



Sommer 2020
Die Sommerfrische der anderen Art
Dr. Danka Koutná

edition Salvia 2020

2020 © **edition Salvia**

Photos und Layout: The Art of Living, Dillingen

The Art of Living

Institut für Traditionelle Chinesische Lebenspflege

Feng Shui Wellness Design

Dr. Danka Koutná, dipl. Gesundheitsberaterin

Ziegelstraße 29

89 407 Dillingen/Donau

t: 09071-71557 f:09071-7 95 886

www.the-art-of-living.info

Dies ist eine Kursunterlage für den persönlichen Gebrauch. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Skripts darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder unter Verwendung elektronischer Systeme) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder verbreitet werden.

Hinweis: Die in diesem Skriptum beschriebenen Techniken und Verfahren werden ausschließlich zur Information mitgeteilt.

Die Autorin gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge und Empfehlungen, noch werden Diagnosen gestellt.

Weder werden Empfehlungen noch Angebote bezüglich der physischen Effekte irgendeiner der hier vorgestellten Ideen abgegeben, noch legt oder verspricht die Autorin irgendeine Beziehung zu irgendeinem Leiden des Lesers nahe.

Wann immer jemand Hilfe oder eine medizinische Auskunft braucht, empfiehlt sie, einen Arzt oder medizinisches Personal aufzusuchen.

Wer die hier beschriebenen Techniken und Empfehlungen anwendet, tut dies vollkommen auf eigene Verantwortung.

Sommer – die perfekte Zeit, um die eigene Energie zu pflegen. Zudem kann man den Blutdruck regulieren, ob nun zu niedrig oder zu hoch, etwas an überflüssigen Pfunden ändern, obendrein Qi für die kalte Jahreszeit tanken.

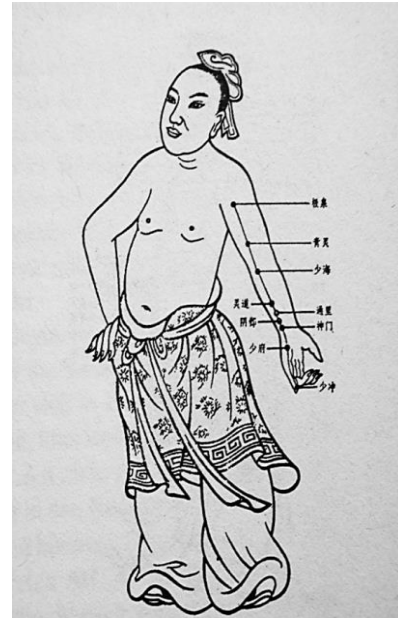
*Eine Unze Vorbeugung ist ein Pfund Heilung wert
Chinesische Weisheit*

Das gehört nach TCM zusammen: Sommer – Hitze – Element Feuer - maximales Yang – Rot – Süden – als Geschmack: bitter

Wenn also das Yang sein Maximum erreicht, dann sollte man auf einen Ausgleich bedacht sein, nämlich das Yin schützen und nähren. Mit Qi Gong und Ernährung nämlich.

Die Ziele im Sommer oder worauf man besonders achten sollte:

- ☉ Herz stärken, Nieren schonen
- ☉ Blutdruck regulieren
- ☉ Den Geist harmonisieren
- ☉ Kraftreserven aufbauen
- ☉ Etwas für die schlanke Linie tun



Die TCM ordnet dem Sommer als Organ das Herz zu. Die Bezeichnung steht nicht nur für das Organ („die Pumpe“ aus der westlichen Sicht), sondern auch für den **Geist. Nervosität, Schlaflosigkeit oder depressive Verstimmung** spiegeln den unruhigen Geist wider. Damit ist der **Sommer die ideale Jahreszeit** (immerhin 3 Monate bis etwa zum 8. August), in der man leichter als sonst die Probleme an diesem Organ (ebenso freilich auch den Blutdruck) in Ordnung bringen und zugleich einen **klaren Geist** erlangen kann. **Das Feuer (Herz) ist Mutter der Erde** (als Jahreszeit der Lange Sommer und die Vorbereitung auf den Herbst, das Speichern). Damit lässt sich bereits im Hochsommer die Verdauung stärken, die Gewichtsregulierung erleichtert bzw. wenn Übungen, Verhaltensweisen und Ernährung gut der Jahreszeit angepaßt sind, werden die Organe der Mitte/Erde (Milz und Magen) keine Energie vom dem FK. (Funktionskreis) Herz/Dünndarm, Herzbeutel/Dreifacher Erwärmer abziehen. So die Theorie der TCM. Dann kann ein entspannter Herbst (Lungenzeit) kommen.

Neben dem Funktionskreis (FK.) des Herzens gehören zum **Element Feuer** nämlich noch drei weitere Bahnen: alle verlaufen über die Innen- bzw. Außenseite der Arme. Daher ist die **Entspannung und Durchlässigkeit der Schultern und Achseln** von großer Bedeutung. Das

kann Ihnen helfen, Verspannungen im Rücken und das Gefühl von Enge in der Brustmitte zu beeinflussen, weshalb man auf die „Weite“ im Oberkörper jetzt achten sollte. Öfters mal strecken, Arme schwingen und durchschnaufen. **Ganz allgemein:** Bewegung ist gut, aber bei großer Hitze ruhen. Früh aufstehen, spät zu Bett.

1. Blutdruck harmonisieren, das Herz pflegen

Sehr vereinfacht sieht der Ansatz von TCM bei Blutdruckproblemen so aus: Um den Blutdruck zu senken, muß man die Essenz (in den Nieren gespeichert) erhalten, deshalb ist es notwendig, die Nieren im Sommer zu schützen, die Kraft zu steigern, um Mängel zu beheben und den Organismus zu tonisieren. Zugleich muß man auch die Milz stärken und in erster Linie die Blockaden im Funktionskreis der Leber (vor allem die sog. Leberhitze) freiräumen.

a. Die Arme schwingen – Basisübung, um Blutdruck zu senken

Die klassische Übung, bei der Sie ganz lässig Ihre Arme nach vorn und hinten schwingen lassen. Mit mehr Erfahrung konzentrieren Sie sich dabei auf die Handmitte.

Wichtig dabei: der Arm ist gestreckt und man schwingt vorne bis zur Schulterhöhe. Die Absicht dabei, Qi muß nach unten sinken, wenn die Arme dann nach hinten schwingen. Daher verwenden wir bei der Bewegung nach oben/vorne keine Kraft und keine große Vorstellung. Es ist eine natürliche Bewegung, das Qi sollte nicht nach oben schießen.

Übungsdauer: mit der Zeit bis auf 1000 Wiederholungen steigern, am besten zweimal pro Tag. – Die Übung ist zwar simpel, kräftigt aber den ganzen Organismus (gut für die Fitness vor dem Urlaub), senkt nachweislich den Blutdruck.

***Mehr dazu:** Während der Kulturrevolution wurde diese Übung von einem Qi Gongmeister vorgestellt, was ihm half, aus der Haft zu entkommen. Die Arme schwangen zum Testen ca. 3000 Personen einen Monat lang, die Blutdrucksenkung betrug rund 30 Einheiten bei Personen mit hohem Blutdruck.*

b. Dankbares Herz

Schritt 1: Seien Sie für 30 sec dankbar (selbst über ganz gewöhnliche Dinge, z. B. ich bin dankbar, daß ich hier sitze, daß ich jetzt Zeit habe...) und fühlen es auch. Das ist unbedingt wichtig: Ihr Gefühl.

Schritt 2: dann für 30 sec nur noch das Gefühl wahrnehmen.

Schritt 3: Noch ein wenig dabei bleiben.

***Mehr dazu:** Mit mehr Übung entweder mehrmals am Tag praktizieren oder auch die Übungszeit von 1 min auf mehrere Minuten verlängern.*

c. Ganesha-Mudra - Die Herzfunktion harmonisieren und zur Ruhe kommen

Ablauf: 1) Beide Hände vor die Brust führen.

2) Die linke Handfläche nach außen (weg vom Körper) drehen. 3) Danach die Finger ineinander verhaken und die Ellbogen leicht nach außen ziehen. Nach Möglichkeit zunächst die Ellbogen nicht sinken lassen, sondern schwebend halten.

Dauer: Beliebig lange (5-20 min). Man kann die Hände nach einer Weile in den Schoß legen und so weiter üben.

***Mehr dazu:** Diese Handhaltung lindert Unruhe. Der elefantenköpfige Ganesha soll dabei auch helfen, die Hindernisse, die man sich übrigens selbst in den Weg gelegt hat, zu beseitigen.*

d. Mit dem kleinen Finger üben

a. Im Alltag öfters abwechselnd rechts und links für einige Minuten den kleinen Finger halten.

b. Den eigenen kleinen Finger links mit der rechten Hand, vor allem mit dem rechten Zeigefinger drücken, bis sich ein gewisses Pochen einstellt.

Wichtig: am letzten Punkt des Herzmeridians (He 9, Kleine Straße, shao chong, im inneren Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers) halten. Gilt als bewährte kleine Übung bei Angina Pectoris, Herzrasen und Beklommenheit.

***Mehr dazu:** Beides können Sie für sich, aber auch mit Ihren Lieben praktizieren.*

e. Etwas zum Schwitzen im Sommer und beim Qi Gong-Üben: Wenn man jetzt bei bestimmten Übungen ins Schwitzen kommt, so ist es normal. Dabei werden vor allem Einzelprobleme (Altlasten) ausgetrieben (ebenso durch Tränenfluß).

Bei krankhaftem, exzessivem Schwitzen (untermittags oder in der Nacht) ist die Schicht zwischen Haut und Muskeln geschwächt, wie es heißt. Diese hat die Funktion, das Gute im Inneren zu bewahren, Schlechtes auszuschleiden bzw. daß man das Gute hereinkommen läßt, das Schlechte abwehrt. Liegt Mangel in dieser Schicht vor, dann ist diese Funktion abgeschwächt. Was ist zu tun? Mehr Qi Gong üben natürlich!

2. Schöner Essen und Trinken

Das Ziel im Sommer: Die Hitze austreiben und Entgiften.

Der Sommer und der sog. lange Sommer (Sommerhitze im August) sind die ideale Zeit fürs Abnehmen. Hier helfen Mungbohnen oder sog. Sojasprossen weiter. **Grundsätzlich:** Fettarm, saftig und eher vegetarisch (Tofu, Seitan) essen. Appetit anregen, aber dennoch mild (süßlich und säuerlich) würzen. Grillen nur ausnahmsweise, denn es erhitzt den Körper übermäßig. Denn erhitzende, scharfe Nahrungsmittel wirken in der Zeit des starken Yang noch intensiver als in anderen Jahreszeiten. Der hiesige Hit des Sommers: Grillen – ist aus dieser Sicht deshalb nicht günstig. Zu yanglastig. Um den Yang-Überschuß auszugleichen essen Sie zu gegrillten Speisen viel Gemüse- oder Obstsalat, mit viel Zitronensaft und Petersilie angemacht und trinken Bier (Yin stärkend).

Leicht verdauliche und kühlende Speisen sind gut, jedoch nicht kalt oder direkt aus dem Kühlschrank, weil sie sonst die Verdauung durcheinanderbringen. Daher eiskalte Getränke meiden oder nur sehr selten trinken. Eine Ernährungskatastrophe ist im übrigen Eiscreme, - zu fett, zu kalt und zu süß.

Als Getränk: Grüntee oder Chrysanthementee, Geißblattblütentee, Mineralwasser oder warmes Wasser.

Empfehlenswerte Lebensmittel: Neben den Mung- und Adzukibohnen, Ingwer (nach der Sonnenwende und bei Verdauungsschwäche, am besten am Vormittag 1-2 dünne Scheibchen) und Lotos (Samen und Wurzel). Ferner Algen (füllen Mineraliendepots auf und gehen zur Niere), - Agaragar (Früchte in Gelee), Nori (essen Sie Sushi!), Kombu oder Wakame. Beliebt sind ebenfalls im Sommer Shiitakepilze und Stangensellerie. Außerdem kann man jetzt auch ohne große Probleme **wasserreiche Gemüse- und Obstsorten** wie Wassermelonen, Zucchini, Tomaten oder Gurken essen. Allerdings ist bei Milzschwäche (Verdauungsprobleme, Übergewicht, Ödeme, Rheuma etc.) Obst unbedingt reif und nur in kleinen Mengen empfehlenswert. Als besonders günstig fürs Herz gelten übrigens süße, reife Kirschen.

Und falls Sie sich immer noch unerklärlich müde, immer wieder erhitzt, kurzatmig, dabei gereizt und irgendwie mutlos fühlen, keinen klaren Gedanken fassen können und einfach grantig sind, dann kann das ein Hinweis auf chronischen Wassermangel sein: mehr Wasser und Salz (ja wirklich mehr Salz!) hilft.

Mehr dazu: *F. Batmanghelidj, Sie sind nicht krank, Sie sind durstig. Heilung von innen mit Wasser und Salz (2003)*

