

Das Prinzip Wasser

Nachdem sich die Natur im Herbst in sich zurückgezogen hat, beginnt mit dem Winter die Wandlungsphase des Wassers.

Die Sonne zeigt sich nur noch kurz und ist zu schwach, um das Land zu erwärmen.

Mit der Kälte aber und den langen dunklen Nächten wird das Leben langsam, still und besinnlich.

Im Winterschlaf drosseln die Tiere ihren Stoffwechsel auf ein Minimum, um Energie zu sparen.

Jetzt geht es um Ausharren und Durchhalten, um Überleben und Tod.

Zur überwältigenden Kraft des Wassers gehören auch die Gefühle von Eingeschlossenheit, Enge und Angst.

Wie geht es Ihnen im Winter bei Kälte?

Der Winter ist dem Element Wasser zugeordnet, Kälte ist das entsprechende Klima. Sollten Sie dem Winter über alles mögen oder ihn aber gänzlich ablehnen, zeigt das eine Disharmonie im Wasserelement.

Haben Sie chronisch kalte Füße? Besteht eine Neigung zu Blasenentzündungen und Nierenproblemen?

Blase und Niere sind als erstes betroffen, wenn Kälte in die Meridiane eindringt oder andere Ursachen die Harmonie des Wasserelementes gestört haben.

Haben Sie oft einen kalten unteren Rücken und /oder Schmerzen im Lendenwirbelbereich?

Im Bereich der Lendenwirbelsäule liegen die Energiezonen für Niere und Blase. Sind diese Zonen auffällig, druckempfindlich oder starr, so liegt meist eine Unausgeglichenheit der Wasserenergie zugrunde.

Mögen sie salzige Speisen?

Die Nieren sind verantwortlich für den Wasser- und Salzhalt. Deshalb unterstützt leicht gesalzene Nahrung die Nierenfunktion. Zuviel „Salz in der Suppe“ jedoch führt zu erhöhter Wasserausscheidung und belastet dadurch die Nieren.

Wie sind Ihre Zähne, Knochen und Haare? Hören Sie gut? Hatten Sie länger anhaltenden Ohrensausen?

Die Niere beherrscht die Knochen und das Mark. Die Zähne werden als Fortsetzung der Knochen betrachtet. Daher deuten brüchige Zähne und Knochen auf Nierenschwäche hin. Auch Haarausfall und Ergrauen der Haare in unangemessenem Alter sowie Schwerhörigkeit, Ohrensausen und Ohrenscherzen sind Ausdruck eines Ungleichgewichtes im Wasserelement.

Leiden Sie oft unter Gefühlen wie Angst?

Phobien und alte Ängste zehren an der Substanz, weil sie hypnotische Kraft haben und den Blick für die Realität versperren. Folge sind belastende Verdrängungsmuster, die dem Körper Stress bringen und die Nierenessenz erschöpfen. ...Extremsportarten und „Leben auf der Überholspur“ belasten das Wasser und erschöpfen ebenfalls die Nierenenergie.



Was Sie für Ihre Wasserenergie tun können:

- 水 Gehen Sie oft zum Schwimmen. Spüren Sie die Kraft des Meeres, wenn Sie am Strand sitzen und dem Rauschen der Wellen zuhören
- 水 Schöpfen Sie Kraft aus der Stille
- 水 Nehmen Sie sich Zeit, allein zu sein.
- 水 Verordnen Sie sich ab und zu Abstinenz in Sachen Unterhaltung
- 水 Ändern Sie Ihren Lebensstil:
 - Früh zu Bett gehen (vor 24 Uhr)
 - Ausgewogene, energiereiche Kost essen
 - Entspannungsübungen machen
 - Zeitliche Grenzen für die Arbeit setzen
- 水 Meiden Sie zu laute und ständige Geräuschkulissen. Laufende Fernsehprogramme im Hintergrund zerstreuen Ihre Energie.
- 水 Drogen und Alkohol belasten Ihre Nieren. Auch Medikamente sind Drogen, die den Körper als Ganzes belasten.
- 水 Lange Perioden von Stress erschöpfen die Nieren. Machen Sie deshalb öfter kurze Pausen.

Tageszeit :

Die Chinesen bezeichnen die Zeit zwischen 15 und 19 Uhr als die Spanne, in der die Wasserenergie an stärksten ist. In vielen Ländern ist dies die Zeit der Siesta, in der die Geschäfte schließen und die Menschen ihre Energie regenerieren.

Wenn Sie sich in dieser Zeit ständig müde oder erschöpft fühlen, ist möglicherweise die „Batterie“ Ihrer Nieren geschwächt und muss wieder aufgeladen werden.

Doch auch das Gefühl der außergewöhnlichen Leistungsfähigkeit in dieser Zeit kann die Ursache in einer leichten Unausgeglichenheit im Wasserelement haben.



Allgemeine Übungen zur Unterstützung unseres natürlichen Gleichgewichts:

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

Einige spezielle Körperübungen für das Element Wasser:

- 水 Den Qi - Fluss anregen
- 水 Arme und Beine schwingen
- 水 Den Rücken dehnen
- 水 Mit dem „Schwanz“ wedeln
- 水 Dehnen der Wirbelsäule (Blasenmeridian)
- 水 Der Torbogen
- 水 Den unteren Rücken stärken
- 水 Die Beckenschaukel
- 水 Die Fußmassage – Energiepunkt „Sprudelnde Quelle“

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

ISBN: 3-89373-551-8

