



Die Jungfrauzeit

ca. 23.8.-22.9

Ernte einfahren

- vorsorgen, vernünftig planen,
fleißig sein

Jungfrau-Gebet

Demeter – große Mutter
Hab Dank für deine Früchte und deine Farben
Reich sind deine Gaben für Leib und Seele
Hab Dank – Hab Dank – Hab Dank





Arbeitssame Jungfrau trifft auf geschickten Merkur

Astrologisch herrscht die Jungfrau mit dem Planeten Merkur über diesen Zeitabschnitt des Spätsommers oder auch Frühherbstes. Der Übergang vom Sommer in die kältere und dunklere Jahreszeit zeigt sich überall. Der geistig rege und handwerklich geschickte Merkur tritt nun in Verbindung mit der erdigen, vernunftbetonten Jungfrau auf. Geschicktes, vernünftiges Handeln und Planen sind positive Qualitäten dieses Zusammentreffens.

Im Lebenslauf tritt der junge Erwachsene ins Arbeitsleben ein, der „Ernst des Lebens“ beginnt. Die Eltern treten in ihrer Versorgerfunktion zurück und es gilt, die Kinder ihren eigenen Weg gehen zu lassen und Verantwortung abzugeben.

Ernten und bewahren

Der Altweibersommer mit seinen angenehm warmen Tagen und den bereits kühlen Nächten beginnt. Die große Hitze des Hochsommers ist vorbei und wir können die Kraft der wärmenden Sonne ohne Überhitzung voll genießen.

Die Getreideernte findet ihren Abschluss, Gartengemüse werden für den Winter eingelagert, Pilzgerichte gekocht und das Herbstobst bringt noch einmal die Süße des Sommers auf unsere Zungen. Reif sind jetzt Birnen, Äpfel und Zwetschgen. Mich überfällt in schöner Regelmäßigkeit zu Beginn der Jungfrauzeit das Einmachfieber. Gurken, Tomaten, Zucchini stehen jetzt in übergroßer Zahl zur Verfügung.

Abgeerntete Felder, langsam welkendes Laub machen uns unmissverständlich darauf aufmerksam, dass die lichte Zeit zu Ende geht und es angebracht ist, Vorsorge für kargere Tage zu treffen.

Bucheckern, Eicheln und Nüsse reifen heran und werden von den Eichhörnchen für den Wintervorrat gesammelt und vergraben. Das Vorsorgetreffen für die Winterzeit läuft auch bei den Tieren auf Hochtouren.

Tipp:

Legen Sie Vorräte für schlechtere Zeiten an, bilden Sie Rücklagen und sorgen Sie vor. Versuchen Sie ein sinnvolles Gleichgewicht zwischen Lebensgenuss und vernünftiger Lebensführung zu finden.



Arbeiten und planen

In die Jungfrauzeit fällt markanterweise weder eines der 8 Jahreskreisfeste noch ein herausragendes christliches Fest. Es fehlt schlicht die Zeit und viel zu sehr sind wir mit unseren allzu irdischen Planungen und Sorgen beschäftigt, als uns mit geistigen Dingen auseinander zu setzen oder Fragen nach Sinn und Ziel zu stellen. Aber vielleicht ist doch einmal ein wenig Besinnung möglich und wir forschen in unserem Inneren nach Antworten, die die Jungfrau in uns stellt.

Was habe ich dieses Jahr geerntet?

Von was kann ich zehren?

Wo in meinem Leben brauche ich mehr Ordnung, Planung, Vernunft, Vorsorge?

Gehe ich vernünftig und haushälterisch mit meinen Ressourcen um?

Könnte eine Ausbildung, Fortbildung eine solide Basis für meine Zukunft legen?

Wo könnte ich Ressourcen und Rücklagen bilden?

Das Verdauungssystem im Visier

Aufnehmen oder Ausscheiden das ist hier die Frage

Körperlich regiert der Jungfrau-Merkur über unser gesamtes Verdauungssystem des Bauchbereichs, insbesondere jedoch über den Dünndarm. Redewendungen oder Sprichwörter, die sich direkt auf den Darm beziehen sind mir nicht geläufig. Indirekt wird dieser Bereich angesprochen wenn wir sagen, dass wir etwas noch nicht ganz verdaut haben.

Die Aufnahme von Nahrung (Nährstoffe: Fett, Eiweiß, Kohlehydrate, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) ermöglicht dem Körper durch „Verbrennung“ Energie zu gewinnen, die er für seine Lebensfunktionen (Wachstum, Arbeit, Temperaturerhalt, Erneuerungsvorgänge) benötigt. Die Hauptverdauungsarbeit findet im Dünndarm statt. Hier werden die Nährstoffe mechanisch und chemisch zerkleinert und gelangen über die Darmschleimhaut ins Blut und werden so dem Körper zum weiteren Um- und Einbau zur Verfügung gestellt. Ballaststoffe verlassen über den Weg durch Dick- und Mastdarm den Körper.

Tipp:

Diese Zeit ist gut geeignet, um sich mit seinem Verdauungssystem zu beschäftigen. Was nehme ich zu mir? Tut die Nahrung (materiell, geistig, emotional) die ich aufnehme mir gut? Kann ich unnötigen Ballast abwerfen, was sollte ich ausscheiden, hinter mir lassen? Was habe ich noch nicht verdaut? Beschäftigung mit Ernährung, Konsumverhalten (Fernsehen, Lesen, Kaufen) und menschlicher Umgebung.



Möglicherweise ist unser Verdauungssystem in dieser Zeit besonders anfällig für Störungen und zeigt so an, dass wir Aufgenommenes nicht angemessen verdauen. Das Verdauungssystem muss unterscheiden zwischen nützlich und überflüssig, aufnehmen und ausscheiden. Jetzt ist eine gute Zeit, um Altes im Leben auszumisten (Kleidung, Hausputz, Ordnung schaffen, aussortieren, was brauche ich noch was nicht mehr). Dieses Ausmisten bezieht sich immer auch auf den geistig-seelischen Bereich.

Slogan für den Oberbauch: „Ich bin in der Mitte meiner Kraft“

Wenn Jungfrau und Merkur stöhnen:

Unbefriedigende oder belastende Lebensumstände, übermäßiger, unkontrollierter Konsum wie auch Mangelzustände können unserer Verdauung schwer zu schaffen machen. Wenn die Verdauung ins Stocken gerät oder Kapriolen schlägt ist es an der Zeit zu prüfen, ob wir das was wir aufnehmen verarbeiten können oder ob wir hier sorgsamer auswählen sollten. Und dies bezieht sich nicht nur auf unsere Nahrungsmittel, sondern auch auf alle Art von Informationen, die wir aufnehmen und Gefühlen, denen wir ausgesetzt sind.

Was unsere Verdauung unterstützt:

- Gut kauen
- Abwechslungsreiche, gesunde Ernährung
- Harmonische Umgebung beim Essen
- Aufmerksames Kochen und Essen
- Aufmerksamkeit für die Nahrung (Bioprodukte)
- Ab und zu fasten, entgiften

Was unserer Verdauung schadet:

- Unausgewogene Ernährung, einseitiges Essverhalten
- Stress, Zeitmangel beim Essen
- Fertignahrung, Fastfood
- Zu viel Essen, zu spät essen
- Unverdauliche Lebensumstände, Ereignisse
- Chaotische Lebensweise



Dem Versorger vertrauen

Die Organe der Jungfrau Dün- und Dickdarm werden durch Übungen, die auf die Bauchmuskulatur zielen oder im Nabelbereich drehen, angeregt und unterstützt. Insbesondere die Bauchmuskulatur sollten Sie nur ausführen, wenn die letzte Mahlzeit schon etwas zurückliegt. Eine Übung, die den Dünndarmmeridian sanft anspricht finden Sie auf Seite..... „Flügelatmung“. (Löwekapitel)

Übung 1: Einstimmung in der Rückenlage

Legen Sie sich bequem in die Rückenlage, die Daumen berühren sich direkt oberhalb des Bauchnabels und bilden mit den Zeigefingern ein Dreieck. Auf diese Weise liegen Ihre Handflächen so auf Ihrem Bauch, dass Sie gut Kontakt zu Ihrem Darm aufnehmen können. Spüren Sie in Ihren Bauchbereich hinein, atmen Sie dabei regelmäßig und entspannt. Lächeln Sie Ihrem Darm zu und machen Sie sich bewusst, was er für Sie leistet: die Aufspaltung der Nahrung, Trennung in brauchbare Anteile und auszuschleisende Ballaststoffe.



Übung 2: Bauchpresse

Verweilen Sie in der obigen Haltung, spannen Sie mit dem nächsten Ausatmen den Beckenboden an und ziehen Sie anschließend die Bauchdecke nach innen Richtung Wirbelsäule, einatmend locker lassen. Lesen Sie zum Thema Beckenbodenanspannung die Übungsanweisungen beim Kapitel Skorpion. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals und nehmen Sie die sanfte Massage der Bauchorgane wahr. Die Anspannung der Bauchdecke gestalten Sie individuell nach Ihrem persönlichen Empfinden. Bei akuten Bauchschmerzen, Operationen im Bauchbereich, Bauchfülle oder anderen Schwierigkeiten in diesem Bereich setzen Sie nach dem Ausatmen eine Atempause ohne dabei den Bauch einzuziehen. Spüren Sie anschließend nach.

Übung 3: Schräge Bauchmuskeln aktivieren

Begeben Sie sich in die Rückenlage, stellen Sie die Füße hüftbreit auf und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Ausatmend rechten Ellbogen und linkes Knie annähern, der linke Ellbogen bleibt liegen. Einatmend ablegen, Seitenwechsel. Üben Sie solange, bis Ihre Bauchkraft ermüdet. Ruhen Sie aus.



Übung 4: Die Kraft der Mitte stärken

Ziehen Sie in der Rückenlage Ihre Beine so an, dass Oberkörper, Oberschenkel und Unterschenkel jeweils einen rechten Winkel bilden. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zum Boden gerichtet und dehnen leicht von den Ohren weg. Halten Sie während der gesamten Übung den unteren Rücken gut in Bodenkontakt, dabei kann die Vorstellung helfen, dass die Sitzbeinhöcker sich nach unten hin verlängern. Ausatmend das rechte Bein nah am Boden nach vorne ausstrecken, einatmend ranholen. Seitenwechsel. Üben Sie mindestens 3 x auf jeder Seite, wenn möglich länger. Nehmen Sie die Übung nach einer Zwischenpause erneut auf.

Falls Sie über genügend Kraft im Bauch verfügen und keine Probleme mit Ihrer Wirbelsäule haben, versuchen Sie beide Beine zugleich zu strecken und anzuziehen, überfordern Sie sich nicht, gehen sie nach Ihrer im Moment vorhandenen Kraft.



Übung 5: Drehsitz

Schieben Sie im Sitzen Ihre linke Ferse unter den rechten Oberschenkel und setzen Sie dann den rechten Fuß über das linke Bein. Lassen Sie sich einige Atemzüge Zeit in der Haltung anzukommen. Bei Knieproblemen wandeln Sie die Beinhaltung ab wie in den nebenstehenden Fotos zu sehen, so dass Sie sich bequem niederlassen können und der Rücken mittig eingerichtet ist. Drehen Sie sich nun aus dem Bauchnabelbereich zur rechten Seite, stützen Sie sich mit der rechten Hand in Verlängerung der rechten Beckenseite und mit dem linken Ellbogen an der Außenseite des rechten Knies ab. Der Kopf bleibt zunächst zentriert. Ist die Halswirbelsäule frei und eine gute Drehfähigkeit im Oberkörper vorhanden, wenden Sie den Kopf und blicken Sie über Ihre rechte Schulter nach hinten.



Übung 6: Darm-Mudra

Kommen Sie in eine für Sie angenehme Sitzhaltung, umschließen Sie mit den Fingern der rechten Hand Ihren linken kleinen Finger, so dass der rechte Daumen in der linken Handfläche liegt. Linker Daumen und Zeigefinger bilden einen Kreis, indem der Daumen die Außenseite des Zeigefingers berührt. Wechseln Sie nach einiger Zeit die Handhaltung, so dass jetzt die linke Hand den rechten kleinen Finger umschließt und Daumen und Zeigefinger der rechten Hand einen Kreis formen.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Jungfrauorganen Dünndarm- und Dickdarm. Nehmen Sie wahr was ist und verbinden Sie sich gedanklich mit den Fähigkeiten, die von diesen Organen symbolisiert werden und lassen Sie Ihre Gedanken wandern. Im Dünndarm sitzt Ihre Fähigkeit, zu unterscheiden was Sie körperlich, geistig und emotional brauchen, um zu wachsen, sich zu entwickeln und sich wohlfühlen und welche Dinge Richtung Dickdarm geschoben werden, um Sie auszuscheiden und loszulassen. Öffnen Sie sich dieser Qualität, damit Sie im täglichen Leben trennen können zwischen bewahren, erhalten und abgeben, loslassen, zwischen Beruf, Pflicht und Freizeit, Vergnügen, zwischen Notwendigkeit und unnötiger Belastung. Lassen Sie Vertrauen und Zuversicht bezüglich Ihrer eigenen Fähigkeit zu unterscheiden, zu entscheiden wachsen. Stellen Sie sich dabei bewusst vor wie Sie von all den Kräften die Sie brauchen genährt werden und wie Sie alles was Sie nur belastet, vergiftet loslassen und abgeben. Reinheit, Klarheit und Eindeutigkeit können auf diese Weise entstehen, wenn wir von zu vielen kleinen und größeren Zusatzpflichten oder Übermaß an unnötigen Dingen befreit sind.



Ein Jungfrau-Gedicht

Dankbarkeit

*Zärtlich dankbare Blicke
streicheln das gestoppelte Land*

*Wohlgefüllt ist die Vorratskammer,
wartend auf die karge Zeit*

*Müde, zufrieden und vertrauensvoll
recken sich die Glieder,
freuen sich schon auf die dunkle Zeit,
auf Muße und sinnliche Genüsse*

*Der schenkenden Fülle des Alls den Boden bereitet
öffnen sich werkende Hände den göttlichen Gaben*