

METALL



Lungen-Meridian (YIN) – Dickdarm-Meridian (YANG)

Jahreszeit:	Herbst / weiss-violett	Körperfunktion:	Aufnahme von Qi über die Atmung, Ausscheidung & Loslassen
Tageszeit:	LU 03.00-05.00 DI 05.00-07.00	Gewebe:	Haut, Schleimhaut
Körperflüssigkeit:	Schleim	Sinnesorgan:	Nase/Nüstern
Emotion	Nähe/Distanz		

QI-AUSTAUSCH - ABGRENZUNG

Tier-Typ	Disharmonie
Erkennungszeichen Harmonisch Kommunikatives, intelligentes Tier mit etwas distanziertem Auge. Denkt gerne mit und will arbeiten. Kann Grenzen setzen und hat eine gute Ausdauer. Erkennungszeichen Disharmonisch Übernimmt die Führung, kann den gewohnten Ablauf nicht ändern. Distanziert mit gerümpfter Nase. Hält sich mit Becken fest, schlechtes Immunsystem und Anfälligkeit auf Hautausschläge, Ekzeme. (körperliche Schwachstelle)	<u>Husten, Atemwegsinfektionen, Bronchitis Lungenprobleme, Asthma, Atemnot Nasenfluss, Verschleimungen</u> Zahnprobleme, Zähne knirschen, Anschoppungskoliken, Kotwasser (bei Pferden), <u>Ausscheidungsprobleme</u> (Durchfall oder Verstopfung) <u>Hauterkrankungen</u>, Ekzeme, Ausschläge, Mauke (bei Pferden), Karpalgelenks-, Schultergelenksprobleme Vorhandschwächen, Einknicken vorne, Trauer, Niedergeschlagenheit <u>nicht loslassen können</u>, Leistungsabfall, Enge in der Brust <u>Verschlossen, distanziert</u>, Mühe mit Veränderungen was die Routine/den Tagesablauf betrifft.

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 Wie-Qi, 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 bzw. ist nicht in sich selbst ruhend & im Moment.