



Die heutigen Themen:

- Sommer: Jahreszeit des FEUER-Elements
- Qigongkurse voraussichtlich wieder ab September möglich

Ich grüße Sie herzlich aus Ettlingen
Rainer Bohlayer

Endlich Sommer!

Wie erlebe ich Lebensfreude und geistige Inspiration im Zeichen der Wandlungsphase FEUER und wie nähre ich die Herzenergie?

Der Jahreslauf hat nun mit der Wandlungsphase FEUER seinen Höhepunkt erreicht. Helligkeit und Wärme, das große Yang des Sommers, bestimmen die Tage. Die Natur ist aufgeblüht und verwöhnt uns mit leckeren Früchten. Das kraftvolle Licht und der höchste Sonnenstand des Jahres symbolisieren auch die spezifische Energie des FEUER-Elements, uns zu geistiger Klarheit und einem weiten Bewusstsein zu führen.

Das Element FEUER und die Herzenergie:

Die Chinesische Medizin ordnet dem FEUER das Herz und die Herzenergie zu. Man sagt dort, das Herz regiere mit der natürlichen, vom Himmel verliehenen Autorität eines Kaisers den menschlichen Organismus. Die Herzenergie regiert nicht nur den nährenden Blutkreislauf, sondern ermöglicht sowohl die geistige Tätigkeit am Tag als auch die Erholung im tiefen Schlaf.

Das Herz ist auch der Sitz unseres Bewusstseins, es strebt nach Erweiterung der Erkenntnis und ist dabei offen für Inspiration und Intuition. Ebenso ist es offen für die Kommunikation mit den Mitmenschen: tiefe Liebe und Mitgefühl gehen mit der geistigen Entwicklung des Menschen parallel. So gehören auch die Freude, Sprechen, Lachen, Singen und Tanzen zu den Äußerungen einer gesunden Herzenergie:

„Wem das Herz voll ist, dem läuft der Mund über“

Hier einige konkrete Anregungen zur Mehrung der Freude:

- Machen Sie einen Spaziergang in der Natur mit den neugierigen Augen eines Kindes. Sie werden in der schlichten Schönheit jedes Steins und jeder Pflanze die Welt als freudiges Wunder neu entdecken

Chinesische Medizin

Akupunktur

Chinesische Arznei-
pflanzen-therapie

5-Elemente-Ernährung

Qi Gong

Homöopathie

Psychotherapie



freie Quelle:
Lao_Tzu_Project_Gutenberg_eText_15250.jpg



- Nehmen Sie sich einmal die Zeit, ganz bewusst das zu tun, was Ihnen früher einmal viel Freude geschenkt hat
- Bereiten Sie sich (und einem Mitmenschen) jeden Tag eine kleine Freude
- Lächeln Sie öfter mal und erleben Sie die freudigen Reaktionen darauf
- Fragen Sie sich abends, welche Freuden Ihnen der Tag geschenkt hat und danken Sie dafür

Chinesische Medizin

Akupunktur

Chinesische Arznei-
pflanzenherapie

5-Elemente-Ernährung

Qi Gong

Homöopathie

Psychotherapie

Zeichen einer belasteten Herzenergie:

Zeitmangel, Hektik, Stress und intellektuelle Überanstrengung schaden der Herzenergie: hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Unruhe, Konzentrationsstörungen und vieles mehr können die Folge sein. Häufig klagen betroffene Menschen auch über Verdauungs- und Schlafstörungen, schlechte Träume und Hitzewallungen.

Hier kann eine Anpassung der Ernährung sinnvoll sein:

Man meidet ein Übermaß an energetisch heißen oder scharfen Nahrungsmitteln (z.B. Knoblauch, rohe Zwiebeln, Peperoni), bitteren Nahrungsmitteln (Kaffee, schwarzer und grüner Tee im Übermaß trocknen aus) und sehr wärmende Kochmethoden wie grillen, frittieren, scharf braten. Scharfe Gewürze, Salz, Knoblauch, Ingwer nur in kleinen Mengen

Zur Stärkung der Herzenergie wählt man leicht verdauliche, energetisch neutrale und leicht kühlende Speisen, was nicht zu verwechseln ist mit eisgekühlten Speisen und Getränken:

Fleisch und Fisch: Schwein, Rind, Huhn, Ente, Austern, Tintenfisch, Barsch, Karpfen

Früchte: Birnen, rote Weintrauben, Apfel, Birne, Brombeere, Erdbeere, Kirsche, Banane

Gemüse: Kohl, Karotte, Spargel, Spinat, Pilze, Tomaten

Getreide: Gerste, Reis und süßer Reis, Weizen, Weizenkeime, Mais, Dinkel

Nüsse und Samen: Mohn, schwarzer Sesam, Walnüsse

Milchprodukte: Butter, Sahne, Schaf- und Ziegenmilch, Schafskäse, Ziegenkäse
Tofu, Sojamilch

Getränke: rote Fruchtsäfte, Melissentee, Pfefferminztee

Frühstück: z. B. Hirsebrei mit Rosinen, Äpfeln, Weintrauben, Walnüssen, schwarzer Sesam und süßer Sahne

Die nächsten Qigongkurse nach Corona können voraussichtlich wieder im September 2020 in Ettlingen und Rheinstetten beginnen

Als Präventionsmaßnahme zertifiziert, Kostenbeteiligung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die definitiven Termine werde ich auf meiner Homepage mitteilen:

www.tcm-ettlingen.de > Seminare und Kurse

Fon: 07243/6059789

Fax: 07243/7669240

bohlayer@tcm-ettlingen.de

www.tcm-ettlingen.de