

YIN YOGA · TCM · ELEMENT WASSER

# Element Wasser – Die Kraft der Stille und des Vertrauens.

Winter · Niere & Blase · Loslassen · Wiedergeburt

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Wasser das tiefste, älteste Element. Es steht für die Urkraft des Lebens – für das, was bleibt, wenn alles andere wegfällt. Der Winter ist die Zeit des Rückzugs, der Stille und der inneren Einkehr. Eine Einladung, innezuhalten, loszulassen – und neu zu vertrauen.

## JAHRESZEIT & ZUGEORDNETE ORGANE

### Winter – Niere und Blase

In der TCM ist jedem der fünf Elemente eine Jahreszeit, ein Organpaar, eine Emotion, eine Körperstruktur und eine Sinnesqualität zugeordnet. Das Element Wasser regiert den Winter – die Zeit des grössten Yin im Jahreskreis.

					
Winter	Niere	Blase	Nacht	Stille	Tiefe
<b>JAHRESZEIT</b> Winter Die dunkelste, stillste Zeit des Jahres. Energie zieht sich nach innen zurück – wie das Wasser unter dem Eis.	<b>ORGANPAAR</b> Niere & Blase Die Niere gilt als «Wurzel des Lebens» – sie speichert das Jing (Lebensessenz) und regiert Wachstum, Reproduktion und Alterung.		<b>FARBE</b> Tiefes Blau / Schwarz Die Farbe des tiefen Wassers und der Nacht – Symbol für Tiefe, Geheimnis und das Unbekannte.		

#### KÖRPERSTRUKTUR

Knochen, Zähne,  
Ohren, Gelenke

Die Niere nährt die Knochen und das Mark. Knochenprobleme und Rückenschmerzen können auf Nierenschwäche hinweisen.

#### GESCHMACK

Salzig

Salziger Geschmack in Massen stärkt die Niere. Meeresfrüchte, Algen und Miso unterstützen das Wasserelement.

#### SINNESORGAN

Ohren / Hören

«Das Gehör ist das Fenster zur Niere.» Tinnitus oder Ohrensausen können mit der Niere in Verbindung stehen.

### EMOTIONEN & BESONDERE QUALITÄTEN

## Was das Wasser in uns berührt

Jedes Element hat schwächende und stärkende Emotionen. Das Wasser-Element ist besonders eng mit unserer Urangst und unserem Urvertrauen verbunden – mit der Frage, ob wir dem Leben grundsätzlich trauen können.

#### SCHWÄCHENDE EMOTIONEN DER NIERE

- Angst und Existenzangst
- Überreizung des Nervensystems
- Chronische Erschöpfung / Burnout
- Kontrollzwang und Festhalten
- Isolation und Rückzug aus Angst

Anhaltende Angst «verbraucht» Nierenenergie. Wer dauerhaft im Überlebensmodus lebt, zehrt an seiner tiefsten Kraftquelle.

#### STÄRKENDE EMOTIONEN DER NIERE

- Vertrauen – ins Leben und in sich selbst
- Mut – die Angst annehmen und trotzdem handeln
- Hingabe – loslassen, was nicht mehr dient
- Weisheit – die Erfahrung des Lebens integrieren
- Stille – einfach sein dürfen

Mut bedeutet in der TCM nicht Furchtlosigkeit – sondern die Fähigkeit, trotz Angst den nächsten Schritt zu wagen.

## Wurzel des Lebens – Hüterin des Jing

In der TCM nimmt die Niere eine einzigartige Stellung ein: Sie ist die «Wurzel des Lebens», die Hüterin des Jing – der angeborenen Lebensessenz, die wir von unseren Eltern erben und die unser gesamtes Leben trägt. Jing ist endlich. Es zu schützen und zu nähren ist eine der wichtigsten Aufgaben in der TCM-Gesundheitspflege.



### JING – LEBENSESSENZ

Das angeborene Jing bestimmt unsere Konstitution, Vitalität und Lebensspanne. Es kann durch masslose Lebensweise verbraucht, durch Stärkung der Niere aber bewahrt werden.



### QI DER NIERE

Die Niere beherbergt sowohl Nieren-Yin (kühlend, nährend, befeuchtend) als auch Nieren-Yang (wärmend, antreibend, aktivierend) – das Fundament aller Yin- und Yang-Kräfte im Körper.



### MINGMEN – TOR DES LEBENS

Das «Tor des Lebens» zwischen den Nieren ist die Quelle des Körperfeuers. Es wärmt alle Organe, unterstützt die Verdauung und trägt die sexuelle Energie.

---

### ZEICHEN EINES UNGLEICHGEWICHTS

## Wenn das Wasser-Element aus der Balance gerät

#### **NIEREN-YIN-MANGEL (zu wenig Kühlung)**

- Wärmegefühl in Handinnenflächen, Füßen, Herz
- Nachtschweiß, Trockenheit von Mund und Hals
- Unruhiger Schlaf, lebhafte Träume
- Tinnitus oder Schwerhörigkeit
- Schwindel, verschwommenes Sehen
- Erschöpfung und Ausgebranntheit

#### **NIEREN-YANG-MANGEL (zu wenig Wärme)**

- Kalte Extremitäten, Kältegefühl im Rücken
- Häufiger, klarer Urin – besonders nachts
- Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- Geschwollene Beine / Wassereinlagerungen
- Libidoverlust
- Lendenschmerzen (dumpf, bessert sich bei Wärme)

#### **PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN WINTER**

### **Die Niere nähren – im Alltag**

Das Wasser-Element liebt Wärme, Stille und Tiefe. Der Winter ist keine Zeit für Hochleistung – sondern für Regeneration, Sammlung und Zufuhr. Kleine alltägliche Gesten haben dabei eine grosse Wirkung.

#### **WÄRME BEWAHREN**

- Nieren und Lendenbereich warm halten – Bauchgurt oder Wärmflasche
- Kalte Getränke und Rohkost im Winter reduzieren
- Warme, gekochte Mahlzeiten bevorzugen
- Fussbäder mit warmem Wasser und Salz (stärkt Blasenmeridian)

#### **ERNÄHRUNG**

- Schwarze Bohnen, Linsen, Nüsse (Walnüsse stärken Nieren-Jing)
- Meeresfrüchte, Fisch, Miso, Tamari
- Dunkle Beeren: Heidelbeeren, Brombeeren
- Schwarzer Sesam – klassisches Jing-Tonikum
- Knochenbrühe: nährt das Mark und die Nieren

### SCHLAF & ERHOLUNG

- Vor Mitternacht schlafen gehen (Nierenzeit: 17–19 Uhr)
- Winterschlaf ernst nehmen – weniger Abende verplanen
- Regelmässige Stille und Rückzug
- Meditation und Atemübungen täglich

### BEWEGUNG

- Sanfte, fliessende Bewegung: Yin Yoga, Qi Gong, Tai Chi
- Spaziergehen in der Natur – auch im Winter
- Rücken und Lendenbereich regelmässig dehnen
- Keine Erschöpfung durch intensiven Sport im Winter

### AKUPRESSURPUNKTE

- Niere 1 (Yongquan) – Fusssohle: erdet und beruhigt
- Niere 3 (Taixi) – innen hinter dem Knöchel: stärkt Nieren-Qi
- Blase 23 (Shenshu) – Rücken Höhe L2: Nierentonium par excellence
- Konzept-Gefäss 4 (Guanyuan) – 3 Finger unter Nabel: stärkt Jing

### PSYCHE & SEELE

- Ängste nicht verdrängen – sie wahrnehmen und benennen
- Schreiben: Was darf ich loslassen? Was trage ich noch mit mir?
- Vertrauen üben: eine kleine Geste täglich, die Sicherheit gibt
- Kontakt zu Wasser suchen: Baden, Schwimmen, am See sitzen



### YIN YOGA – ELEMENT WASSER

## Positionen für Niere & Blase

Die folgenden Positionen aktivieren die Meridiane von Niere und Blase, die entlang der Innenseiten der Beine und des Rückens verlaufen. Halte jede Position 3–5 Minuten und atme bewusst in die Dehnung hinein.



### **SCHMETTERLING**

Sitze auf dem Boden, Fußsohlen zusammen. Falte dich sanft nach vorne. Aktiviert Nierenmeridian.



### **RAUPE**

Vorbeuge im Sitzen mit gestreckten Beinen. Blasenmeridian von Fußsohle bis Hinterkopf.



### **DRACHE**

Tiefer Ausfallschritt. Öffnet Hüfte, Leiste und Oberschenkel. Nieren- und Blasenmeridian.



### **KROKODIL**

Liegende Drehung. Löst Spannungen in der Lendenwirbelsäule – dem Nieren-Bereich.



### **FISCH MIT BOLSTER**

Rückenlage über Bolster. Öffnet Herzraum und Lendengegend, fördert tiefes Loslassen.



### **VORBEUGE**

Sitzendes Einrollen. Innenschau. Der Körper zieht sich zusammen wie Wasser im Winter.



### **SPHINX**

Leichte Rückbeuge im Liegen. Stimuliert Nierenbereich und Lendenwirbelsäule.



Schmetterling



Spinxh

## Element Wasser



Drache

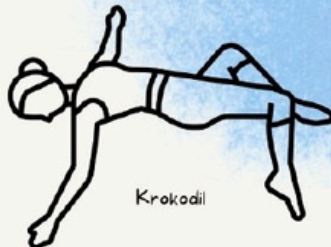
Jahreszeit: Winter Organe: Niere und Blase Besondere Qualitäten dieses Elements: loslassen, Tod und Wiedergeburt, Abschied, bewahren und speichern Schwächende Emotionen der Niere: Angst, Existenzangst Stärkende Emotionen der Niere: Vertrauen, Mut, Hingabe



Raupe



Vorbeuge



Krokodil



Fisch mit Bolster

Daniela Britzelmayr - [www.raum-und-zeit.ch](http://www.raum-und-zeit.ch) - Luna Yoga, Yin Yoga, Akupressur

Yin Yoga – Element Wasser. Daniela Britzelmayr · raum-und-zeit.ch

Yin Yoga – Element Wasser · Daniela Britzelmayr · raum-und-zeit.ch

**DIE MERIDIANE VON NIERE & BLASE**

# Wo die Energie fließt

## NIERENMERIDIAN (Yin)

- Beginnt unter der Fusssohle (Niere 1 – Yongquan)
- Verläuft an der Innenseite des Fusses und Beines aufwärts
- Durch Oberschenkelinnenseite und Leistenbeuge
- Entlang der Wirbelsäule aufwärts zum Brustkorb
- Endet unterhalb des Schlüsselbeins

## BLASENMERIDIAN (Yang)

- Beginnt am inneren Augenwinkel (Blase 1)
- Über den Scheitel, den Hinterkopf
- In zwei Linien entlang der Wirbelsäule abwärts
- Durch Gesäss und Rückseite des Beines
- Endet am kleinen Zeh (Blase 67)



«Ich wünschte, die Vorstellung würde aus meinen Zellen  
herausfließen und mich still und ruhig an dieser Küste  
zurücklassen.»

Agnes Martin

