

SOMMERBEGINN - DAS GROSSE YANG - WANDLUNGSPHASE FEUER

Nach dem tibetisch und traditionell chinesisches Kalender ist bereits heute (6. Mai) der Eintritt in die Energie des Sommers..

Das Feuer – die Hitze - nimmt zu und erreicht in den nächsten Wochen ihren Höhepunkt. (Großes bzw. Altes Yang)

Das Feuer folgt im Sheng-Zyklus auf das Holz: Mit Holz macht man Feuer.

Im menschlichen Organismus verkörpert sich das Feuer im Herz und Dünndarm sowie im Dreifachen Erwärmer.

Es manifestiert sich in der Zunge, in Blutgefäßen, seine Körperflüssigkeit ist der Schweiß.

Die Feuerkraft ist vertikal aufwärts gerichtet, von den Tiefen der Erde zum Himmel, von der Materie zum Geist, vom dumpfen Beharren zum Bewusstsein.

Im geistig-emotionalen Bereich bringt das Feuer die Freude hervor, den Tanz und das Lachen, Spiel, Spaß und Erotik, den Überblick und die Bewusstheit.

Hitze ist der bioklimatische Faktor, der das Herz am Stärksten attackiert. Bei starker Sonne ist es wichtig, den Kopf zu schützen, denn die Hitze dringt hier am schnellsten in den Körper ein. Ein Sonnenbrand sollte verhindert werden.

Die Hitze wirkt nicht nur an der Oberfläche, sie dringt tief in den Körper ein und kann dort Störungen verursachen,

die oft erst nach Monaten Symptome und Krankheiten produzieren. Es können plötzlich hohes Fieber, ein grippeähnlicher Zustand oder auch Hauterkrankungen auftreten.

Wenn dann lediglich die Symptome behandelt werden, und die Hitze im Körper nicht entfernt wird, kann es immer wieder zu Problemen kommen.

Die Kraft des Feuers stammt von dem Vermögen, Hitze und Licht freizusetzen und Freude und Erfüllung zu verwirklichen.

Feuertypen sollten ihr Temperament zügeln und ihre Leidenschaft kontrollieren; sie sollten ihre Ressourcen nicht nur teilen, sondern sie auch konservieren, und das „**Sich-zurück-ziehen**“ und **Sich-ab-grenzen** ist für sie ebenso wichtig wie das **Umarmen** und das **Verschmelzen**.

Wie kann nun aus der Sicht der TCM die „Feuerenergie“ harmonisiert werden:

Bei anstrengender Arbeit und Stress hilft z.B. bitterer Salat wie: Endivien, Radicchio, Chicoree

Trinken: Wasser mit Pfefferminzblättern oder Zitronemelisse; Pfefferminztee

ShaolinQigong-Übungen

Punching with angry eyes



Bergschieben



Drei Ebenen tief zum Boden



Meditation: Blick in die Flamme

- Mit Blick nach Süden vor eine brennende Kerze oder vor ein Lagerfeuer setzen.
- Den Blick mühelos und ständig in die Flammen richten, solange bis man merkt, dass die Gedanken langsamer werden und das Bewusstsein immer mehr vom Feuer erfüllt wird.
- Dabei vorstellen, dass die Gedanken vom Feuer verzehrt werden und der Geist zu einer einzelnen Flamme wird.
- Diesen Zustand etwa eine Viertelstunde lang genießen.

Positive Denkmuster

- Ich erkenne, was gut und sinnvoll für mich ist, und nehme es voller Freude an
- Meine Gedanken sind klar und konzentriert
- Ich gebe und nehme mit Freude
- Meine Gedanken und Emotionen sind im Einklang
- Ich denke auch mit meinem Herzen (*die Gabe der Intuition nutzen*)

Wenn das Feuer eines Menschen im Gleichgewicht ist, wird der Sommer Freude und Erfüllung bringen.

Ein solcher Mensch hat ein inneres Gleichgewicht, von dem aus er die Geschehnisse übersieht.

Er weiß, wann er zu sprechen und wann er zu schweigen hat.

Er kann sich freuen, verfällt aber nicht in Schwärmerei.

Er kann andere lenken und führen, aber er weiß auch, wann es Zeit ist, zurückzutreten.

Seine gütigen Augen leuchten.



Qigong ist der älteste Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Durch die hohe Kunst der Energieentfaltung können Blockaden, entstanden durch falsche Ernährung, Ärger, Stress, Kummer, Ängste... gelöst werden und die Energie kann im ganzen Körper harmonisch zum Fließen gebracht werden. Das energetische Gleichgewicht wird wieder hergestellt und ein Wohlgefühl stellt sich ein. Die Bewegungen sind sehr sanft und für die Qigong-Praxis benötigt man nur 15 Minuten täglich.

Die nächste Möglichkeit Shaolin-Wahnam-Qigong zu erlernen gibt es in Form eines **Basiskurses ab 7. Oktober 2009** sowie voraussichtlich am **16. Jänner 2010 bei einem Tagesseminar**. Nähere Informationen sind bitte der Anlage zu entnehmen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Meine über 10-jährige Praxis in der Durchführung von Shaolin-Wahnam-Qigong-Kursen garantiert Ihnen gute **Fachkompetenz**.

Wenn Sie den untenstehenden **Link** anklicken so kommen Sie zu einem **Interview** mit dem Begründer des ShaolinWahnam-Stiles, **Großmeister Sifu Wong Kiew Kit/Malaysia**, der im August nach Österreich kommen wird. (<http://www.maitreya.at/>)



<http://www.youtube.com/watch?v=mbuX6-NCw8A>

Sollte diese Nachricht für Sie nicht von Interesse sein, würde ich mich freuen, wenn Sie dieses Mail an Interessierte **weiterleiten!**

Mit lieben Grüßen,
Irene Hewardth

PS: Besuchen Sie meine Homepage unter: www.shaolinqigong.at



Irene Hewardth

Bründlweg 2 A-4210 Unterweikersdorf

Shaolin QiGong – Instructor

(direkte Schülerin von Großmeister Wong Kiew Kit /Malaysia)

Dipl. Gesundheitsvorsorgeberaterin,

Ausbildungen in: Therapeutic Touch, Akupunkt -Meridian - Fussreflexzonenmassage

+43 (0664) 21 22 192 info@ShaolinQigong.at www.ShaolinQigong.at