

DAS WUNDER LUNGE

Eine Hommage aus kinesiologischer Sicht

Ohne Nahrung und Wasser können wir eine Zeit überleben, jedoch kaum länger als 3 Minuten ohne einen Atemzug. Die erste Erwartung von einem Säugling ist der erste ersehnte Atemzug (Atemreflex), der Hauch des Lebens, der die Lunge von jetzt an mit Luft füllt.

Wir können unser Herz nicht steuern, jedoch unsere Atmung kontrollieren.

Das Element Metall, beinhaltet die Lunge im Yin mit der Maximalzeit 3 - 5 Uhr. Der Lungenmeridian beginnt beidseitig in der Nähe des Schultergelenkes (Höhe 1.+ 2. Rippe), verläuft an der vorderen inneren Seite des Arms, endet am äußeren Nagelpfalz des Daumens. Dem Lungenmeridian in der Methode *Touch for Health* nach Dr. John F. und Matthew Thie zugeordnete Muskeln sind der **Serratus anterior** (vorderer Sägemuskel), **Coracobrachialis** (Oberarmmuskel Rabenschnabelfortsatz), **Deltoideus medius** (mittlerer Deltamuskel) und das **Diaphragma** (Zwerchfell, trennt Brust- von Bauchhöhle).

Die Emotionen Trauer und Kummer sind laut traditioneller chinesischer Medizin dem Element *Metall* zugeordnet, zu dem die Lunge gehört.

Fragen als Anregung unserer Gedanken aus methaphorischer Sicht:

Fällt mir das Atmen und Sprechen leicht?

Fühle ich mich gehemmt oder eingeengt?

Habe ich ausreichend Frischluft?

Eine Dysbalance der dem Lungenmeridian zugeordneten oben genannten Muskeln, kann u.a. zu Schulterbeschwerden oder zu chronischem Husten führen.

TIPP:

Den Lungenmeridian mehrmals beidseitig in seiner Verlaufsrichtung streichen als Eigenbalance und dabei entspannt atmen! Diese Übung aktiviert das Immunsystem und dient zum energetischen Ausgleich. Im Alltag integriert, werden Körper, Geist und Seele balanciert.

Quelle: Touch for Health, Das umfassende Standardwerk für die Praxis John F. Thie/ Matthew Thie

Touch for Health nach Dr. John F. Thie und Matthew Thie ist eine vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK anerkannte Methode.



Claudia Krainhöfner

Dipl. Kinesiologin der Wiener Schule
für Kinesiologie,
R.E.S.E.T. 1 + 2 Instruktor,
ÖBK Beirat Wien

Lainzerstraße 141/Tür 2+3, 1130 Wien

T: 0699 10 111 821 E: krainhofnerclaudia@gmail.com

komplementaere-energetik.at