

## METALL

### Dickdarm-Meridian (YANG), Lungen-Meridian (YIN)

<b>Jahreszeit:</b>	Herbst / weiss-violett	<b>Körperfunktion:</b>	Qi-Austausch
<b>Tageszeit:</b>	LU 03.00-05.00	<b>DI 05.00-07.00</b>	
<b>Körperflüssigkeit:</b>	Schleim	<b>Gewebe:</b>	Haut, Schleimhaut
<b>Emotion</b>	Nähe/Distanz	<b>Sinnesorgan:</b>	Nase/Nüstern

### QI-AUSTAUSCH - ABGRENZUNG

<b>Tier-Typ</b>	<b>Qi-Disharmonie</b>
<b>Erkennungszeichen Harmonisch</b> Kommunikatives, intelligentes Tier mit etwas distanzierendem Auge. Denkt gerne mit und will arbeiten. Kann Grenzen setzen und hat eine gute Ausdauer.	<u>Husten Atemwegsinfektionen Bronchitis</u> <u>Lungenprobleme, Asthma, Atemnot</u> <u>Nasenfluss, Verschleimungen</u> Zahnprobleme, Knirschen Anschoppungskoliken, Wasser aus dem After, <u>Ausscheidungsprobleme</u> <u>Hauterkrankungen</u> , Ekzeme, Ausschläge Karpalgelenks-, Schultergelenksprobleme Vorhandschwächen, Einknicken vorne Trauer, Niedergeschlagenheit <u>Nicht loslassen können</u> , Leistungsabfall, Enge in der Brust <u>Verschlossen, distanziert</u>
<b>Erkennungszeichen Disharmonisch</b> Übernimmt die Führung, kann den gewohnten Ablauf nicht ändern. Distanziert mit gerümpfter Nase. Hält sich mit Becken fest Schlechtes Immunsystem	

Im Zen Shiatsu wie auch in der TCM stellt die Funktion von Lunge und Dickdarm sowohl die Aufnahme von Qi aus der Luft wie auch das Ausscheiden von Verbrauchtem dar. Dies ergibt einen Rhythmus des Ein- und Ausatmens, was dem Leben eine gewisse Struktur gibt und daher zum Leben gehört. Abhängig von diesem Rhythmus ist es ein Muss sich mit der Aussenwelt zu verbinden und auszutauschen. Gleichzeitig wird durch den Schutz der Haut und des Wei Chi, die „äussere Abwehrschicht“, eine Grenze zur Aussenwelt gesetzt, was dem Körper eine manchmal statisch wirkende Form gibt. Sich abgrenzen und schützen kann beim Metall als distanziert und unnahbar wirken. Atem ist Bewusstsein. Dies gilt auch für das Tier. Ein Tier, das – vielleicht aus Stress – den Atem verkürzt, hat ein vermindertes Bewusstsein.