

Das Knie

Alle Gelenke, und somit auch das Knie, ermöglichen den reibungslosen Bewegungsablauf der Gliedmaßen. Sie sind nicht nur für die Bewegung selbst unerlässlich, sondern erlauben uns auch, die Richtung unseres Handelns zu ändern. Darum sind sie Symbol für Flexibilität, Dynamik und Mobilität.

Treten Gelenkprobleme auf, sollten wir uns fragen,

- ob ich zu starr und unflexibel bin.
- Zögere ich, neue Dinge oder Ansätze auszuprobieren?
- Wage ich mich nicht in neue Richtungen vor?
- Ist der Richtungswechsel den ich mir vorgenommen haben (der mir vorgegeben wurde) zu schmerzhaft oder mit zu großer Unsicherheit verbunden?
- Bin ich selbst oder andere zu unnachgiebig, unabhängig davon ob eine Sache nun richtig ist, oder nicht?
- Kann ich im Zusammenhang mit früheren Entscheidungen mir selbst oder anderen nicht verzeihen?
- Bin ich nicht bereit mich zu strecken, um neue Höhen und neue Ziele zu erreichen?
- Welche Rolle spielt Bescheidenheit in meinem Leben? Beuge ich mich Notwendigkeiten, oder lasse ich mich vom Schicksal beugen?
- Gibt es einen Menschen, oder ein Thema das mir Demut abnötigt?
- Wo bin ich zu extrem und lasse mich nur von „höherer Gewalt“ in die Knie zwingen?
- Ist der Grund für meine äußere Bewegungsfreude Ruhe, oder Ehrgeiz und Hektik?
- Wohin dreht mich das Schicksal. Worauf soll sich mein Blick richten?

Die Steinbock- Tage

Die Kraft der Steinbock- Tage beeinflusst besonders die Knie, darum gilt: Alles was man in den Steinbock - Tagen fürs Knie Gutes tut, wirkt sich doppelt positiv, vorbeugend und heilend aus. (Ausnahmen sind Operationen und Eingriffe in diesem Bereich). Knieumschläge oder Einreibungen zur Vorbeugung oder Heilung wirken sich an diesen Tagen besonders günstig aus. Sport oder andere Überanstrengungen wirken sich an diesen Tagen sehr schlecht aus, wenn das Knie schon verletzt ist und/ oder schmerzt.

Gutes fürs Knie: (WIRKT AN JEDEM TAG- nicht nur an den Steinbock- Tagen!)

1. Die erste Übung regt alle Energieströme im Körper an. Über die Kniekehle wandern zahlreiche Energiebahnen, von den Füßen hinauf in den ganzen Körper. Lege deine flachen Finger auf die Haut in der Mitte der Kniekehle und massiere

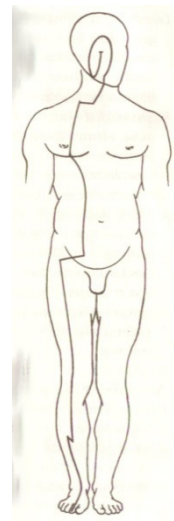


kreisförmig das darunter liegende Gewebe.
Nicht über die Haut gleiten, sondern die Verschiebbarkeit der Haut nutzen und mit der Haut kreisförmig über die Muskeln und Sehnen darunter, wandern- mit sehr leichtem Druck! Nicht reiben oder drücken! Viele empfindliche Lymphknoten liegen nämlich in der Kniekehle, und die vertragen festen Druck überhaupt nicht.

2. Die zweite Übung hat eine wunderbare Wirkung (und weckt das Kind in Dir ☺). Setze dich auf einen Tisch und schlenkere nach Herzenslust und solange du willst mit den Unterschenkeln und Füßen.

Probleme mit den Knien deuten auf eine Blockade im Magenmeridian hin. Um den Meridian zu stärken einfach den Verlauf mit der flachen Hand ein paar Mal abfahren- auf beiden Seiten des Körpers und dabei an die Farbe **GELB** denken.

Verlauf: Vom unteren Lidrand aus zum Kiefer und in einem Kreis um das Auge herum, dann nach unten zum Nacken, quer über den Brustkorb, den Bauch und entlang der Vorderseite von Bein und Fuß bis hin zum zweiten Zeh.



Eine weitere Möglichkeit um die Blockade zu lösen:

Eine Hand auf das Knie legen, die andere auf die Stirn- Augen schließen und eine paar Mal tief ein und ausatmen und auf das Knie konzentrieren.

Wenn du Fragen zu den Übungen/ Techniken hast, stehe ich gerne zur Verfügung!

Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin & Energetikerin
Hunde-Vital-Coach
dipl. Fitness- & Aerobicinstructor
0660/ 7671510
elwi@live.at
www.easy-going.co.at