit ist das Klima des Metalls und kann ein krankmachender äußerer Faktor sein.

Wie wichtig ist für Sie saubere frische Luft ? Sind Sie oft erkältet (Bronchitis) ?

Im Körper wird das Element Metall durch die Lungen repräsentiert, die das Blut mit Sauerstoff versorgen und Kohlendioxid ausscheiden. Hängende, nach vorn gezogene Schultern und ein eingefallener Brustkorb bewirken eine flache Atmung Eine tiefe Atmung schafft Zugang zu Ihren Gefühlen und ist der Schlüssel zu einem intensiven Leben.

Wie gut ist Ihre Verdauung ? Ihr Immunsystem ?

Mit dem Dickdarm schließt der Verdauungsprozess ab. Die unverdaulichen Teile der Nahrung werden ausgeschieden. – Nur dort kann Platz für Neues entstehen, wo Altes losgelassen wird. - Störungen machen sich in Durchfall, Verstopfung und Hautproblemen bemerkbar.

Was bedeutet Disziplin für Sie ?

Auf dem Wissen um ewige Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge baut das Metall seine „eisernen“ Fundamente. Kennen Sie Ihr Ziel, dann brauchen Sie Klarheit, Ausdauer und Disziplin um den Weg bis zum Ende zu gehen.

Fällt es Ihnen schwer, Abschied zu nehmen ? Können Sie loslassen ? Wie hat es Sie berührt, als Sie jemanden verloren, an dem Sie sehr hingen ?

Loslassen ist ein sehr wichtiges Thema in der Wandlungsphase Metall. Letztendlich geht es um die elementare Frage: Wer sind Sie ? Was bleibt übrig, wenn der Körper einmal seine Arbeit aufgegeben hat ?...

Tragen Sie gern weiße Kleidung ?

Die Farbe weiß entspricht dem Metall-element. Sie strahlt Reinheit Sauberkeit und Klarheit aus. Weil sie alle Farben des Spektrums reflektiert, wirkt sie oft Distanz und Respekt schaffend .



Was Sie für Ihre Metallenergie tun können:

- 金 Nikotin ist gefährlich. Abgase und schlechte Luft schaden den Lungen und Ihrer Abwehrenergie.
- 金 Achten Sie darauf nicht zu lange mit eingesunkenem Brustkorb zu sitzen. Holen Sie öfter tief Luft.
- 金 Meiden Sie übermäßig trockenes Klima .
- 金 Zu enge Kleidung kann die Metallenergie schwächen, weil sie die Blut- und Energiezirkulation in der Haut einschränkt.
- 金 Gehen Sie regelmäßig in die Sauna und gönnen Sie sich öfter eine Massage mit einer Bürste.
- 金 Teilen Sie sich anderen Menschen mit.
- 金 Versinken Sie nicht in Traurigkeit. Zuviel Traurigkeit „verknotet das Qi“.

Tageszeit :

Die Tageszeit für das Metall ist der frühe Morgen.

Die zugehörigen Meridiane sind Lunge und Dickdarm.

Die Zeit des Höhepunkts der Lunge ist von 3-5 Uhr , des Dickdarms von 5-7 Uhr.

Die Menschen , die im Metall unausgeglichen sind, werden diese Zeit als ihre schlechteste, manche auch als ihre beste Tageszeit ansehen.



Allgemeine Übungen zur Unterstützung unseres natürlichen Gleichgewichts:

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

Einige spezielle Körperübungen für das Element Metall:

- 金 Das Bogenschießen
- 金 Die Arme schwingen
- 金 Das Schulterkreisen
- 金 Die Dehnung des Lungen-Meridians
- 金 Den Brustkorb öffnen und nach hinten schauen
- 金 Der Energiepunkt „Zentralpalast“
- 金 Das Immunsystem stärken
- 金 Die Bauchmassage
- 金 Der Katzenbuckel

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

ISBN: 3-89373-551-8

