

Emotionen im Holz-Element

Om Mani Padme Hum

E-Motion, Bewegung, hier darf etwas fließen. Es ist mutig, ihnen zu begegnen, besonders in der stillen Yin-Yoga-Praxis. Es ist viel einfacher sich abzulenken, von daher wertschätze dich selbst dafür, wenn du bereit dazu bist, dich mit deinen Emotionen auseinander zu setzen.

Das Holz-Element in der TCM steht für die Jahreszeit Frühling und wird verbunden mit dem Yin-Organ Leber und dem Yang-Organ Gallenblase. Emotional kann die Leber für das Thema Wut und die Gallenblase für die Unentschlossenheit stehen. Das weist dann eher auf eine Disbalance in diesem Element hin.

Weitere Hinweise können sein:

bei Leere: Unzufriedenheit, Launenhaftigkeit, Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit, blockierte Kreativität, keine Durchsetzungskraft, keine Pläne und Ziele haben, chaotisch sein.

Bei Fülle: Ungeduld, Angespanntheit, kontrollierendes Verhalten, Frustration, Ärger, Reizbarkeit, Jähzorn, aufbrausendes bis aggressives Verhalten, Streitsucht.

Wenn das Element in Harmonie ist, dann spüren wir Mitgefühl und Entscheidungskraft, wir verwirklichen unsere Potentiale, wir haben ein Interesse an Wachstum, Entfaltung und Weiterentwicklung. Die Gallenblase führt die Pläne der Leber durch, ergreift die Initiative und organisiert alles, was es für die Umsetzung braucht. Die Leber gibt uns die Fähigkeit, den eigenen Lebensplan zu erkennen und ihm zu folgen. Sie gibt zusammen mit der Gallenblase den Mut, unseren Visionen zu folgen und auch Lösungen zu finden, wenn wir uns Problemen gegenüber konfrontiert sehen.

Aber Ärger kann uns auch positiv sein, indem er uns zeigt, wo unsere Grenzen liegen und ob wir es zulassen, dass sie überschritten werden. Gerade Frauen dürfen ihren Ärger oft nicht ausleben, da es ihnen als kleine Mädchen häufig schon nahegelegt wurde, brav zu sein. Somit wurde diese Emotion häufig unterdrückt. Bei Jungs sind es oft die Tränen, denn große Jungs weinen nicht oder Indianer kennen keinen Schmerz. Auch das kann zu einer verzerrten Wahrnehmung führen und der fehlenden Kompetenz, einen gesunden Umgang mit Gefühlen zu haben.

Körperlich gesehen können Faszien sich zusammenziehen, besonders bei Stress und Trauma, das kann möglicherweise über die Dehnungen wieder gelöst werden und sich dann zeigen, was aber ein heilsamer Prozess ist.

Rebound wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch emotional, sodass es möglich ist, dass dir während der Praxis deine Emotionen begegnen, auch wenn du sie vielleicht schon längst vergessen oder verdrängt hast.

Atmung natürlich wahrnehmen und in einen entspannten Fluss kommen. Möchtest du den Fokus mehr auf die Einatmung oder auf die Ausatmung legen? Vielleicht auch beides ganz neutral? Triff nun selbst die Entscheidung, indem du nach innen lauschst und schaust, was dir jetzt gerade gut tut.

Schmetterling Vorbeuge mit Block unter der Stirn für GB 14 (auf der Stirn, ein Daumenbreit oberhalb der Mitte der Augenbrauen, Kreuzungspunkt der Gallenblase mit dem Magen- und Dickdarmmeridian) nur sanft mit Fingern halten oder mit Block angeschrägt, klärt den Geist, fördert positives Denken, harmonisiert Emotionen, erleichtert klare und bewusste Entscheidungen, stärkt die geistige Sehkraft, kann auch bei Kopfschmerzen, mentalem Stress, Reizbarkeit, Ärger und mentalem Stress helfen, auch bei müden und geröteten Augen)

Libelle mit Vorbeuge und Seitbeuge

Drache mit Drehung und vorderes Bein nach außen

Schnürsenkel mit einem langen Bein, dazu Leber 3, auf dem Fußrücken in einer Vertiefung zwischen dem ersten und zweiten Mittelfußknochen, ein Daumenbreit oberhalb des Grundgelenks des großen Zehs (kann Stagnation lösen, ähnlich wie bei einem Verkehrsstau, der sich auflöst, auch bei Problemen mit den Augen, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsproblemen, beruhigender Punkt bei Ärger, Gereiztheit, Schlaflosigkeit und Angst.

Krokodil

Meditation

Wenn du möchtest, kannst du in dieser Meditation eine Emotion einladen, die du sonst gerne verdrängst. Stell dir vor, du hast euch einen gemütlichen Ort eingerichtet, ein warmes Getränk zubereitet und es steht heute nichts mehr auf deinem Terminplan. Nun bitte diese Emotion zu dir. Sie darf sich jetzt mit dir niederlassen. Kannst du für dich in dieser Praxis einen Raum aufbauen, der frei ist von Bewertungen und dich stattdessen liebevoll führt? In dem du alle Emotionen akzeptierst, ohne dich dafür zu schämen oder selbst zu verurteilen? Und dabei alle Emotionen mit Gleichmut siehst? Sei dir gewiss, dass es ganz normal ist, viele Emotionen zu spüren, positiv wie negativ, und alle Menschen dieses Spektrum an Emotionen durchleben. Wenn sie es nicht tun, dann liegt es eher daran, dass sie diesen Teil in sich abspalten, was auch wiederum nicht gesund ist. Vielleicht Erinnerst du dich auch an einen Satz, der dir früher gesagt wurde. Vielleicht von einem Elternteil, von einem Lehrer, einer Kindergärtnerin oder wem auch immer. Du darfst diesen Satz jetzt zurückgeben an die Person, der sie gehört und dich davon frei machen. Stattdessen darfst du dich auf die Suche deiner eigenen inneren Wahrheit begeben.

Siehst du diese Emotionen vor dir sitzen oder spürst du sie in deinem Körper? Wenn du sie im Körper wahrnimmst, wo genau spürst du diese Emotion? Ist es wie ein Knoten in deinem Bauch oder ein Engegefühl in deiner Brust oder ein Kloß in deinem Hals, vielleicht auch Verspannungen in deinem Kiefer? Vielleicht hat deine Emotion aber auch eine Farbe, eine Qualität, eine Größe? Verändert sich dieses Gefühl, wenn du deine Aufmerksamkeit dort ruhen lässt?

Kannst du dir jetzt vorstellen, dieser Emotion mehr Raum zu geben? Wenn du z. B. ein Engegefühl spürst, dass du den Raum dort größer werden lässt, sodass die Emotion atmen

kann, dass sie fließen kann und die Möglichkeit bekommt, sich zu verändern. Wenn du diesen Raum gegeben hast, dann frage die Emotion, ob sie dir etwas sagen möchte. Vielleicht hat sie eine Nachricht für dich. Möglicherweise möchte sie dich hinweisen auf ein Bedürfnis, das du hast, dir aber nicht erfüllst. Gibt es eine Grenze, die du noch irgendwo setzen möchtest, dich aber bisher noch nicht getraut hast. Möchtest du eine Veränderung herbeiführen, für die dir bisher noch der Mut gefehlt hat?

Was kannst du heute oder in naher Zukunft tun, um diese Situation zum Positiven zu verändern? Kannst du dir selbst dieses Versprechen geben? Und das Vertrauen haben, dass deine Emotionen gut und richtig sind, so wie sie jetzt gerade sind?

Kannst du dir zugestehen, dass du ein guter Mensch bist, auch wenn du Emotionen spürst, die von der Gesellschaft abgelehnt werden?

Erkenne nun an, wie mutig du warst, dass du dir jetzt so offen und in der Tiefe begegnet bist. Schenke dir selbst ein Lächeln dafür oder gib dir selbst eine innerliche Umarmung für deine Innenschau. Bedanke dich bei der Emotion, dass sie sich dir gezeigt hat und auch bei dir selbst, dass du sie gesehen und angenommen hast.

Shavasana

Lass den Körper ganz entspannt in deine Unterlage hineinsinken. Dein Atem darf ganz frei und unbeschwert ein- und ausfließen. Falls sich noch andere Emotionen zeigen, dann gib ihnen den Raum, jetzt da zu sein, umarme sie, lasse sie durch dich hindurchfließen, ohne, dass du sie bewertest. Siehe sie nicht als positiv oder negativ an, sondern einfach als einen Teil von dir, der gesehen und anerkannt werden möchte.

Lokah Samastah Sukhinu Bhavantu