

TEIL 1



Organikalendar

DOSSIER

Zu heilsamen Erkenntnissen mit den
24 Organen im Jahresverlauf

TEIL 1

7. – 21. DEZEMBER

22. MAI – 6. JUNI



24 Organe unseres Körpers werden jeweils für zwei Wochen im Jahr besonders intensiv vom Rhythmus des Mondes beeinflusst. Schenken wir dem jeweiligen Organ in dieser Zeit Zuwendung, gewinnen wir zunehmend mehr Erkenntnisse über tiefe Themen unseres Seins...

Ein jeder Mensch ist als Mikrokosmos und mit dem Makrokosmos verbunden. Alles ist ein Kreislauf – kein Anfang, kein Ende ... Alles ist miteinander verwoben, nichts ist getrennt voneinander. Auch Mutter Erde reagiert auf unseren Umgang mit ihr. Um uns als Wesen zu erkennen, zu verstehen und uns damit selbst immer näher zu kommen, hilft uns der Organkalender. Dieser beruht auf einem uralten taoistischen Lebensprinzip, das besagt, dass die Erde genauso wie der menschliche Körper abhängig ist vom Mond und der Sonne. Das bedeutet, unser Planet durchlebt die gleichen Stimmungen wie wir selbst, denn er ist ebenso ein organischer Körper. Im Wissen um die gemeinsame Rhythmik, gewinnen wir ein Verständnis unserer momentanen Gefühlslage und verstehen, was um uns herum geschieht und warum gerade *jetzt*. Wir lernen uns zu beobachten und zu erkennen, in welchem Zeitabschnitt die Dinge besonders gut laufen und in welcher Zeit wir immer wieder mit den gleichen ungelösten Themen konfrontiert werden.

Der Kalender beschreibt alle 24 inneren Organe, die einmal im Jahr eine spezielle Wirkungszeit haben. Alle zwei Wochen wechselt das Organ, sodass wir während einer Organstimmung entweder eine Voll- oder eine Neumondphase haben. Die Wirkungszeit eines Organs ist festgelegt und unveränderlich. Das heißt, wir können diesen Kalender jedes Jahr aufs Neue benutzen. Der hier folgende Organkalender ist eine erste Einladung, über unseren Körper unsere weite innere Welt zu erkunden. Denn das ewige Sein ist nicht irgendwo weit draußen, sondern mitten in uns, in der Substanz unseres Wesens. Jenem, der diese Erorschung weiter führen möchte, sei die Therapiemethode des

Tibetan Pulsing an Herz gelegt (siehe Buchtipp). Der Organkalender ist ein Teil dieses alten Heilsystems. Es arbeitet mit einer einzigartigen Landkarte der menschlichen Psyche, die auf 24 Energiezentren des Körpers basiert. Diese haben ihren Sitz wiederum in den verschiedenen Organen, wie etwa der Blase, den Nieren, den Armen, den Beinen usw.

Auf den folgenden Seiten stellen wir in die ersten 12 Organe vor, d.h. das Potenzial, wenn ihre Energie ausgeglichen ist, hilfreiche Gedanken und Anregungen um die Energie in ihrer Wirkzeit zu unterstützen sowie ein „Mudra“ – eine Entspannungsübung. Im Dossier der nächsten *happinez*-Ausgabe, folgt der zweite Teil des Organkalenders.

TEXT ELVIRA SCHNEIDER, BLANCHE RADOM FOTO XXXXXX

**BUCHTIPP:**

Elvira Schneider: Die Heilkunst des Tibetan Pulsing: Die Bedeutung der 24 „inneren Organe“ im Jahresverlauf, Schirner Verlag, Taschenbuch, 190 Seiten, 19,95 €

WEITERE INFOS:

www.heilpraxis-schneider.de



FARBSCHWINGUNG:
DUNKELROT

7. – 21. DEZEMBER

Die Fortpflanzungsorgane ENTFALTUNG VON VITALITÄT

Wir Menschen können Sexualität mit Emotionen erleben, im Gegensatz zu Tieren, die in erster Linie ihren Instinkten zur Fortpflanzung folgen. Die meisten nennen es Liebe, doch es handelt sich zu allererst um sexuelle Energie, die wir in den Eierstöcken und Hoden entstehen lassen. Diese Energien sind Teil unserer Persönlichkeit. Das Ego will sich bestätigt und geliebt fühlen, es projiziert Erwartungen, Sehnsüchte und Wünsche auf sein Gegenüber. Werden sie erfüllt, ist alles in Ordnung. Doch insbesondere in der sexuellen Begegnung zwischen Mann und Frau, erleben wir immer wieder Frustrationen und Enttäuschungen. Denn wer kann schon all unsere Träume erraten und erfüllen? Wer sollte das sein außer uns selbst?

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

In der Zeit der Fortpflanzungsorgane sollten wir unsere Energie strahlen lassen – ohne Angst vor Ablehnung oder Zurückweisung. Die vitale Energie der Eierstöcke und Hoden ist immer frisch, wenn wir mit der Quelle dieser Energie verbunden sind – unabhängig von Alter oder körperlichen Begrenzungen. Wichtig ist aber, dass wir uns immer wieder Phasen der Erholung gönnen. Nur dann können wir uns an diese Frische anbinden, die zu einer lebensbejahenden Einstellung führt und unser natürliches Charisma erhöht, was auf andere Menschen anziehend wirkt.

Mudra für Eierstöcke und Hoden

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Halte deine Arme auf Schulterhöhe, die Handinnenflächen zeigen nach vorn. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Eierstöcke bzw. Hoden und atme in diesen Bereich hinein. Töne nun das Mudra „L“. Lasse den Ton aus deinem unteren Becken kommen, dann versetzt er deine Fortpflanzungsorgane in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.

FARBSCHWINGUNG:
ORANGE



22. DEZEMBER – 5. JANUAR

Die Milz ENTFALTUNG VON ENTHUSIASMUS

Ist die Milz-Energie ausgeglichen, haben wir einen ausgeprägten Sinn für Enthusiasmus und Aufregung für das Leben, aber ohne davon weggetragen zu werden. Wir sind voller Ermutigung und Unterstützung für die Projekte und die Menschen in unserem Leben. Haben wir einen Mangel im Bereich der Milz, wollen wir alles auf einmal haben: Alle Träume sollen wahr werden; es gibt die tollsten Vorstellungen darüber, wie es wird, wenn wir das Ziel endlich erreicht haben. Doch lauter Aufregung über die Zukunft verlieren wir den Bezug zur Realität. Wir leben in einer Illusion, die auf keinen Fall zerbrechen darf, und glauben, alles bewerkstelligen zu können. Das ist eine Form der Manie, die unser Nervensystem ausbrennt.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

Diese Zeit ist besonders gut geeignet, um auf die eigenen emotionalen Bedürfnisse zu achten und z.B., um zu überprüfen, ob unsere Beziehungen für uns nährend und erfüllend sind. Wir sollten jetzt alle Versuche unterlassen, besonders nett zu sein, um geliebt zu werden, sondern ganz wir selbst sein und uns nicht von Verlustängsten in die Irre leiten lassen. Seien wir stattdessen offen und neugierig, lassen wir uns begeistern und mitreißen und Dinge tun, die unsere Imagination fördern, denn Milzenergie ist auch die Quelle unserer Vorstellungskraft.

Mudra für die Milz

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Halte beide Hände dicht beieinander, forme sie vor deiner Brust zu Fäusten, sodass die Daumen obenauf liegen. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Milz direkt unterhalb des linken Rippenbogens und atme in diesen Bereich hinein. Töne nun das Mudra „M“ mit locker geschlossenen Lippen. Lasse den Ton aus der Milz kommen, dann versetzt er sie in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.

FARBSCHWINGUNG:
HELLROSA

6. – 20. JANUAR

Der Dünndarm

ENTFALTUNG VON ZUNEIGUNG UND OBJEKTIVITÄT

In einem ausgeglichenen Zustand der Dünndarm-Energie, sind wir davon erfüllt, einen Beitrag für die Welt zu leisten: Wir sind gern für andere da, können uns aber auch abgrenzen, wenn nötig. Wir lernen, Nein zu sagen, auch wenn wir damit anecken. Wir halten unsere Emotionen nicht zurück und zeigen unsere Zuneigung direkt und ungehindert. Wir erlauben uns, versorgt zu werden, ebenso, wie wir es genießen, andere zu versorgen. Insgesamt sind wir gute Ratgeber und Friedensstifter, erfahren Momente von tiefer Zufriedenheit und fühlen uns mit allem verbunden.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

In der Zeit des Dünndarms sollten wir uns ganz auf unsere innere Zufriedenheit besinnen und versuchen, in einer warmherzigen, offenen und zärtlichen Haltung uns selbst und anderen gegenüber zu sein. Im unausgeglichenen Zustand des Dünndarms sollten wir uns fragen, wie wir zurück zum Selbstrespekt, zur Wahrheit, zur Hingabe, zum Dienen kommen? Wir sollten bereit sein, den Ärger, die Angst und den Schmerz zu fühlen, um den Besitz, den wir sowieso nicht halten können, loszulassen: Die Transformation könnte so aussehen: geben statt wollen, hingeben statt besitzen, dienen statt herrschen.

Mudra für den Dünndarm

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Halte beide Hände dicht beieinander, forme sie vor deiner Brust zu Fäusten, sodass die Daumen obenauf liegen. Strecke nun den Zeigefinger der rechten Hand nach vorn aus. Schiebe die linke Hand etwas nach vorn, sodass der Daumen der rechten Hand näher am Körper ist. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Dünndarm, der sich rund um den Bauchnabel schlingt und atme in diesen Bereich hinein. Töne nun das Mudra „O“. Lasse den Ton aus dem Bauch kommen, dann versetzt er ihn in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.



FARBSCHWINGUNG:
SILBER

21. JANUAR. – 4. FEBRUAR

Der Dickdarm

ENTFALTUNG VON KOOPERATIONSBEREIT- SCHAFT

Gemäß der drei Abschnitte des Dickdarms – aufsteigender, querliegender sowie absteigender Teil – sind die Themen: Zielstrebigkeit, Kooperationsbereitschaft und Loslassen. Im ausgeglichenen Zustand sind wir in der Lage, einen gewissen Ehrgeiz aufzubringen, um ein Ziel zu erreichen. Wir können mit anderen zusammenarbeiten und von gemeinsamem Engagement profitieren. Es ist uns möglich Ideen, Vorstellungen und Beziehungen loszulassen, die überholt sind oder einfach nicht funktionieren haben.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

In der Dickdarm-Zeit geht es darum, den richtigen Rhythmus zu finden, die Harmonie, die uns guttut. Wir sollen genau prüfen, welche Kompromisse für uns hilfreich sind, und unter welchen wir leiden. Wir sind aufgefordert unserem eigenen Weg und Takt zu folgen – auch wenn wir dadurch Konflikte auslösen und eingehen müssen.

Ein Zeichen für einen unausgeglichenen Zustand ist z.B. Verstopfung. Dann kann nicht gut losgelassen werden. Stattdessen wird durch kontrollierendes Verhalten an vermeintlichen Sicherheiten festgehalten, d.h. an das, was bisher gut funktioniert hat. Heilsame Sätze sind: „Ich erlaube mir, meinen Platz einzunehmen. Ich befreie mich von der Vergangenheit und schreite voran und habe Vertrauen in das Leben.“

Mudra für den Dickdarm

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Lege die Fingerspitzen beider Hände auf Höhe der Milz aneinander. Halte die Finger leicht gespreizt und mit etwas Abstand zwischen den Handinnenflächen. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Dickdarm. Töne das Mudra „P“ (Pi). Lasse den Ton aus dem Bauch kommen, dann versetzt er den Dickdarm in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.

FARBSCHWINGUNG:
WEISS

Die Lunge

ENTFALTUNG VON FREUDE UND INSPIRATION

5. – 19. FEBRUAR



Ist die Energie der Lunge ausgeglichen, verspüren wir in uns ein Gefühl der Freude: Wir sind voller Inspiration, erweitern unsere bisherigen Vorstellungen und sind offen, auch einmal unseren normalen Alltag zu verlassen. Wir können ein gewisses Maß an Druck von außen aufnehmen und uns erlauben, gesunde Grenzen zu setzen. Wir fühlen uns leicht, haben jede Menge Luft um Atmen und laden uns keine schweren Lasten auf. Das Motto der Lunge ist: Einfachheit statt Kompliziertheit; Freude statt Überarbeitung; Ausweitung statt Enge.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

In der Zeit der Lunge, sollten wir versuchen, nicht alles allein zu schaffen, sondern zu abzugeben, um den Druck zu verringern, der sich immer wieder aufstauen will. Es gilt, bewusst die Aufmerksamkeit auf Entspannung und Leichtigkeit zu richten. Je weniger und flacher wir atmen, desto weniger Freude können wir empfinden. Die Brust sinkt ein, und wir werden wehmütig, hängen alten Zeiten nach, die scheinbar besser waren, und verleugnen den Moment. Wir beziehen uns mental immer auf eine Zeit, die schon vorbei ist. Wir atmen ein und halten fast den Atem an, während er sich verflüchtigt. Hilfreiche Fragen sind dann: Bin ich einverstanden mit diesem Moment, wie er jetzt ist, und bin ich offen, Freude zu empfangen? Kann ich meine Vorstellungen loslassen, damit ich es besser habe?

Mudra für die Lunge

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Lege auf Höhe des Solarplexus die Fingerspitzen beider Hände, außer den kleinen Fingern, aneinander. Halte die Finger leicht gespreizt und mit etwas Abstand zwischen den Handinnenflächen. Richte die Aufmerksamkeit auf die Lunge. Töne das Mudra „Q“ (kju). Lasse den Ton aus der Lunge kommen, dann versetzt er sie in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.



FARBSCHWINGUNG:
GELBGRÜN

20. FEBRUAR – 6. MÄRZ

Die Gallenblase

ENTFALTUNG VON UNABHÄNGIGKEIT

Im guten Energiezustand der Gallenblase, fühlen wir uns innerlich frei. Wir finden eine gesunde Balance zwischen dem freiheitsliebenden Teil in uns und dem Einhalten von Verpflichtungen und Verantwortung. Wir können uns von Eifersucht befreien, indem wir uns und anderen mehr Freiheit erlauben. Wir können bewusst Widerstände überwinden und Ja zum Leben sagen. In der Gallenblase-Zeit sind wir bereit, nach innen zu schauen und falsche, uns einengende Glaubenssätze zu überprüfen. Wir bringen Dinge nicht nur in Bewegung, sondern führen sie auch zum Abschluss.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

Ist die Energie der Gallenblase nicht ausgeglichen, identifizieren wir uns mit unserem Körper, den Gefühlen, dem Denken und dem Leiden. Gleichzeitig haben wir Angst vor Leid und Tod und wollen keine Schmerzen erleben, sondern frei sein. Doch wir fühlen uns gebunden an Pflichten, Formen und tägliche Abläufe und verspüren keine Freude mehr an den kleinen Dingen des Alltags, weil wir nach größerer Freiheit streben. Die können wir aber nur erleben, wenn wir uns an nichts klammern, was wir sowieso verlieren, z.B. an unseren Körper, unsere Gefühle und Gedanken. Frei sein können wir nur, wenn wir loslassen, was uns gefangen hält, d.h. das Leiden loszulassen.

Mudra für die Gallenblase

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Entspanne die Schultern und legen deine Hände auf Höhe des Oberbauches so aufeinander, dass die rechte Hand auf der linken liegt. Die Daumen berühren keinen anderen Finger. Richte deine Aufmerksamkeit auf den rechten, seitlichen Oberbauch. Töne das Mudra „R“. Lasse den Ton aus der Gallenblase kommen, dann versetzt er sie in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.



FARBSCHWINGUNG:
DUNKELGRÜN

7. – 21. MÄRZ

Die Leber ENTFALTUNG VON SICHERHEIT

Ist Leberenergie in Balance, haben wir eine solide Basis auf die wir bauen können. Wir genießen es, zu Hause zu sein und uns sicher zu fühlen, ohne zu sehr daran zu haften. In unseren Beziehungen fühlen wir uns emotional gehalten und erfreuen uns daran, Teil einer Gemeinschaft zu sein. In der Zeit der Leber sollten wir uns ein sicheres und warmes Zu-Hause-Gefühl erlauben. Das kann äußerlich sein, indem wir uns mehr daheim aufhalten, gute soziale Kontakte pflegen, in der Natur auftanken, oder innerlich, indem wir uns emotional gehalten fühlen, unabhängig von äußeren Gegebenheiten.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

Bei unausgeglichener Leberenergie hält uns Angst gefangen, uns von eingefahrenen Situationen zu verabschieden, um etwas Neues auszuprobieren. Und ebenso belastet auch die tägliche Routine und kann bisweilen unerträglich werden. Hilfreich ist dann eine tiefe Innenschau. Sie lässt uns erfahren, dass es einen Kern in uns gibt, der unverändert bleibt. Alles, was sich bewegt, sich verändert, entsteht und vergeht, einschließlich des eigenen Lebens und Sterbens, kann von hier aus gesehen werden. Jedes negative Gefühl kann sich in diesem Bewusstsein auflösen.

Mudra für die Leber

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Lege die Hände auf Höhe des Oberbauches so aufeinander, dass die Innenfläche deiner linken Hand nach oben und die deiner rechten nach unten zeigen. Die letzten drei Finger der linken Hand sind zum Handballen hin gekrümmt; Mittel- und Ringfinger der rechten Hand ebenso. Der Zeigefinger der oberen Hand liegt auf dem Daumen der unteren und der kleine Finger der oberen Hand auf dem Zeigefinger der unteren Hand. Richte deine Aufmerksamkeit die Leber. Töne das Mudra „S“ (es). Lasse den Ton aus der Leber kommen, dann versetzt er sie in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.



FARBSCHWINGUNG:
KÖNIGSBLAU

Die Nebennieren ENTFALTUNG VON MUT

22. MÄRZ – 5. APRIL



Sind die Nebennieren in einem ausgeglichenen Zustand, haben wir Zugang zum Mut und lassen uns nicht von der Angst im Griff halten. Wenn wir aber Angst verspüren, können wir die Erregung und Wachheit nutzen, die sie mit sich bringt. Unsere Handlungen und Entscheidungen haben Kraft. Wir sind nicht Opfer, sondern Meister unseres Schicksals. Unser Mut befähigt uns, der Angst zu begegnen. Wir sollten in dieser Zeit besonders aufmerksam sein. Die Nebennieren versorgen uns mit erhöhter Wachsamkeit, die in Momenten von Gefahr gebraucht wird. Wir können sie aber auch nutzen, um mutig voranzugehen, Dinge anzugehen, die wir uns bisher nicht getraut haben. Besonders, wenn es um Herzensangelegenheiten geht.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

In der Zeit der Nebennieren ist es besonders ratsam, sich nach innen zu wenden, sich seiner Ängste bewusst zu werden und sich zu entspannen. Der Fokus geht vom Verstand zum Herzen, vom Denken zum Fühlen, vom Fühlen zum Sein. Was ist real? Was passiert gerade? Alles, was nicht hier und jetzt ist, ist vergangen oder noch nicht geschehen – es ist unreal. Wenn der Albtraum der Gedankenketten verblasst, bleibt ein natürliches Empfinden von Glück zurück. Wir erkennen das Leben als Geschenk und Segen.

Mudra für die Nebennieren

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Lege die Hände auf Höhe des Unterbauches so aneinander, dass die Innenflächen nach unten zeigen, die Finger gestreckt sind und die Daumen einander berühren. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Nebennieren. Töne das Mudra „T“ (ti). Lasse den Ton aus den Nebennieren kommen, dann versetzt er sie in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.

FARBSCHWINGUNG:
HELLBLAU



6. – 20. APRIL

Die Nieren ENTFALTUNG VON KLARHEIT

Ist die Nieren-Energie ausgeglichen, können wir uns Reflexions- und Ruhephasen erlauben. Wir entspannen uns in die weiblichen Qualitäten von Empfänglichkeit und Reinheit. Wir sind in der Lage, die Dinge genau so zu sehen und zu hören, wie sie sind. Unser Kopf ist nicht vollgestopft mit Konzepten und Vorurteilen. Wir projizieren diese nicht ungeprüft nach außen, sondern sind bereit, zu überprüfen, ob unsere Absichten von reiner Natur sind. Wir genießen sowohl die Sanftheit als auch die Stärke.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

Schwindet die Nieren-Energie kann sich das in einer grundlegenden Unruhe und Rastlosigkeit bemerkbar machen oder aber es entsteht das Gefühl von Leere oder Mangel, das in dem Moment auftaucht, wenn alles einmal anhält. Wichtig ist es dann, Ruhephasen in den Tagesablauf einzubauen. Wir sollten lernen, uns dem Fluss des Lebens hinzugeben, ohne genau zu wissen, wohin es geht – im Kleinen wie im Großen –, denn wir wissen es nicht, egal, wie durchgeplant unser Leben auch sein mag.

Mudra für die Nieren

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Bringe die Finger jeder Hand so zusammen, dass alle Finger einander berühren – auch die Daumen. Es sieht so aus, als würdest du mit jeder Hand einen Schnabel bilden. Halte die rechte Hand mit der Innenfläche nach unten auf Höhe des Solarplexus. Berühre mit den Fingerspitzen der linken Hand, deren Innenfläche nach oben zeigt, von unten die Fingerspitzen der anderen Hand. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Nieren. Töne das Mudra „U“ (ju). Lasse den Ton aus den Nieren kommen, dann versetzt er sie in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.

FARBSCHWINGUNG:
SATTES GELB



21. APRIL – 5. MAI

Der Magen ENTFALTUNG VON SYMPATHIE

Eine ausgeglichene Magen-Energie, lässt uns offen sein, für Liebe, Freundschaft und Intimität. Wir sind bereit, verletzlich und empfindsam zu sein und anderen sowie uns selbst zu vergeben. Wir schätzen die Einfachheit, und um uns herum ist eine Aura von Freundlichkeit wahrnehmbar. Wir genießen ein romantisches Dinner zu zweit in tiefer Verbundenheit und Intimität mit unserem oder unserer Liebsten. Freunden gegenüber sind wir loyal und vergebend. Wir schenken Vertrauen und fühlen uns in gegenseitiger Annahme genährt. Wir sind spirituell verbunden mit einer Quelle tiefer Freude in uns.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

Der Magen ist das Organ für Sympathie und Freundschaft. Jeder Mensch möchte auf allen Ebenen genährt sein, dann kann sich sein Nervensystem entspannen. Das können wir unterstützen, wenn wir in der Magen-Zeit besonders darauf achten, Freundschaften zu pflegen und Intimität zuzulassen; uns Nahrung zu erlauben, die wir wirklich brauchen, und unser Herz verschenken. Wir helfen uns selbst, wenn wir offen und verletzlich sind, und unseren Wünschen Ausdruck verleihen, auch wenn sie nicht immer erfüllt werden.

Mudra für den Magen

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Halte beide Hände auf Höhe des Magens nebeneinander, die Finger sind geschlossen, die Innenflächen der Hände zeigen nach oben und die kleinen Finger berühren sich. Diese Handhaltung ist eine sehr offene, empfangende Haltung, mit der Energie sowohl nach außen als auch nach innen fließen kann. Richte die Aufmerksamkeit auf den Magen. Töne das Mudra „V“ (wie). Lasse den Ton aus dem Magen kommen, dann versetzt er diesen in eine sanfte Vibration. Nach etwa fünf Minuten lasse den Ton ausklingen.



FARBSCHWINGUNG:
LILA

Das Pons ENTFALTUNG VON ZENTRIERTHEIT

6. – 21. MAI



Das Pons, auch „Brücke“ bezeichnet, bildet die Verbindung zwischen Rückenmark, Kleinhirn und Großhirn. Ist die Energie in der Brücke ausgeglichen, fühlen wir uns zentriert und sind nicht leicht aus der Fassung zu bringen. Erinnerungen sind uns ohne Anstrengung zugänglich. Wir müssen nichts festhalten, weil wir darauf bauen können, uns im entscheidenden Moment zu erinnern. Unsere spirituelle Anbindung ist so stark, dass wir offen sind für Erfahrungen, die jenseits materieller Formen liegen, und auch die Angst vor dem Tod verlieren. Wir genießen die Erfüllung, mit einem geliebten Menschen zusammen zu sein, zu dem wir eine tiefe Seelenverbindung fühlen, verlieren uns nicht in falschen Illusionen und sehen den anderen als Spiegel unseres Selbst.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

Meide in dieser Zeit alles, was dich zu sehr aus der Bahn wirft und versuche, eine zentrierende Übung in den Alltag einzubauen: Wenn alles um dich herum durcheinandergerät, behälst du deine innere Fassung, ohne dich gegen das Chaos zu wehren, weil du in der Lage bist, deinen inneren Ort aufzusuchen, der dich zentriert. Mit Achtsamkeit und Willen ist es möglich, dich sogar in einem Orkan an diesen zu erinnern.

Mudra für das Pons

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Halte den rechten Arm vor deinen Körper und die rechte Handinnenfläche in einem Abstand von ca. 7 Zentimeter genau vor das rechte Auge. Der linke Arm ist mit einer leichten Beugung im Ellbogen nach unten geneigt. Halte deine linke Hand, deren Innenfläche nach oben zeigt, vor die Blase. Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Hinterkopf. Töne das Mudra „W“ (dabju). Lasse den Ton aus deinem Hinterkopf kommen, dann versetzt er diesen in eine sanfte Vibration. Nach etwa 5 Minuten lasse den Ton ausklingen.



FARBSCHWINGUNG:
HELL-LILA



22. MAI – 6. JUNI

Die Beine ENTFALTUNG VON POTENZIAL

Die Beine stehen für die Fähigkeit, im Leben voranzukommen und tatkräftig zu agieren. Sie spiegeln alle Gefühle wider, die mit Entscheidungen zu tun haben, und stehen für den Bereich der Beziehungen mit dem Umfeld. Mit den Beinen gehen wir dahin, wo es gut für uns ist, z. B. auf eine Pilgerreise.

Ist Energie in den Beinen ausgeglichen, fällt es uns leicht, Entscheidungen zu treffen und unserem Potenzial zu vertrauen. Wir halten nicht an der Vergangenheit fest und sind bereit, neue Wege zu gehen. Wir lernen aus Erfahrungen und setzen das Gelernte in zukunftsorientierte Aktionen um. Mit einem unerschütterlichen Pioniergeist ist es möglich, alte Grenzen aufzulösen und unsere Kapazität zu erweitern.

UNTERSTÜTZEND FÜR DEN ENERGIEAUSGLEICH

Gehe immer Schritt für Schritt voran – in deinem eigenen Tempo. Achte in dieser Zeit darauf, Entscheidungen aus ganzem Herzen zu treffen und sie auch zu verfolgen. Stelle dich aber auch auf Fehl- und Rückschritte ein, dann sind diese leichter zu verkraften. Vertraue deiner inneren Stimme, deiner Potenzial und der Kraft, die dich führt. Erfahre den Weg, indem du ihn gehst. Lasse jeden Moment die Vergangenheit los, und schau vorwärts.

Mudra für die Beine

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Forme die Hände locker zu Fäusten und halte sie auf Höhe deines Herzens so zusammen, dass die unteren Fingerglieder aneinanderliegen. Löse beide Daumen von der Faust, und strecke sie nach oben aus. Diese Handhaltung signalisiert: Lass es uns angehen! Das Mudra unterstützt deinen Mut, dein Potenzial zu aktivieren und für es einzustehen. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Beine. Töne das Mudra „X“ (eks). Lasse den Ton aus den Beinen kommen, dann versetzt er diese in eine sanfte Vibration. Nach etwa 5 Minuten lasse den Ton ausklingen.