



DAS METALL-ELEMENT

INPUTS & FRAGEN ZUR VERTIEFUNG

Eigene Körperübungen, die das Metall-Element unterstützen

- Makko-Ho Übung Metall
- Vollmond-Atmung: stehend, mit den Armen einen grossen Kreis zeichnen, dabei den Rumpf seitlich dehnen, sodass das Zwerchfell und die Lungen bewegt und geöffnet werden. Sich dabei vorstellen, Qi aufzunehmen und alten Ballast oder negative Gedanken abzugeben. (Dickdarm – der grosse Loslasser)
- Stehend, beide Arme gleichzeitig zur rechten, danach zur linken Seite schwingen, der Kopf macht die Bewegung mit. Öffnet die Lungen und den Raum zwischen den Rippen.
- Meditationen, welche die Innenwelt mit der Aussenwelt verbinden.

Klärende Fragen zum Element Metall

- Wie fühlt sich das Tier im Herbst?
- Verhält sich das Tier gegenüber Artgenossen abweisend oder distanziert?
- Findet es seinen Platz in der Gruppe?
- Leidet es an Atemwegsproblemen: Kurzatmigkeit, Husten, chronische Erkältungen, Lungenentzündungen, Asthma?
- Hat es oft Nasenfluss, Verschleimungen, tropfende Nase?
- Leidet das Tier an Ekzemen, Hautausschlägen, trockener und schuppiger Haut?
- Beisst das Tier oft die Zähne zusammen, hat eine verspannte Kaumuskulatur und Mühe loszulassen?
- Leidet es oft an Verstopfung oder Kotwasser/unverdaulichem Durchfall?
- Hat das Tier einen steifen Gang, ist es in sich verschlossen?
- Zeit das Tier eine Leistungsschwäche und Enge in der Brust?
- Neigt es zu einer Vorhandschwäche, Einknicken oder Lahmheit an der Vorhand?
- Empfindet das Tier Trauer, Verlust, chronischen Kummer?
- Hat es eher eine distanzierte Art?
- braucht meistens etwas mehr Zeit bei Veränderungen oder ist bei neuen Dingen vorerst ein bisschen skeptisch?

Wichtige Techniken die das Element Metall unterstützen

- rhythmisches überlappendes Ausstreichen – fördert die Durchblutung und Losgelassenheit
- Den Alarmpunkt, resp. Lungen-Meridian 1 halten, mit der Vorstellung den Brustraum zu öffnen. Dabei darauf achten, dass man selber tief durchatmet.
- Die Vorderbeine mit dem Phyton-Griff behandeln. Mit dem Gedanken, das „Loslassen“ zu fördern, damit die Energie in die Beine fliessen kann.