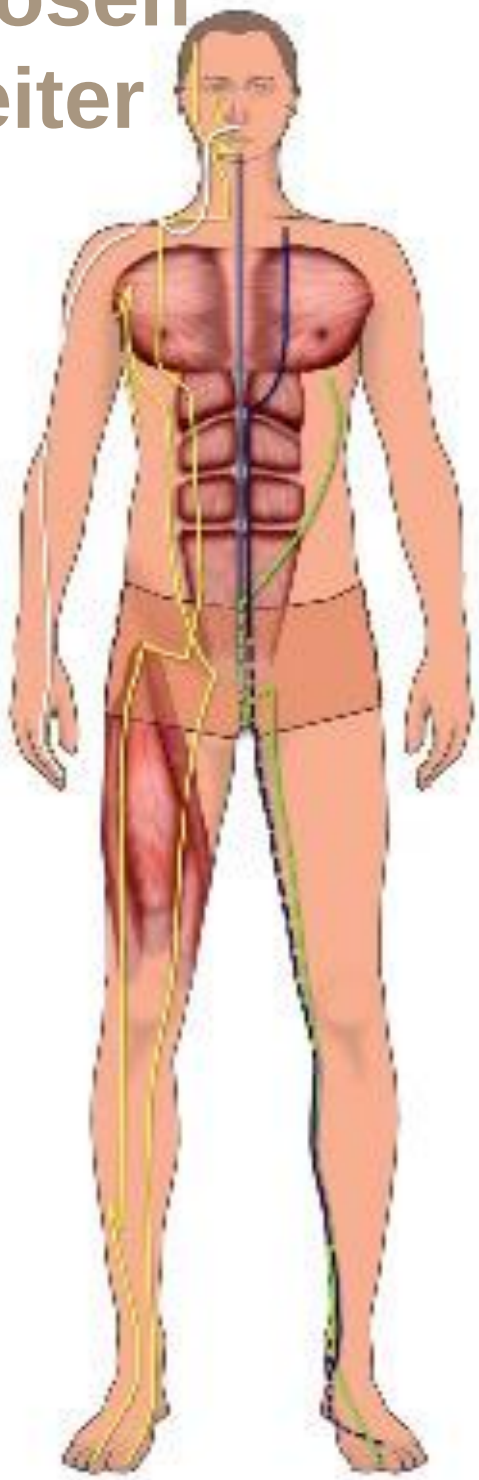
Psychologie der Muskulatur -

wie man den Stress in den Muskeln lösen und wieder befreiter durchs Leben gehen kann



TCM & moderne Psychologie

MAG. UWE TRIEBL

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor „Meistere Dich selbst!“ – Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM

Psychologie der Muskulatur – Stress aus den Muskeln lösen

Grundsätzlich sind aus energetischer Sicht Schmerzen eine Stagnation des Qi (sofern nicht ein Defekt vorliegt)

Wenn wir den Energiefluss wieder in Gang bringen, können Verspannung reduziert werden

Energetische Stagnationen entstehen oft durch negative Emotionen – Festhalten von Emotionen

Im Körper verfestigte Emotionen können wieder „herausgeholt werden“ – Beispiel Druck oder Knödel in der Magengegend bei runtergeschluckten Ärger

Psychologie der Muskulatur – Stress aus den Muskeln lösen

Eine verstärkte Atmung bewirkt einen stärkeren Energiefluss – Emotionale Themen ´kommen dadurch in Bewegung

Beispiel Energetische Körperarbeit –

es werden bestimmte Körperbereiche, Muskeln sowie bestimmte Akupressur Punkte aktiviert

Weitere Möglichkeiten z.B.: Yin Yoga – kann alleine durchgeführt werden

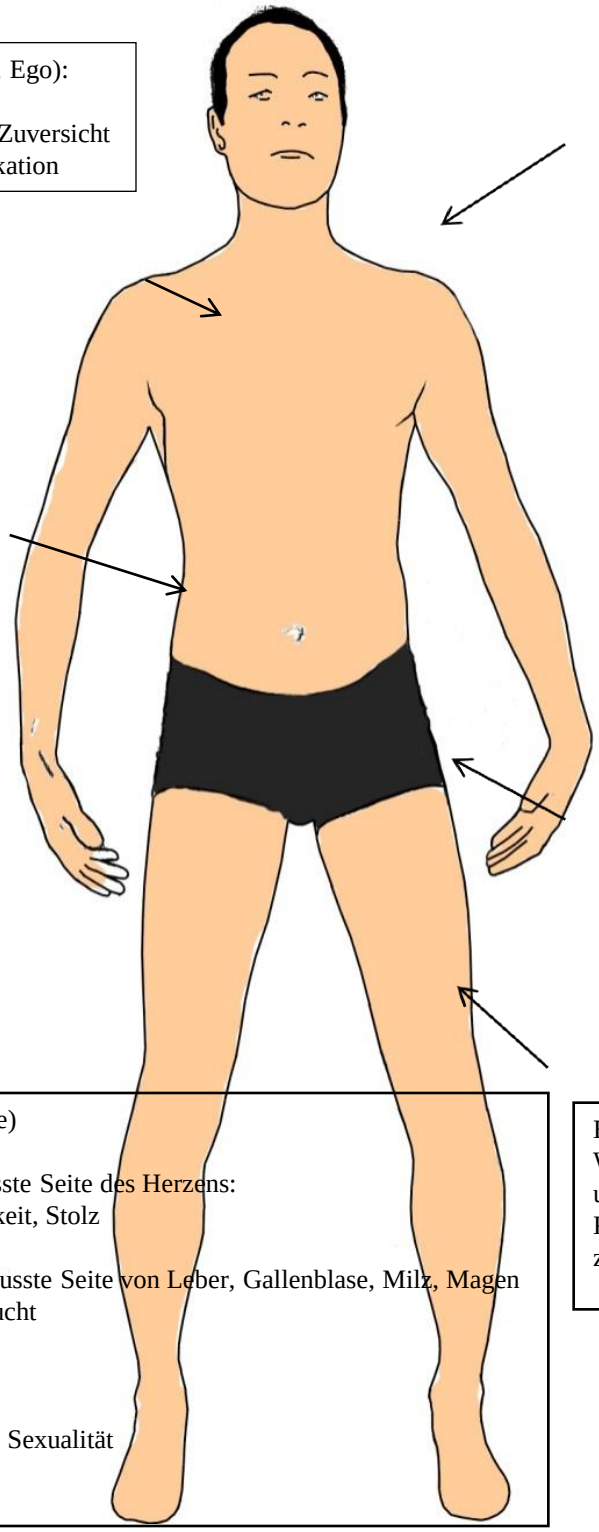
Psychologie der Muskulatur

Brust (Ausdruck, Kommunikation, Ego):

Lunge --- Aufnahme der Energie, Zuversicht
Herz --- Freude, Liebe, Kommunikation

Schultern:
Vermittlung zwischen emotionalen Kräften des Rumpfs und den expressiven Elementen der Arme

Arme
Aufnahme von Beziehungen, Aufrechterhaltung und Loslassen
Geben und Nehmen



Bauch: Zentrum des Fühlens

Oberbauch:
Leber, Gallenblase --- Wut, Durchsetzung, Initiative
Milz, Magen --- Besorgnis, Mitgefühl, Habenwollen

Unterbauch:
Niere: (Lebens-)Wille, Vitalität, Sexualität

Der Po
Dynamik, Selbständigkeit, Loslassen, sich gehen lassen,

Rücken (unbewusste Seite)

Oberer Rücken: Unbewusste Seite des Herzens:
Enttäuschte Liebe, Bitterkeit, Stolz

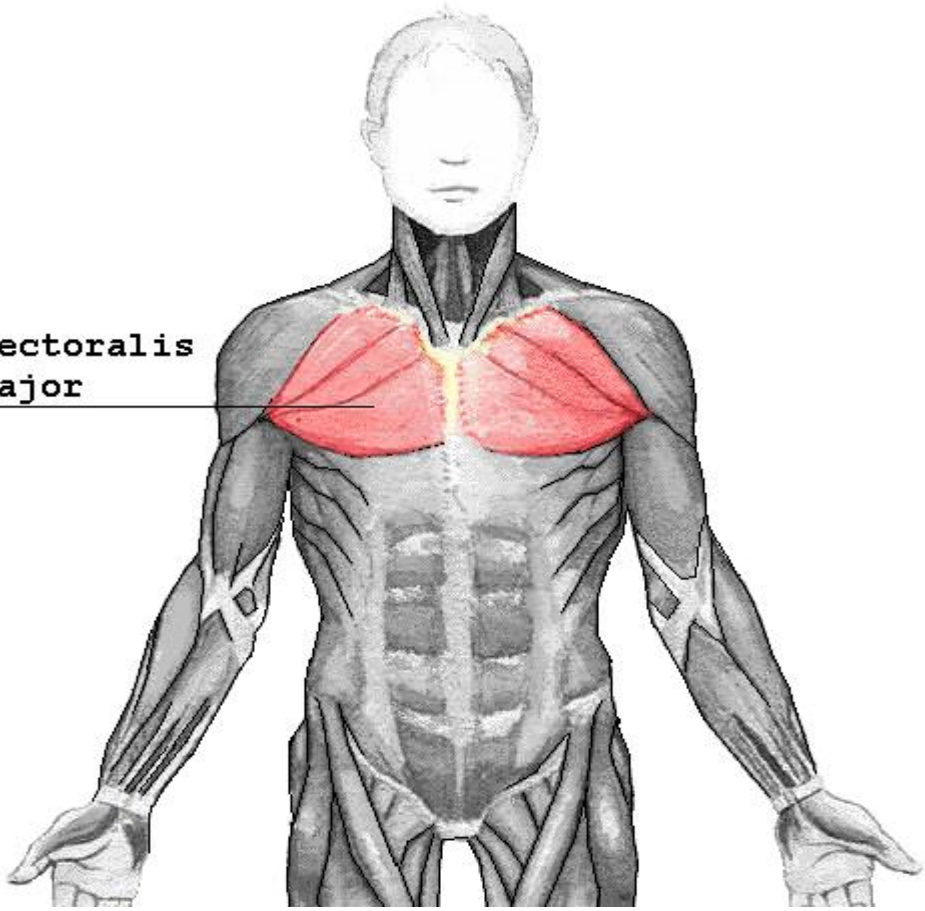
Mittlerer Rücken: Unbewusste Seite von Leber, Gallenblase, Milz, Magen
Ärger, Gier, Neid, Eifersucht

Unterer Rücken: Niere
Umgang mit Lebenskraft, Sexualität

Beine
Wie bewegen wir uns durchs Leben, Kontakt zur Erde, zur Realität

Brustmuskel

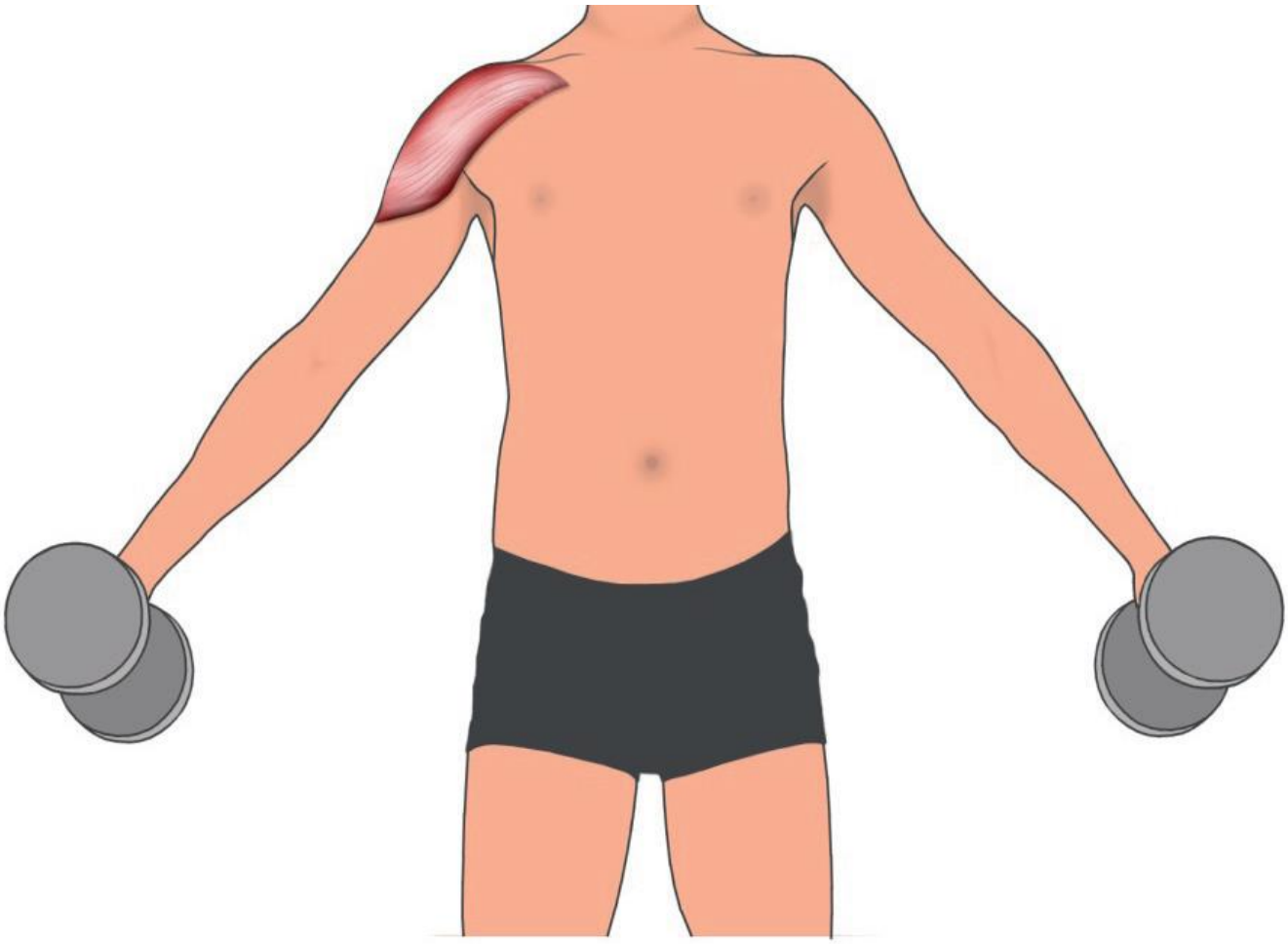
Kraft und Selbstvertrauen in der Brust



- Selbstvertrauen
- Kommunikationsfähigkeit
- Zuversicht
- Abwehr Qi

Schultermuskel - Deltoideus

Selbstvertrauen und Handlungsfähigkeit
Verbindung vom Sein (Rumpf)
zum Handeln (Arme)



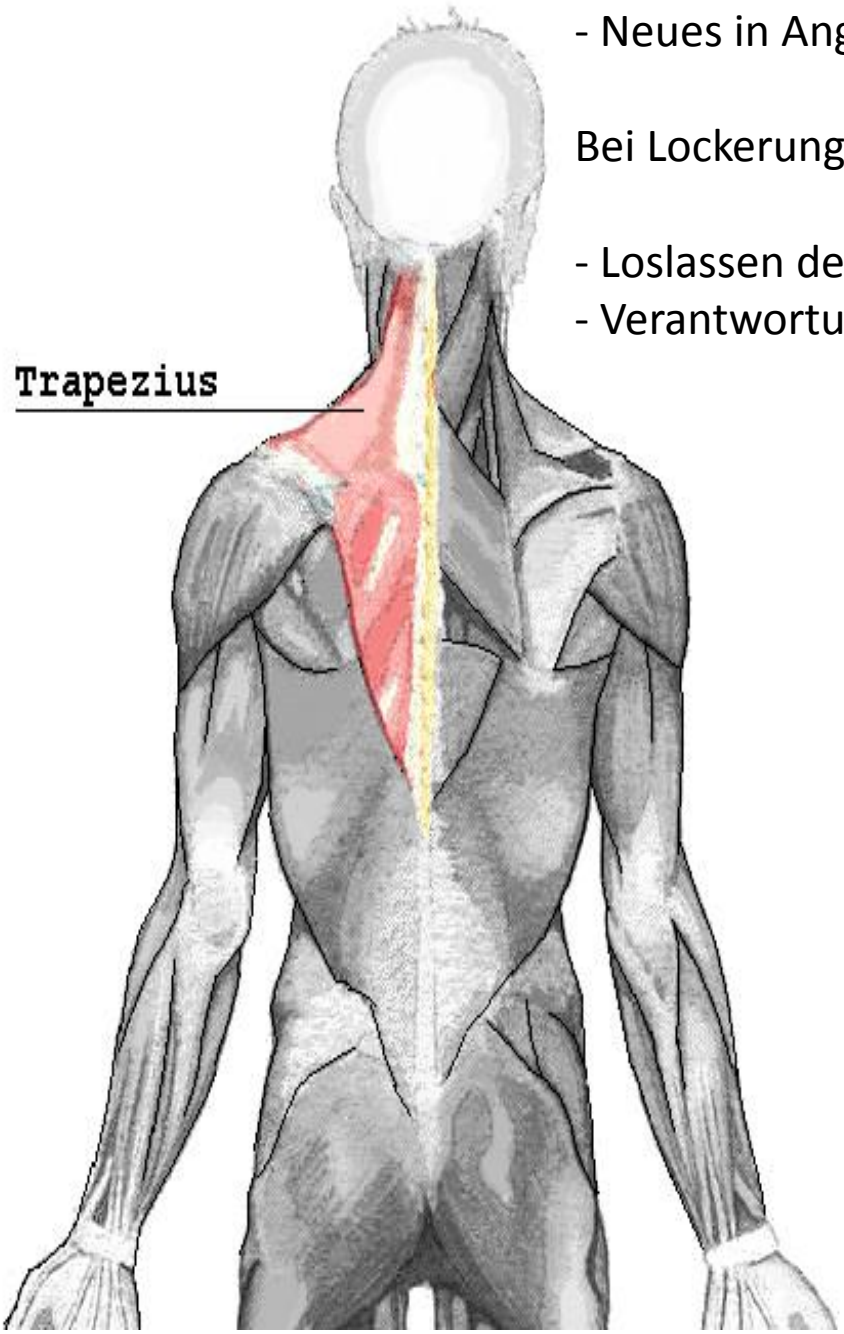
Trapezius

Bei Kräftigung und Stärke:

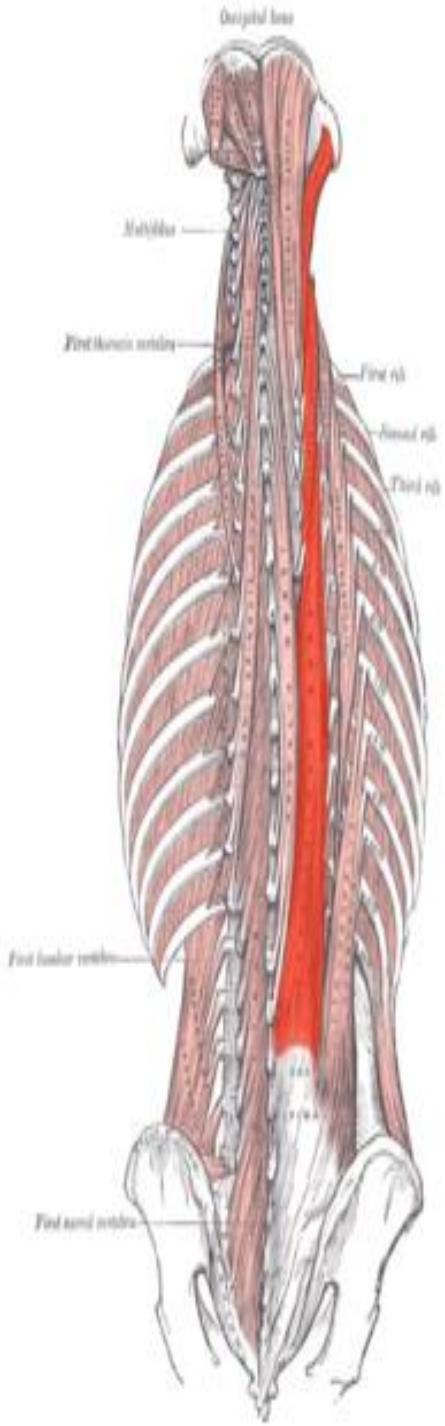
- Kraft Verantwortung zu übernehmen
- Neues in Angriff zu nehmen

Bei Lockerung:

- Loslassen des Drucks
- Verantwortung abgeben



Rückenstrecker



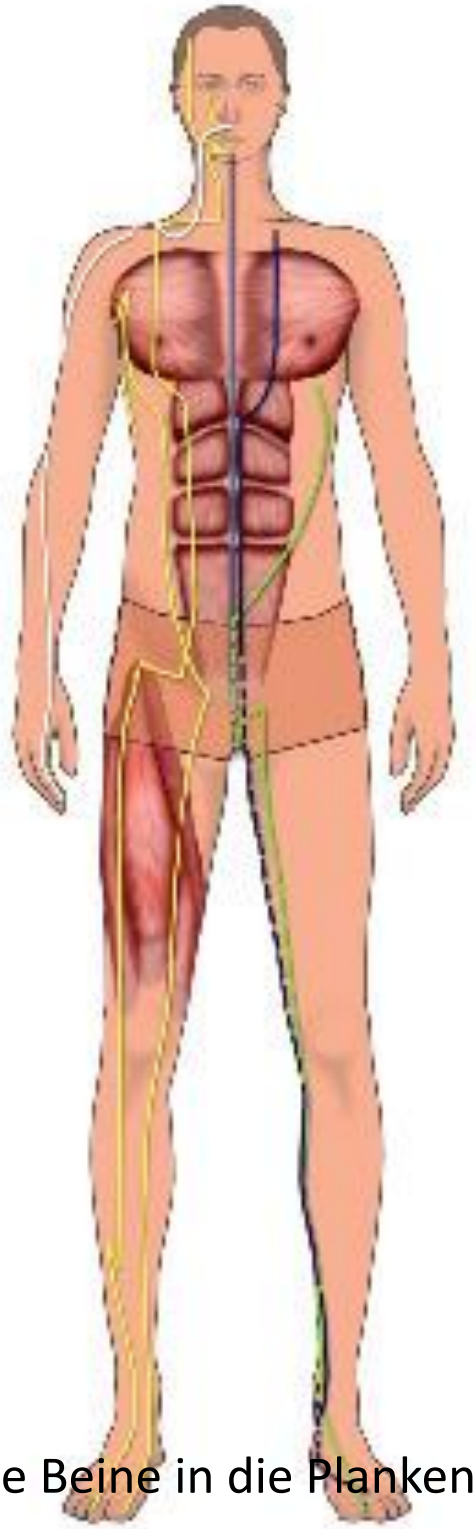
Stärkungspunkte für die einzelnen Organe

Bei Lockerung und Dehnung:

Entspannung und Loslassen können

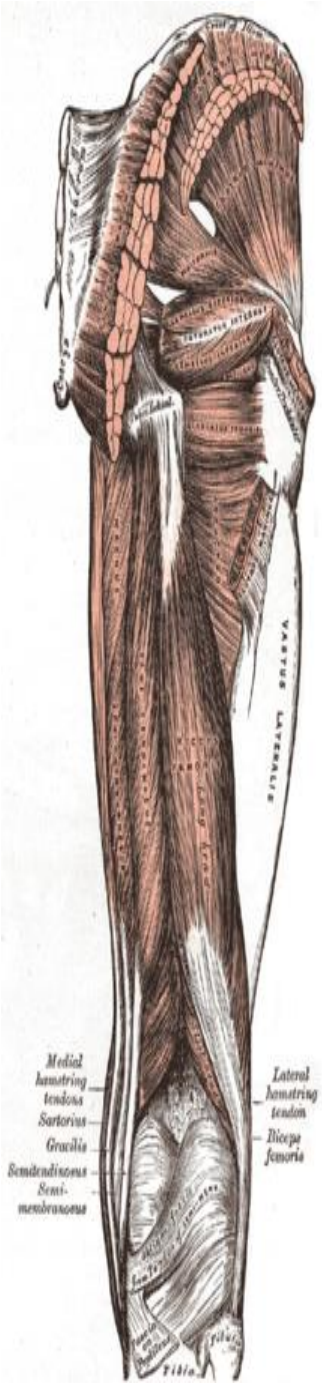
Besonders heute wichtig (hektische und hyperaktive Zeit)!!

Der Oberschenkelmuskel



- Kraft und Dynamik in den Unternehmungen
- Gefühl bei starkem Wind die Beine in die Planken zu stemmen und vorwärtszukommen.
- Bezug zur Realität

Rückseite Oberschenkel & Po



Meist verkürzt und blockiert:

Bei Lockerung und Dehnung:

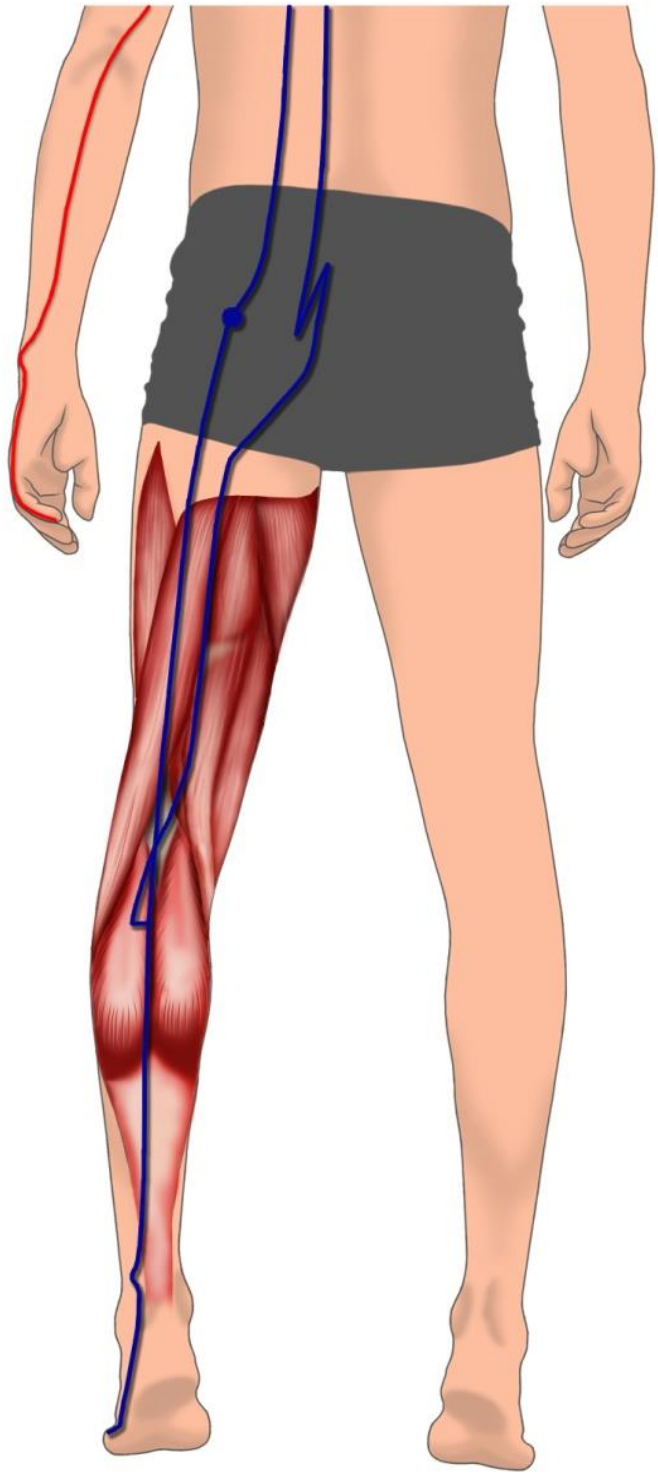
Entspannung und Loslassen können

Besonders heute wichtig (hektische und hyperaktive Zeit)!!

Po:

- Selbständigkeit, Autonomie
- Dynamik
- Loslassen, sich gehen lassen

Blasenmeridian



Seite des Oberschenkels

Thema Gallenblase:

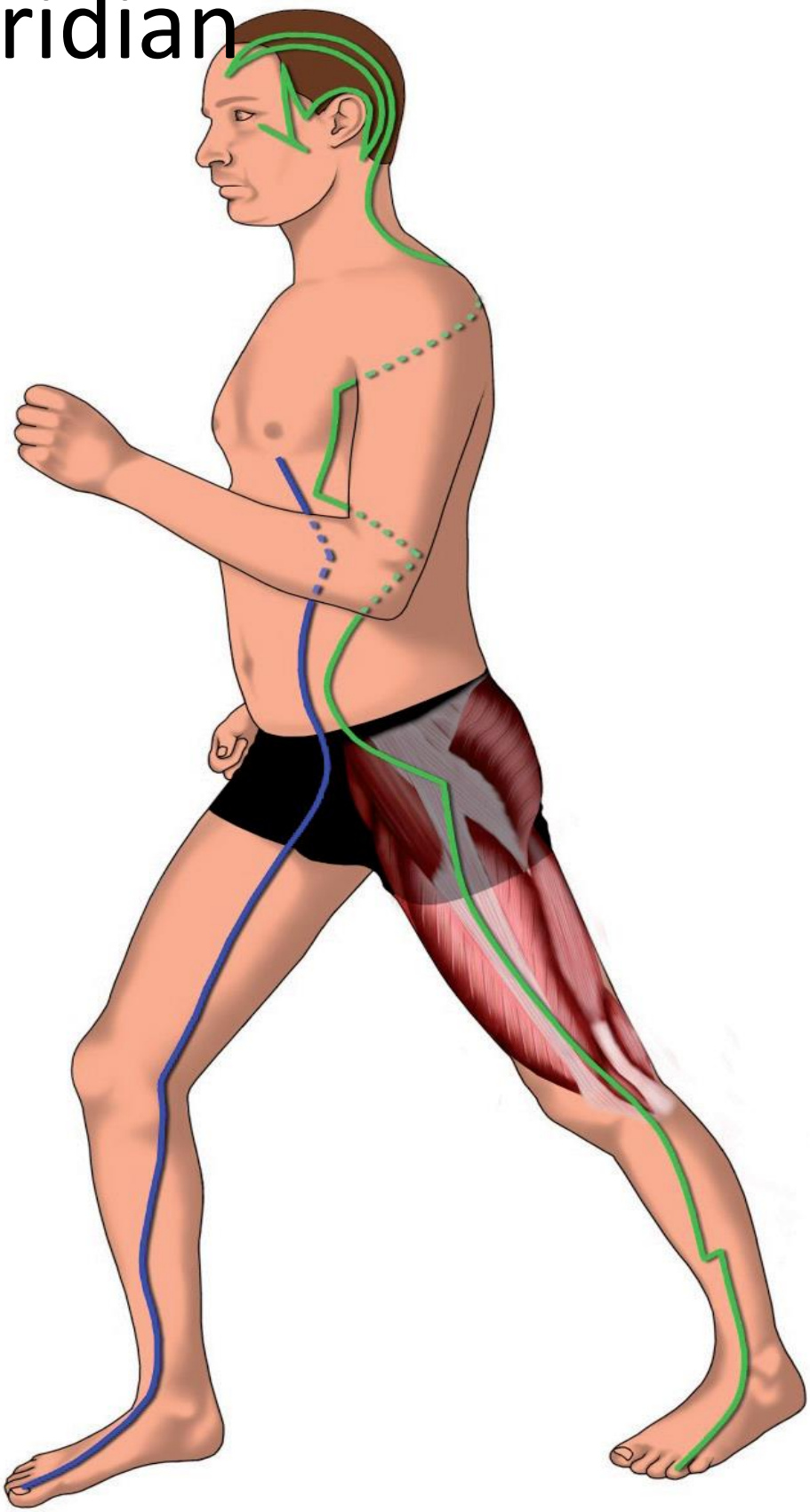
- Dynamisch
- Entschlussfreudig
- Tatkräftig
- Mutig

Oft unterdrückter Ärger,
Antriebsschwäche, Apathie

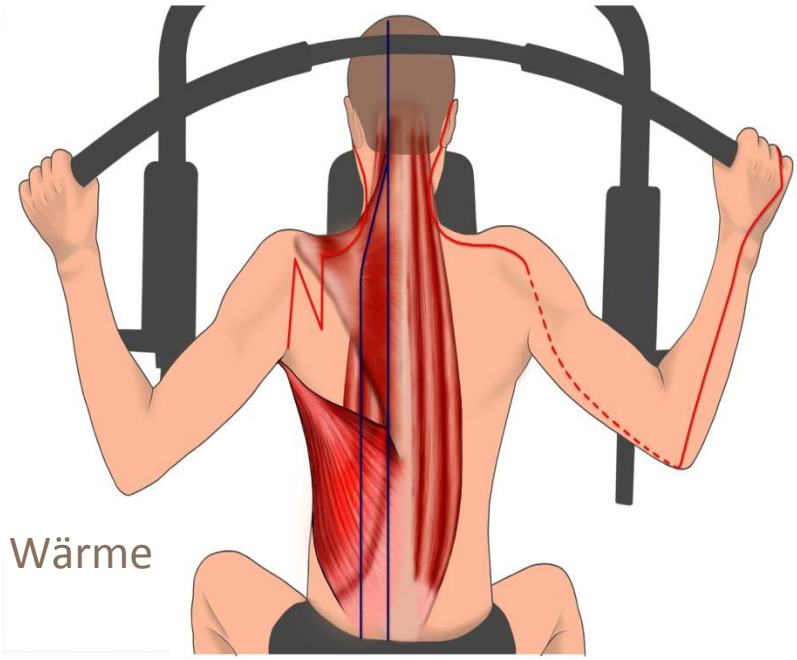
--- Schlacken (Reiterhosenspeck)

Dehnung bei O-Beinen!

Gallenblasenmeridian - Lebermeridian



Dünndarm Meridian



- Gefühle:
- Heiterkeit, stille Freude
- eine im Bauch wurzelnde Wärme
- Güte und Zufriedenheit

- Parasympathische Wirkung (Vagus)
- Assimilation von Nahrung und Ideen
- Entspannung, Beruhigung
- Entspannung des Nackens

Energetische Körperarbeit

Bei der energetischen Körperarbeit werden Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin in Verbindung mit der richtigen Atemtechnik angewendet.

Muskelverspannungen werden gelöst

Durch Aktivierung der Meridiane wird ein Energiefluss freigesetzt

Durch gezielte Atmung bringen Sie Energie in Ihren Körper und fühlen sich voller Elan.

Emotionale Befreiung und „Gänsehautfeeling“

YIN Yoga

Yin Yoga – kann alleine durchgeführt werden

Bestimmte Dehnungsübungen, die die Meridiane berücksichtigen; sollen verkürzte muskeln wieder dehnen und den Energiefluss wieder in Gang bringen