

## Der Milzstrom

Die Milzenergie ist astrologisch dem Wasserzeichen Krebs zugeordnet und sagt: „Ich fühle“. Sie regiert von 10.00 – 12.00 Uhr.

Die Milzfunktionsenergie ist dem Spätsommer und somit dem Element Erde zugeordnet. Die Erde ist der Boden unter unseren Füßen. Sie ist unsere Verbindung zur Welt, zum Universum. Sie nährt uns, sie gibt uns Halt. Wenn diese Basis gestört, haben wir es schwer, im Leben unseren Stand zu finden. Uns fehlt das Urvertrauen. Eine gesunde Erde bedeutet also Standfestigkeit, Reichtum, Fülle und genährt werden. Wir können das Leben genießen, sind in unserer Mitte, können den Menschen vertrauensvoll begegnen und fühlen uns wohl in unserer Haut.

Der Milzstrom ist energetisch mit der Bauchspeicheldrüse verbunden. Beide Organe haben, zusammen mit dem Magen, die Aufgabe, das was wir aufnehmen zu verdauen. Dabei unterschätzen wir oft die Bedeutung der Milz.

Die Milz wird nicht umsonst als unser Sonnenorgan bezeichnet. Sie bringt Licht in jede Zelle des Körpers – und: sie bringt Licht in die dunklen Wintermonate. Gleichzeitig hilft sie uns Sonne, Hitze und Licht besser zu vertragen. Der Zusammenhang von Licht und gesunder Nahrung auf die Gesundheit des Menschen ist unbestritten. Harmonisieren wir den Milzstrom unterstützen wir aber nicht nur die Verdauung hinsichtlich der Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate, sondern auch geistiger Nahrung, wie Gedanken und Erlebtes.

Der Milzstrom bringt die Süße ins Leben - oft wird ein Mangel an Zuwendung (auch aus der zurückliegenden Kindheit) mit dem Verzehr von Süßigkeiten kompensiert. Dieses Bedürfnis nach Zucker lässt mit einem harmonischen Milzstrom ganz von selbst nach. Eine Zufriedenheit und eine Art energetischer Schutzschild entstehen: Wir werden belastbarer, haben mehr Energie, müssen nicht mehr so viel abwehren (Hyper- und Hyposensibilität werden ausgeglichen) und auch der Zuckerhaushalt kommt ins Gleichgewicht.

Die Emotion der Erde ist das Mitgefühl, die Sorge. Auch hier ist das richtige Maß wichtig. Ein Mensch, der sich um alles und jeden sorgt, ist nicht in seiner Mitte und sollte sich und seiner Erde etwas Gutes tun.

## Der Milzstrom

Die Hände bleiben solange liegen, bis man ein leichtes, gleichmäßiges Pulsieren verspürt. Das kann wenige Minuten dauern, aber auch eine halbe Stunde. Fangen zwischendurch die Arme an zu schmerzen, oder wird die Haltung unbequem, wird aufgehört und zu einem späteren Zeitpunkt erneut begonnen.

Der Milzstrom gilt als *Schönheitsstrom*, da er das Bindegewebe und die Gesichtsmuskulatur unterstützt. Regelmäßiges Harmonisieren dient außerdem der Linderung von Sorgen, sorgt für einen stetigen Energieschub, beruhigt die Nerven, stärkt die Verdauungsfunktion und bewirkt, dass wir uns wohl fühlen in unserer Haut.

### Indikationen

- körperlich: Energielosigkeit, Schläfrigkeit nach dem Essen, Gier auf Süßes, Essstörungen, Mangel an roten Blutkörperchen, Hautprobleme, Allergien, Diabetes, Lebensmittelunverträglichkeiten
- seelisch: Auf der seelischen Ebene nützt dieser Strom Menschen die eine Gier nach Leben haben. Er hilft sowohl uns abzugrenzen, als auch die Angst vor Nähe abzubauen.

### Für die rechte Seite

1. Die linke Hand liegt unterm Steißbein, die rechte Hand liegt auf der rechten 5 (Innenknöchel), oder der rechten 1 (Knieinnenseite), oder, wenn es bequemer ist, auf dem Schambein
2. Nun wandert die rechte Hand weiter zum unteren linken Rippenbogen (14)
3. Die linke Hand wandert zur rechten Seite eine Handbreit unter dem Schlüsselbein (13).
4. Dann wird die linke Hand direkt unters linke Schlüsselbein (22) gelegt.

Alternativ kann der Daumen geströmt werden!