

## **Die MAGIE DES BLUTES – Was passiert energetisch ? (Quelle: Der Weg der Kaiserin)**

Von jeher nutzten Frauen die Kraft ihrer Menstruation für Rituale um ihre Intuition zu stärken und die eigene Kraft zu leben. In den meisten Kulturen werden menstruierende Frauen als "unrein" betrachtet. Nur selten entwickeln Frauen ein ungetrübtes und harmonisches Gefühl zu den Tagen ihrer Kraft. Menstruationsbeschwerden bedeuten nicht nur eine Störung der Menstruation, sie zeigen ganz deutlich, dass die Harmonie gestört ist. Um diese Störung zu verstehen ist es wichtig, den Menstruationszyklus energetisch zu betrachten und zu verstehen, wie sich YIN und YANG innerhalb dieser Zeit verändern, abwechseln und gegenseitig brauchen.

## **YIN UND YANG des MENSTRUATIONSZYKLUS**

Im Verlauf der Menstruation wandeln sich Yin und Yang unaufhörlich – die Chinesen sprechen von Ebbe und Flut.

Eine Frau, welche dieses Wechselspiel erkennt und lebt, kann im Fluss ihrer eigenen Energie leben und auf ihre großen Kräfte zurückgreifen, anstatt mühevoll und gegen sich selbst zu arbeiten.

## **ERSTE ZYKLUSPHASE – das YIN wächst (vom Ende der Menstruation bis zum Eisprung)**

Während dieser Phase entwickelt sich die Kraft des YIN und die Frau ruht stabil in sich. Die Uterusschleimhaut baut sich auf. Eine ruhige Phase in welcher die Frau nach innen blickt, ihr Leben überdenkt und Ressourcen sammelt.

**Bei Störungen in dieser Phase** entsteht eine Traurigkeit, Ausfluss, ein Schweregefühl und Bindegewebsschwäche. Diese Probleme entstehen meist, wenn sich zuviel Feuchtigkeit im Körper befindet.

## **ZWEITE ZYKLUSPHASE – das junge YANG entsteht (Eisprung und eventuelle Befruchtung)**

Dies ist eine geheimnisvolle Phase – in China heisst es, dass die heißen Dämpfe entstehen – es können männliche und weibliche Essenz verschmelzen. Damit jedoch diese Dämpfe entstehen, muss das junge YANG - wie ein zündender Funke - das nun voll entwickelte Yin in Aufruhr versetzen.

Dies gelingt jedoch nicht immer, dann bleibt die Ovulation (Eisprung) aus. Fehlt der Funke, dann wächst das Yang nur zögerlich. **Diesen Frauen fehlt** die Energie, der Esprit, die Lebenslust und die sexuelle Ausstrahlung. Man spricht vom „kalten Unterleib“. Solche Menschen neigen dazu, ihr Leben ordentlich und präzise zu planen, es fehlt die Spontanität. Aber eine geplante Schwangerschaft bleibt aus.

## **DRITTE ZYKLUSPHASE – wachsendes YANG (nach dem Eisprung bis zur Menstruation)**

Nach dem Eisprung steigt das YANG bis zur Menstruation an. Die Körpertemperatur ist nun höher als in der ersten Zyklusphase. Die Anwesenheit des Yang zeigt sich bei der Frau durch Kraft und Lust an Aktivitäten, sie verfügt über Schwung und Energie. Dies ist auch die Zeit, sich den Herausforderungen der Aussenwelt zu stellen, geplante Projekte zu realisieren, Auseinandersetzungen offen auszutragen. Der Körpergeruch wird animalischer und der Unterleib heisser.

**Wird diese Energie nicht umgesetzt** oder genutzt, bleibt sie im Inneren des Körpers. Es entsteht Gereiztheit, emotionale Erregbarkeit und Übersensibilität.

## **VIERTE ZYKLUSPHASE – extremes Yang schlägt in junges Yin (Menstruation)**

Auf dem Höhepunkt der Yang Erfahrung kocht das Meer des Blutes - der Essenz der Frau – und es kommt zur Blutung. Diese ist jedoch nur dann möglich, wenn die Ursprungskraft in den Nieren voll entwickelt ist. Dies beginnt im Alter zwischen 14 und 49 Jahren.

In der Zeit, in dem das Yang voll entfaltet ist, ist der Zeitpunkt der völligen Öffnung und Ekstase und die Frau kann Zutritt zu ihrer Dimension erlangen. Dieser Moment ist sehr kurz und wird selten bewusst erlebt.

**Stattdessen leiden viele Frauen** unter Schmerzen – Ursache ist ein blockiertes Qi oder eingedrungene Kälte. Das Hantieren mit Tampons und Schmerzmittel, Schweissausbrüchen und Erschöpfung nehmen die meisten Frauen voll in Anspruch – sie nehmen sich keine Zeit für die Ekstase.

Das es niemals ein YANG ohne ein YIN gibt, ist auch in dieser Phase des extremen Yang schon der Keim für das junge Yin enthalten. Während die Energien sich nach außen voll entfalten, entsteht in der Frau ein nach innen gerichteter Sog. Dies ist der Moment, in dem sie offen und sensibel für sehr feine Wahrnehmungen ist. Die intuitiven Fähigkeiten sind voll entfaltet – wenn sie es zulässt. Aus dem jungen Yin wird – wenn die Menstruation beendet ist – in der folgenden Zyklusphase der Sammlung das stabile ausgereifte Yin. Nun ruht die Frau wieder in sich und kann sich sammeln.

## DAS BILD

Während der Menstruation ist das junge YIN klein und zart. Hier sind die Frauen offen und sensibel und ungeschützt. Schädliche und pathogene Einflüsse von Aussen wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit können eindringen.

Am gefährlichsten ist die Kälte (hat einen YIN Charakter). Nur selten verflüchtigt sich tief eingedrungene Kälte spontan wieder. Dies verursacht eine schmerzhafte Menstruation. Diese Schmerzen sind besonders heftig und wiederholen sich, wenn die Kälte einmal eingedrungen ist, Monat für Monat.

Eine Kaiserin wird daher ihren Unterleib in der Zeit der Menstruation besonders gut schützen und bereits eingedrungene Kälte mit chinesischen Kräutern wieder austreiben. Unterschiedliche Störungen verändern das Blut und den Blutfluss. Daher wird in der TCM bei Beschwerden immer sehr genau nach der Menstruation gefragt.

**Eine ungestörte Menstruation dauert drei bis 5 Tage, maximal 7 Tage und ist SCHMERZFREI. Das Blut fließt ununterbrochen. Es sollte zu Beginn leuchtend rot sein und im Verlauf etwas dunkler werden. Es ist völlig frei von Klumpen geruchlos und auf keinem Fall wässrig oder schleimig.**

