

Kinesiologie Maria Obermair

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin

A-4030 Linz, Rädlerweg 56

[m] +43 676 795 0000 [e] office@kinmo.at [w] kinmo.at



TIPPS

Nein-Sagen stärkt Ihre Lungen-Energie

Gesundheit. Blockaden im Lungenmeridian zeigen sich durch körperliche und seelische Probleme

VON MARIA OBERMAIR

Wenn Sie nachts zwischen drei und fünf Uhr aufwachen, nicht mehr schlafen können, sich herumwälzen und sich in Gedanken auflösen, ist vielleicht Ihre Lungenenergie blockiert. Eine Störung in der Hauptaktivitätszeit der Lungenmeridiane kann ein bedeutendes Signal des Körpers sein.

Der Lungenmeridian ist energetisch gesehen primär für die Atmung verantwortlich, sekundär auch für die Verbrennungsvorgänge im Körper und für die Verdauung. Die beiden Energiebahnen der Lungen sorgen für Aufnahme und Verteilung

von Luft, Sauerstoff und Energie im Körper, eine wesentliche Grundlage für alle Abläufe in den Körperzellen und im gesamten Organismus.

Alle gängigen Symptome wie Husten, flache Atmung, Luftanhalten, Allergien und Atemnot, können ein Hinweis auf ein Energieungleichgewicht sein.

Psychisch zeigen sich Energieblockaden im Lungenmeridian durch unerklärliche Ängste und fehlenden Mut für Neues im Leben. Wer nicht so gut mit Nähe und Distanz umgehen kann und sich schwer tut beim „Nein-Sagen“, sollte seine Lungenenergien stärken.

Üblicherweise finden wir uns mit diesen Beschwerden einfach ab oder versuchen, Körperprobleme mit Medikamenten oder Therapien zu beheben. Die Ursache bleibt dann ungeklärt, das Problem wird nur verschoben und nicht gelöst.

Einfache Übung

Stärken Sie Ihre Lungenkraft, indem Sie einige Male mit Ihrer Handkante am Brustbein gut spürbar auf und ab reiben. Atmen Sie dabei jeweils tief ein und bewusst wieder aus.

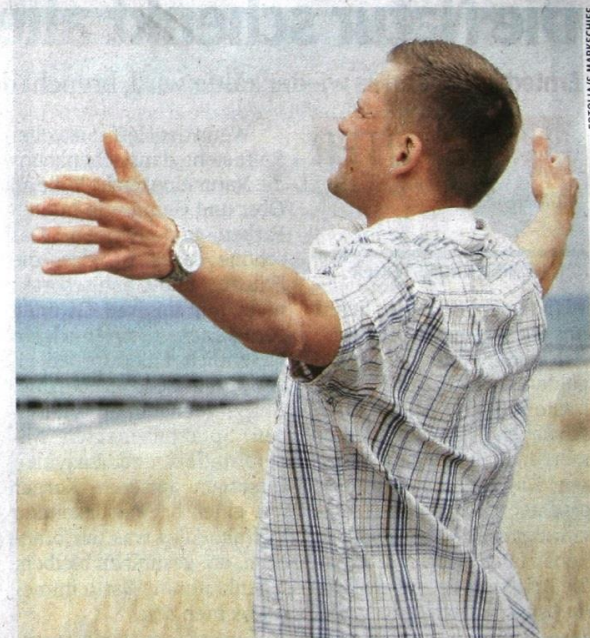
Diese Übung können Sie nachts bei Schlaflosigkeit, aber auch tagsüber einfach anwenden.

Damit bringen Sie Ihre Lungen-Energie in Fluss. Das fördert Ihre Atmung, kräftigt Lungen und belebt das gesamte Energiesystem für Ihr Wohlbefinden. Lungenenergie stärkt Haare und Nägel genauso wie unsere Haut, das größte Sinnesorgan, mit dem Sie Berührungen und Kontakt aufnehmen können.

Mit fließender Lungenenergie fördern Sie zudem Ihre Fähigkeit, mit Problemen und Ängsten konstruktiv umzugehen.

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.

INTERNET
www.kinmo.at



FOTOLIA'S MARKSCHIES

Die Lungenmeridiane sorgen für die Energieaufnahme im Körper