



# Solange Caviezel

## der Weg zu Bewusstsein

### Die Hüterin des Herzens

Die Organuhr nach TCM kann man auch auf die Monate herunter brechen und dabei gilt der Funktionskreis Milz-Pankreas Meridian zum Monat Mai. Die Milz-Pankreas (Bauchspeicheldrüse) wird auch als Hüterin des Herzens bezeichnet und fängt erst mal alles ab, was uns zu Herzen geht.

Zugeordnet ist dieser Meridian dem Yin und es geht vor allem um das Thema Selbstwert, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl. Die Hüterin des Herzens steht für das mütterliche Prinzip und somit empfiehlt es sich in diesem Monat besonders, dir selbst die „mütterliche“ Zuneigung und Selbstfürsorge zukommen zu lassen.

Sei daher besonders achtsam, wo du dich abgelehnt fühlst, nicht gut genug und das Gefühl von „es nicht verdient haben“. Die Hüterin des Herzens hilft dir, die Verantwortung für die Selbstfürsorge zu übernehmen. Dazu gehört, dass du dir die „Süsse des Lebens“ in wohltuenden Taten zugute kommen lässt.

Achte dabei darauf, was du dir zuführst - Körper, Geist und Seele.

### Kleine Helfer

Erzengel Chamuel ist der passende Erzengel, um dir im Thema der Selbstfürsorge, Selbstwertes und Selbstliebe zu helfen, so dass du deinen Eigenwert erkennst, deinen Platz ausfüllen darfst und für deine Meinung einstehen.

Die Hüterin des Herzens ist eine Vermittlerin zwischen dem schöpferischen Universum und der irdischen Fruchtbarkeit und somit ist der Mai eine gute Zeit, um seinen Projekten Leben einzuhauchen.

Falls du deine Hüterin des Herzens mit der Kraft aus der Natur unterstützen möchtest, hier ein paar Infos zu Pflanzentinkturen, welche ich immer von CERES empfehle, da sie sehr achtsam auf das Wesen der Pflanzen eingehen - von Ernte bis Verarbeitung:

**Für die Milz:** Viola tricolor \*; das Stiefmütterchen hilft dir in deiner Verletzlichkeit und es geht um Echtheit und Schein. Daher, du darfst dich Selbst sein und deine Verletzlichkeit zeigen, ohne den Schein wahren zu müssen.

**Für die Bauchspeicheldrüse\*:** Hypericum Comp; Johanniskraut-Komplex, welcher die Pankreas stärkt und bei Energiemangel und Antriebs- und Entschlusskraft angezeigt ist. Gentiana; Gelber-Enzian, der bei der Verarbeitung von Gefühlseindrücken hilft und somit schwer Verdauliches zerteilt und verdaut werden kann.

\* Quelle: Pflanzliche Urtinkturen von Roger und Hildegard Kalbermatten. Da die Urtinkturen unter homöopathischen Arzneimitteln laufen, sich von der Apothekerin, Apotheker beraten lassen.

Was sich wundervoll auf als körperliche Unterstützung eignen sind Körpertherapien wie Massagen oder gerne empfehle ich hier meine wundervolle Praxiskollegin Beatrice Wittwer, welche Prozessbegleitung mit Akupressur macht. Dabei kommt alles wunderbar in Fluss und wird geordnet. Ich kann sie aus eigener Erfahrung sehr empfehlen. Hier ihre Website: <https://im-fluss.ch/>

Yin Yoga und folgende Yoga-Positionen sind ebenfalls wundervoll unterstützende Methoden, um die Milz-Pankreas zu stärken. Bei folgender Übung kannst du selbstverständlich dich auch auf die Arme stützen, wenn du noch nicht ganz hinunter kommst. Passe es einfach an, dass es angenehm ist oder arbeite mit Hilfsmitteln wie Polster.



© Solange Caviezel