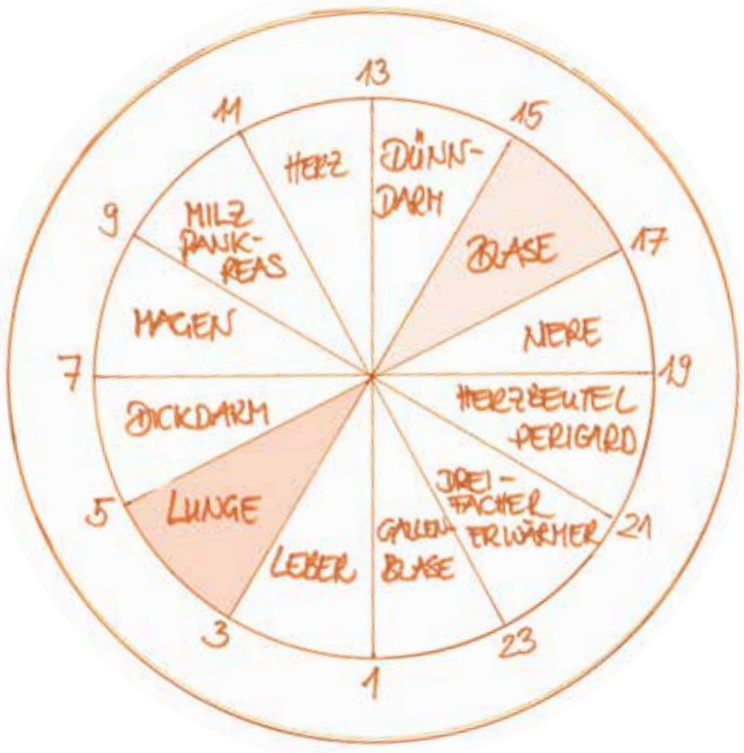
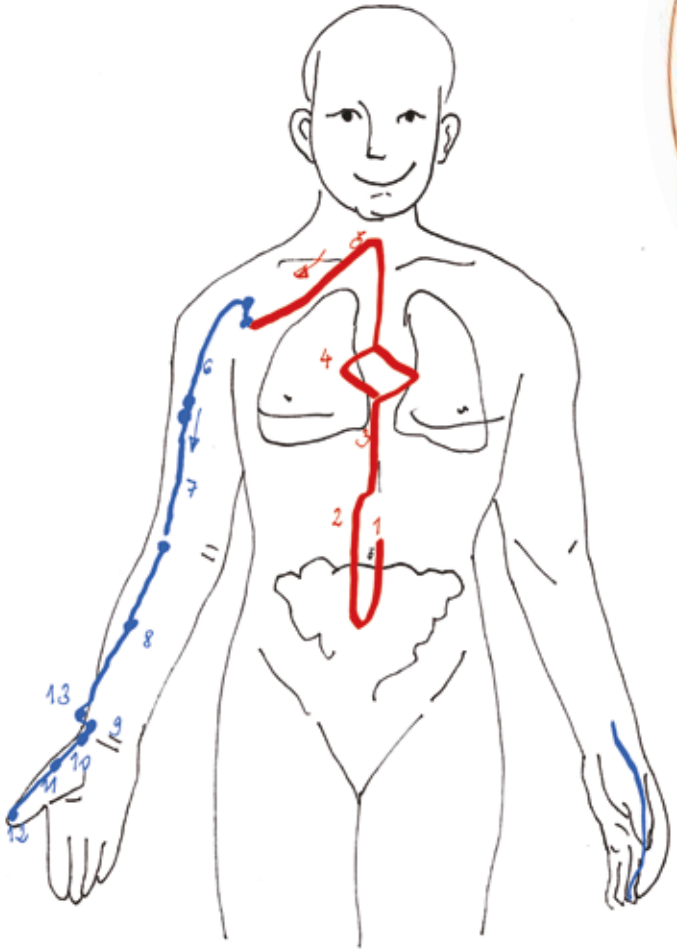
Organuhr

TEIL III – DIE LUNGE





Bereits am frühen Morgen, zwischen 3 und 5 Uhr, bereitet sich die Lunge auf den neuen Tag vor. Mit frischer Luft tankt sie Energie und freut sich über ein offenes Fenster, welches die Nachtluft hereinlässt.

Über die biologische Funktion der Lunge haben Sie schon einiges in unserem Fachartikel erfahren, daher blicken wir jetzt auf die Aspekte aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin. Das Atmen wird hier assoziiert mit dem Aufnehmen von Neuem (Sauerstoff) und dem Abgeben oder Loslassen von Überflüssigem, Altem (Kohlendioxid). Daher steht die Lunge für den ständigen Wechsel von einem Aspekt zum anderen (z.B. Tag und Nacht), für Rhythmus, Regelmäßigkeit und Struktur.

Ausgleich der Energien

Der Lungenmeridian beginnt unterhalb des Schlüsselbeins und ist dort verbunden mit der Thymus-Drüse, die den Energiestrom des Körpers überwacht und Körper und Geist miteinander verbindet. Anzeichen für eine Schwächung des Lungenmeridians sind neben Erkältungssymptomen auch Überempfindlichkeit auf Temperaturveränderungen (Schweißneigung, Frösteln) und Reaktionen der Haut wie z.B. Jucken oder Ausschläge, sowie Minderwertigkeitsgefühle oder innere Leere auf der seelischen Ebene.

Klopfen oder drücken Sie den äußersten Punkt ca. 1 cm unterhalb des Schlüsselbeins um den Energiefluss des Lungenmeridians zu stärken. Sie fühlen sich sorgloser und innerlich zufrieden, wenn die Lungenenergie harmonisch fließen darf und dieser Akupressur-Punkt (Lu1) ist auch besonders hilfreich bei Asthma, Husten oder verspannten Schultern.

Eine Wohltat für die Lunge

Zu jeder Zeit und an jedem Ort können Sie der Lunge etwas Gutes tun: Konzentrieren Sie sich einfach für ein paar Minuten ganz bewusst auf Ihre Atmung, lassen Sie die Einatmung tief in den Bauch fließen und atmen dann wieder vollständig aus. Gerade in Zeiten der Hektik und Anstrengung werden Sie merken, wie schon mit dieser kurzen, leichten Übung der Kopf ruhiger wird und der Körper sich entspannt. Oder Sie probieren die Wechselatmung aus, die wir in unserer letzten Journal-Ausgabe vorgestellt haben.

Und wenn Sie gerade Zuhause oder in der freien Natur sind, empfehle ich Ihnen als schönstes Mittel die Lunge zu stärken, das Singen Ihrer Lieblingslieder. (cw)

TEIL IV im nächsten Heft