



Wir begrüßen Sie herzlich zu unserem zweiten Teil unserer Newsletter-Reihe über die “Kraft der Sonne”.

Die Sonne ist nicht nur Vitamin-D-Spender, sondern birgt ein viel tieferes Potential für unser körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht. In der TCM wie auch in anderen traditionellen Heiltraditionen ist die Sonne ein zentrales Element der Lebensenergie. Heute möchten wir Sie einladen, einen neuen Blick auf dieses natürliche Heilmittel zu werfen.

Wussten Sie, dass Sonnenlicht über spezielle Lichtrezeptoren in der Haut direkt unsere Zellen aktiviert? Besonders das nahe Infrarotlicht kann tief ins Gewebe eindringen und dort die Mitochondrien, die „Energie-Kraftwerke“ unserer Zellen, stimulieren. Dies fördert den Zellstoffwechsel, die Regeneration und sogar die Reparatur von geschädigtem Gewebe. Sonnenlicht ist sozusagen Nahrung für unsere Zellen.

Licht besteht aus sogenannten Photonen, winzigen Lichtteilchen, die in der Quantenphysik als Träger von Energie und Information gelten. Wenn Sonnenlicht unsere Haut berührt, treffen diese Photonen nicht nur auf unsere äußeren Hautschichten, sondern aktivieren Prozesse bis auf Zellebene. Sie regen unsere Zellen an, Energie in Form von ATP (Adenosintri-phosphat) zu produzieren, ein elementarer Stoff für Heilungsprozesse unseres Körpers. Einige Forscher sprechen heute davon, dass selbst unsere DNA positiv auf Licht reagiert.

Aus Sicht der modernen Physik besteht alle Materie letztlich aus Energie, und Licht (in Form von Photonen) ist eine der reinsten Formen dieser Energie. Auch die kleinsten Teilchen, aus denen unsere Atome bestehen, zeigen sowohl Teilchen- als auch Wellenverhalten, was bedeutet: Materie ist tief mit Licht verbunden und kann als „verdichtetes Licht“ verstanden werden. **Unser Körper reagiert daher nicht nur auf Licht, er ist in gewisser Weise selbst Licht in strukturierter Form.**

Ein Mangel an Sonnenlicht wirkt sich auf die Knochengesundheit, unser Hormonsystem, unseren Tag-Nacht-Rhythmus und unsere Stimmung aus. Zu wenig Sonnenlicht wird mit chronischen Schmerzen, Depressionen und Immunschwäche in Verbindung gebracht. In der TCM sprechen wir hier von einer Schwächung des Shen, unseres Geistes, und von stagnierendem Qi.

Sonnen-Meditation - Licht als Bewusstseinsquelle

In der indischen Yogatradition gilt die Sonne als Manifestation des göttlichen Bewusstseins (Surya) und wird in Ritualen wie dem Sonnengruß (Surya Namaskar) oder der Sonnen-Meditation verehrt. Besonders kraftvoll ist die Praxis des Trataka, ein sanftes Fixieren der aufgehenden Sonne mit entspannter Blickrichtung (nur in den ersten Minuten nach Sonnenaufgang und nicht direkt in die Morgensonne blicken, sondern nur peripherer). Diese Praxis kann die Zirbeldrüse stimulieren und hilft, die Gedanken zu klären und innere Ruhe zu kultivieren.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Gehen Sie morgens 5-10 Minuten bewusst Sonnenbaden mit geschlossenen Augen. Dabei tief atmen, sich auf Wärme und Klarheit ausrichten und das Sonnenlicht in ihrem Solarplexus visualisieren. Achten Sie dabei auf das wohltuende Gefühl in Ihrem Körper und Ihre natürliche Verbindung mit dem Licht. Fühlen Sie nun die Dankbarkeit für das Geschenk der Sonne in Ihrem Leben.

Die Sonne ist viel mehr als nur ein Vitaminspender, sie ist Trägerin von Energie, Information und spiritueller Kraft. Ihre Photonen nähren unseren Körper auf Zellebene, regen die Selbstheilung an und stärken unser seelisches Gleichgewicht. In der TCM wie in der Quantenphysik und Biologie erkennen wir: Licht ist Leben.

Nutzen Sie dieses Geschenk der Natur mit Dankbarkeit und lassen Sie Ihre Lebensenergie von der Sonne aufladen!

Mit sonnigen Grüßen,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com