

Die Philosophie des Daoismus

In diesem Kapitel möchte ich den Stellenwert der Philosophie innerhalb der Chinesischen Medizin aufzeigen. Dabei geht es mir darum, deutlich zu machen, von welcher grundlegender Bedeutung philosophische Grundlagen auch auf ganz pragmatischer Ebene sein können, d.h. wie sie sich ganz konkret auf die chinesische Vorstellung davon, wie die Gesundheit zu erhalten und Erkrankungen zu behandeln sind, auswirkt. Um den Ausflug in die Philosophie nicht zu lang werden zu lassen, beschränke ich mich auf die Darstellung der frühen und noch heute gültigen daoistischen Konzepte zur Gesunderhaltung des Menschen.

Die Vorläufer der Chinesischen Medizin waren verschiedene Systeme der Gesundheitsvorsorge und Therapie von Krankheiten. Diese waren zum Teil eingebettet in religiöse Rituale, schamanistische Techniken oder entstammten dem unüberschaubaren Fundus der Volksheilkunde. Wissenschaftliche Ansätze und eine nach unserem Verständnis strukturierte Gesamtordnung sind hier so gut wie gar nicht zu finden. Gerade dies jedoch macht die Überlegungen der damaligen Behandler auch wieder interessant, öffnen sie uns doch die Augen für Denkansätze, die bei uns nicht mehr existieren.

Die Natur als das Maß aller Dinge, die Beobachtung der verschiedensten Zyklen auf unserem Planeten Erde, die Wahrnehmung der Stellung des Menschen im Kosmos, die Wahrnehmung unseres Seins - solche Denkansätze sind bei uns so verkümmert, dass kaum jemand in der Lage ist, dies entsprechend wahrzunehmen oder solche Erfahrungen gar an die nächste Generation weiterzugeben.

Das Zitat aus dem zweiten Kapitel des Huangdi Neijing, das ich diesem Buch vorangestellt habe, gibt einen Einblick in Zusammenhänge, die wir meist nicht mehr wahrnehmen. Es macht deutlich, wie praxisorientiert Philosophie zu sein vermag und wie hilfreich ihre Erkenntnisse für alle Aspekte des menschlichen Lebens sein können.

Das Dao und das Gesetz des ewigen Wandels

Ich möchte an dieser Stelle kurz den Begriff Dao erläutern, da er in den folgenden Abschnitten immer wieder auftaucht. Die Übersetzungen dieses Begriffes sind - wie so oft bei den zentralen Begriffen des chinesischen Denkens - sehr vielfältig und reichen von »Gott«, »Geist«, »Sinn«, »Gesetz« bis zu »Weg«.

Laozi, der als Vater des Daoismus gilt und das berühmte Werk »Daodejing« verfasst hat, versucht sich in den 81 Kapiteln dieses Buches fortwährend an das eigentlich unbeschreibliche Dao anzunähern. Er nennt es »gestaltlose Gestalt« oder sagt, es ist »leer« und doch »alldurchdringend«, es »wirkt nicht« und doch »bleibt nichts ungetan«. Will man dem Dao folgen, so muss man die Prinzipien des »Wuwei« (Nicht-Handeln) begreifen. Durch Wuwei soll jeder absichtsvolle Eingriff in den Lauf der Dinge vermieden werden, da er über kurz oder lang scheitern würde. Mit Wuwei dem Dao zu folgen bedeutet, dass wir uns auf die Beobachtung der Natur und deren Lebensgesetze besinnen und nach diesen Gesetzmäßigkeiten handeln.

Es bedeutet, das eigene Schicksal annehmen, ohne jedoch dem Irrtum zu verfallen, nichts tun zu können. Wir können unser Schicksal nämlich sehr wohl in die eigene Hand nehmen, indem wir die Gesetze der Natur verstehen und uns entsprechend verhalten, unsere Lebensgeschichte also aktiv mitgestalten.

Allein mit dem Verstand ist das Dao niemals ganz zu erfassen. Der rein verstandesmäßig (wissenschaftlich) ausgerichtete Geist wird niemals alle Aspekte des Lebens aufzeigen können. Unsere Welt ist viel zu komplex, als dass sie sich so reduzieren ließe. Im Daodejing finden wir jedoch noch weitere Textstellen, die den Begriff des Dao erhellen können.

Aus dem Dao entstehen die beiden Kräfte Yin und Yang und deren Wechselwirkungen, auf die ich im zweiten Teil dieses Buches noch näher eingehen werde. Ohne das Konzept von den polaren Kräften Yin (weiblich, passiv, dunkel, negativ etc.) und Yang (männlich, aktiv, hell, positiv etc.) ist die Chinesische Medizin nicht denkbar, und ihm wird deshalb ein eigenes Kapitel gewidmet. Blei-

ben wir jedoch zunächst dabei, was das Daodejing über Yin und Yang sagt:

Yin und Yang bringen die »zehntausend Dinge« hervor. Damit ist gemeint, dass alle Erscheinungen im Kosmos Ansammlungen verschiedener Größenordnung von Yin- und Yang-Energie sind. Dabei ist alles ständig in Bewegung, in Veränderung, im Wandel begriffen. Es gibt keine Starre. Die (Mutter) Erde (Yin) und der (Vater) Himmel (Yang) sind zwei Manifestationen des Dao. Sie verändern sich immerfort, und zwischen diesen beiden Urkräften steht der Mensch als Mikrokosmos im Makrokosmos und wird durchströmt vom Qi des Himmels und der Erde.

Somit ist auch der Mensch im steten Wandel. Wenn es ein Gesetz gibt, dann das des ewigen Wandels, der ewigen Veränderung.

Der Geist beeinflusst den Körper, dieser wiederum die Seele, und so stehen alle Aspekte des Menschseins in enger Abhängigkeit und ständiger Veränderung zueinander. Der »Lauf der Dinge« zeigt sich im fortwährenden Wandel, dessen Gesetz wir nur verstehen und umsetzen müssen, um im Einklang mit der Natur zu bleiben. Dazu bedarf es sicher einiger Änderungen unserer, doch so liebgewonnenen, Lebensgewohnheiten, aber unmöglich ist es keinesfalls.

»Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt« und das Wissen um das Gesetz des Wandels macht es uns leichter, den ersten Schritt zu tun.

Erkennen wir unseren Weg und folgen wir dem Dao, auf dass wir zu unserem wahren Selbst zurückfinden.

Alle nur denkbaren Aspekte beeinflussen uns und unsere Gesundheit. Gesellschaft, Familie, Gestirne, Arbeit, Umwelt, Gedanken, Gefühle - wie sollte es möglich sein, dies alles wissenschaftlich zusammenzufassen und endgültig zu bewerten. Schon während des Zusammentragens der verschiedenen Informationen verändert sich etwas.

Hervorzuheben ist hier, dass die Chinesische Medizin - früher wie heute - den Zustand der vollkommenen Gesundheit als ein sehr

schwer zu erreichendes Ziel betrachtet. Bedingt durch unser Leben mit all seinen tagtäglichen Belastungen und Wandlungen, ist Krankheit eigentlich vorprogrammiert. Gesundheit fällt uns also nach dieser Auffassung nicht einfach zu, sondern wir müssen sie uns im positivsten Sinne des Wortes erarbeiten. Wir im Westen gehen eher davon aus, dass Gesundheit der Normalzustand ist und uns zwischen durch die Krankheit befällt, ohne dass wir etwas dagegen tun können oder dafür mitverantwortlich sind. Es ist natürlich einfacher, andere (Ärzte) oder die Krankheit selbst für sein Leiden verantwortlich zu machen. Ob es auf Dauer gesünder ist, wage ich allerdings zu bezweifeln.

Die sieben Stufen des daoistischen Heilens

Ich möchte Ihnen jetzt die uralten Regeln der Daoisten vorstellen, die schon vor vielen tausend Jahren die »Sieben Stufen des Heilens« kannten und praktizierten. Mit den sieben Stufen wird eine Wertigkeit der einzelnen Verfahren aufgezeigt, die von oben nach unten abnimmt. Die erste Stufe wird also als wichtigste und erfolgreichste angesehen, während die siebte Stufe die letzte und schlechteste Möglichkeit der Heilbehandlung darstellt. In dieser Hierarchie stehen die Verfahren, die eines professionellen Behandlers bedürfen, eindeutig unter denjenigen, die jeder selbst ausführen kann. Im Gegensatz zur westlichen Schulmedizin betont das daoistische Heilsystem die Selbstverantwortung des einzelnen für seine Gesundheit und zeigt entsprechend viele Möglichkeiten zur Selbstheilung auf. Außerdem beachtet es die Verbindung von Körper und Geist, die hierzulande ja geradezu stiefmütterlich behandelt wird und nur eine sehr untergeordnete Rolle spielt. Obwohl auch wir wissen »Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg«, vertrauen wir in Punkto Heilung fast ausschließlich den äußeren Eingriffen.

1. Stufe: Meditation

Die erste Stufe ist die Rückbesinnung auf den Ursprung des menschlichen Lebens, was die Daoisten als »Versenkung in das Dao« bezeichnen. Um diese Verbindung zum Selbst zu erreichen, muss man meditieren.

Die Meditation im ursprünglichen Daoismus war nicht so sehr an bestimmte Rituale gebunden. Vielmehr sollte der Mensch in die Lage versetzt werden, dem Leben - dem Dao - zu folgen, in all seinen Höhen und Tiefen, ohne dies in irgendeiner Art und Weise zu bewerten. Ziel ist es, sich und das Leben anzunehmen wie es ist. »Dem Dao folgen« bedeutet, der »höheren Gesetzmäßigkeit des Universums« zu folgen, ja in diese einzutauchen und niemals gegen seine »Bestimmung« zu handeln. Nur in dieser Geisteshaltung kann Gesundheit bestehen oder wiederhergestellt werden.

2. Stufe: Atemtechniken

Auf der zweiten Stufe wird die Atmung zur Heilung eingesetzt. Durch bewusste Wahrnehmung der Atmung und durch bestimmte Atemtechniken soll der Mensch in seiner Ganzheit wiederhergestellt werden. Durch das Ein- und Ausatmen stehen wir in ständigem Kontakt zu unserer Außenwelt. Über die Beobachtung und Führung des Atems lassen sich viele Dinge in ein anderes Verhältnis zueinander bringen, erscheinen viele Aspekte des Alltags in einem anderen Licht.

3. Stufe: Innere und äußere Bewegungen

Die dritte Stufe befasst sich mit der Bewegung. Die innere Bewegung meint die Bewegung von Qi. Durch die Bewegung von Qi im Körper, durch die Abgabe von verbrauchtem Qi und die Aufnahme

alle unter dem Begriff Yin oder dem Begriff Yang auftauchenden Begriffe in Beziehung zu setzen. Bei den medizinischen Zuordnungen ist es also durchaus möglich, dass eine chronische Erkrankung durch Hitze entstanden ist, obwohl Hitze laut oben stehender Tabelle dem Yang und chronische Erkrankungen dem Yin zugeordnet werden.

Yin und Yang im Alltag

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was Sie persönlich mit diesen Yin/Yang-Zuordnungen anfangen sollen, welche Folgerungen Sie daraus ziehen können? Nun, überlegen Sie doch einmal kurz, welche Werte in unserer Gesellschaft heutzutage wichtig sind, welche Ziele wir haben und wie unser Alltag in der Regel abläuft. Wahrscheinlich fallen auch Ihnen Begriffe wie Geld, Macht, Extrovertiertheit, Hektik, Stress, Action und Erfolg ein, um nur einige wenige zu nennen. Dies alles sind Yang-Zuordnungen. Die Yin-Seite hingegen wird sträflich vernachlässigt. Was uns dringend fehlt, was ja auch immer mehr Menschen suchen, sind Ruhe, Erholung und Entspannung. Ich bin fest davon überzeugt, dass ein Großteil unserer »Zivilisationskrankheiten« auf der Vernachlässigung dieser Yin-Aspekte, also auf einer Disharmonie von Yin und Yang beruht.

Ist Ihnen klar geworden,

dass Bewegung	Ruhe benötigt,
dass viel arbeiten	genügend Schlaf voraussetzt,
dass einem Hoch	ein Tief folgt,
dass dem Ausatmen	das Einatmen vorangeht,
dass nach Anspannung	Entspannung folgen sollte,
dass oben	und unten eins sind,
dass die linke	und die rechte Körperhälfte zu-
	sammengehören,
dass man Körper	und Geist nicht trennen kann,
dass wir das Äußere	und das Innere beachten und
	pflegen müssen,
dass das Leben	unweigerlich den Tod beinhal-
	tet?

Sie können diese Liste beliebig fortsetzen, und es wird Ihnen wahrscheinlich immer klarer werden, dass das Konzept von Yin und Yang in phantastisch einfacher Art und Weise das Universum, die Natur, das Leben - unser Leben - beschreibt und als eine Art Naturgesetz auch zu unserem Nutzen entsprechend umgesetzt werden kann. Yin und Yang zeigen die Dynamik der Natur, des Lebensrhythmus, der Energien im Kosmos, unseres Alltags.

Noch einmal: Es geht dabei nicht um eine Bewertung einzelner Aspekte des Lebens, sondern um eine Darstellungsmöglichkeit des Zusammenspiels dieser Aspekte. Aufgrund der Zuordnungen können wir lernen, dieses Wechselspiel zu verstehen, um dann Konsequenzen für unser Leben daraus zu ziehen, das heißt Yin und Yang in ein (gesundes) Gleichgewicht zu bringen. Es wird Zeit, dass wir unsere Natürlichkeit wiederentdecken und auch der Ruhe, der Entspannung, dem Inneren, der Natur, den Gefühlen und dem Yin-Pol in uns wieder die angemessene Zeit einräumen.

lierte Vorstellungen von unserem Körper und den ihm innewohnenden Prozessen besitzt, die der Therapeut bei der Diagnose und Therapie entsprechend umsetzen kann, um Entgleisungen, Beschwerden und Krankheiten zu erkennen und zu heilen.

Substanz	Aufgaben	Funktionskreis (Organ)
Qi (Energie)	<i>bewegt, erwärmt, schützt, wandelt um, ernährt</i>	<i>Milz, Lunge, Niere</i>
Shen (Geist)	<i>belebt Körper und Geist</i>	<i>Herz</i>
Jin Ye (Körperflüssigkeiten)	<i>befeuchtet, ernährt</i>	<i>im ganzen Körper</i>
Xue (Blut)	<i>ernährt, befeuchtet</i>	<i>Milz, Herz, Leber</i>
Jing (Essenz)	<i>kontrolliert Entwicklung, Wachstum und Reproduktion</i>	<i>Niere</i>

Bedenken Sie bitte bei dieser Auflistung, dass Konzepte - und dies gilt generell - nicht unbedingt den wahren Ablauf innerer Körperprozesse beschreiben müssen. Sie dienen in erster Linie dazu, dem Anwender solcher Konzepte Methoden an die Hand zu geben, die es ihm ermöglichen, die Beschwerde oder Krankheit zu erkennen, einzuordnen und zu behandeln. Die Chinesische Medizin jedenfalls hat

bereits hinlänglich bewiesen, dass ihre Konzepte in dieser Hinsicht funktionieren. Letztlich ist es doch das, was uns als Patienten in der Hauptsache interessiert.

Kennen Sie z.B. wandernde Schmerzen in den Gelenken? Mal ist es das rechte Knie, dann wieder der rechte Ellbogen. Oder haben Sie Hauterkrankungen, deren Juckreiz von einer zur anderen Minute im Körper umherspringt? Oder es ging Ihnen gerade noch gut, und auf einmal haben Sie diese wahnsinnigen Kopfschmerzen. Solche und ähnliche Beschwerden haben genau dieselben Charakteristika wie der Wind. Sie verhalten sich wie der Wind und werden deshalb unter diesem Begriff eingeordnet.

Feuchtigkeit

Die Feuchtigkeit dagegen hat ganz andere Kennzeichen und Symptome. Sie dringt gerne in den Körper ein, besonders in die Gelenke, und macht diese schwerfällig. Sie blockiert den Energiefluss und erscheint unrein und klebrig. Sie sorgt für chronische Beschwerden.

Stellen Sie sich doch einmal einen Sumpf vor. Jede Bewegung fällt schwer, und es zieht Sie förmlich nach unten. Genauso ist es mit der Feuchtigkeit im Körper. Kennen Sie das Gefühl der Schwere, das Gefühl, absolut nicht hochzukommen am Morgen? Oder die seit Jahren anhaltenden Beschwerden im Kniegelenk? Trüben Vaginalausfluss? Das sind Zeichen der Feuchtigkeit.

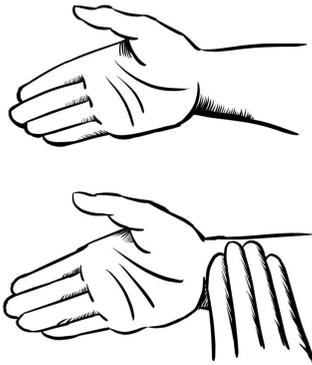
Trockenheit

Jetzt kommen wir zum Gegenteil von Feuchtigkeit. Die Trockenheit zeigt sich z.B. durch Schweißlosigkeit, Halsschmerzen und einen trockenen Zungen-Belag.

Stellen Sie sich ein ausgetrocknetes Flussbett vor: Viele Furchen und Risse, nirgendwo Wasser. Dies sind auch die Zeichen für Trockenheit im Körper. Es fehlen die Körpersäfte. Die Haut oder die Haare sind trocken, oder beides. Der Belag auf der Zunge ist trocken, und oftmals weist der Zungenkörper Risse auf. Auch trockene

Ebene) mit starkem Druck - erhält der Therapeut schon neun verschiedene Aussagemöglichkeiten über den Zustand der Energien des Patienten.

Durch eine Zuordnung der drei Taststellen (vorne, Mitte und hinten) zu einzelnen Funktionskreisen sind weitere Zuordnungen und detailliertere Angaben möglich. Die Zuordnungen sind folgendermaßen festgelegt:



<i>Taststelle</i>	<i>linker Arm</i>	<i>rechter Arm</i>
<i>Vorne</i>	<i>Herz und Dünndarm</i>	<i>Lunge und Dickdarm</i>
<i>Mitte</i>	<i>Leber und Gallenblase</i>	<i>Milz und Magen</i>
<i>Hinten</i>	<i>Niere und Blase</i>	<i>Niere und Blase</i>

Durch eine sehr differenzierte und subtile Wahrnehmung kann der Behandler verschiedene Pulsqualitäten feststellen. So gibt es z.B. den langsamen Puls. Dieser zeigt an, dass bestimmte Körperprozesse gestört sind und nur noch sehr langsam vonstattengehen. In der Regel handelt es sich bei diesem Puls um eine Störung durch den krankheitsauslösenden Faktor »Kälte«. Kälte, darauf bin ich bei der Besprechung der Krankheitsursachen bereits eingegangen, verlangsamt den Energiefluss. Wenn einem kalt ist, zieht sich alles zusammen, jede Bewegung fällt einem schwer - genau dies zeigt sich auch auf der Ebene des Pulses.

Ganz anders der schnelle Puls, der eine Störung durch »Hitze«

Kräuterheilkunde

Die Kräuterheilkunde ist wesentlich älter als die Akupunktur. Sie nahm schon sehr früh den höchsten Stellenwert innerhalb der Chinesischen Medizin ein und wurde meist im Zusammenhang mit eigenverantwortlichen Therapiemaßnahmen wie dem Qigong oder der Ernährungslehre in sehr großem Umfang eingesetzt.

Die Chinesische Medizin kennt über zehntausend verschiedene Kräuter, Mineralien und auch Tierbestandteile, und dieses Wissen ist über die Jahrhunderte sehr detailliert niedergeschrieben worden. (Wenn im Folgenden der Einfachheit halber meist nur von Kräutern die Rede ist, so sind dabei stets auch die mineralischen und tierischen Bestandteile mit gemeint.) So klassifiziert man die Kräuter nach verschiedenen Wirkungen und Anwendungen, aber nicht die Einzelkräuter stehen im Vordergrund, sondern die sogenannten »Klassischen Rezepturen«, die sich bei bestimmten Disharmoniemustern als äußerst zuverlässig erwiesen haben. Die Behandlung mit Kräutern kann äußerlich, z.B. in Form von Salben oder Umschlägen, erfolgen oder innerlich, in Form von Pillen oder Teezubereitungen (sogenannte Dekokte). Die Einteilung der Kräuter erfolgt nach folgenden Kriterien:

Temperaturverhalten

Jedes Kraut, aber auch jedes Nahrungsmittel hat ein bestimmtes Temperaturverhalten, und zwar unterscheidet man zwischen einer heißen, warmen, neutralen, erfrischenden und einer kalten Wirkung.

Da in der Chinesischen Medizin ja auch die Erkrankungen nach Hitze und Kälte klassifiziert werden, erhält man allein schon darüber eine erste Zuordnung für die Behandlung. Hat ein Patient also eine Kälte-Erkrankung, werden sicherlich keine kalt wirkenden Kräuter gegeben, da dies den Gesundheitszustand noch verschlechtern wür-

de, sondern eher warme oder sogar heiße Kräuter. »Kälte bekämpfe mit Hitze und Hitze mit Kälte« heißt es schon im Huangdi Neijing.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin sollten wir z.B. mit dem Umgang von Knoblauch, der bei uns ja oft in großen Mengen konsumiert wird, sehr vorsichtig sein. Knoblauch wird von seiner Wirkung im Organismus her als heiß eingestuft und kann bei Menschen mit einer schon vorhandenen Hitze im Körper natürlich eher das Befinden verschlechtern oder die Krankheit verschlimmern. Leider ist dies nicht sofort spürbar.

Erst nach Monaten, manchmal erst nach Jahren machen sich die negativen Einflüsse bemerkbar. Die gelegentliche Zufuhr von Knoblauch als Gewürz ist freilich nicht problematisch. Ich denke dabei vielmehr an die regelmäßige Anwendung von Knoblauch in Pillenform, die bei uns im Rahmen der Gesundheitsvorsorge ja sehr populär ist.

Die Chinesische Kräuterheilkunde kennt im Prinzip kein einziges Kraut oder sonstiges Heilmittel, das dauernd und in großen Mengen verzehrt werden darf. Jede Einseitigkeit wird, zumindest auf Dauer, als gesundheitsschädigend gesehen und sollte deshalb möglichst vermieden werden. Auf den Temperaturaspekt werde ich bei der Darstellung der Ernährungslehre nochmals eingehen, denn wie am Beispiel Knoblauch schon ersichtlich ist, werden Heilkräuter und Nahrungsmittel auf dieselbe Weise klassifiziert.

Geschmack

In der Kräuterheilkunde wie auch in der Ernährungslehre werden fünf verschiedene Geschmacksrichtungen unterschieden, und zwar bitter, sauer, süß, scharf und salzig.

höher sein als im Winter. Wir sollten aber auch im Sommer mindestens einmal, besser zweimal täglich gekochte Nahrung zu uns nehmen. Im Winter dürfen es auch drei warme Mahlzeiten sein.

Warum das Kochen in der chinesischen Ernährungslehre als so immens wichtig gilt, habe ich an einem kleinen Schaubild verdeutlicht.



Der Verdauungsvorgang wird in der Chinesischen Medizin als eine Art Kochvorgang gesehen. Dafür zuständig sind die Funktionen von Magen und Milz, auch »Mittlerer Erwärmer« genannt. Der Magen ist auf der Abbildung als Topf dargestellt, der auf einem Feuer steht. Die Niere sorgt für die Hitze, die Qi und Blut und andere wichtige Flüssigkeiten aus der Nahrung herausfiltert, die Milz bewegt diese Substanzen nach oben.

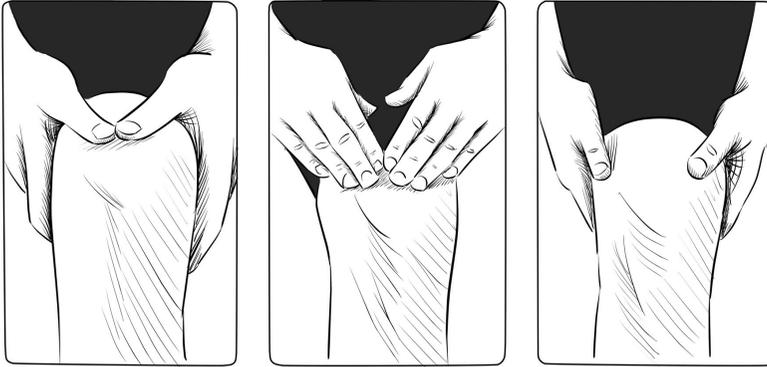
Was von der Nahrung bei uns als Energie ankommt, ist also keineswegs einfach das, was wir uns zuführen, sondern das, was wir verdauen. Wenn wir unsere Nahrung kochen, einweichen und mahlen, erleichtern wir den Verdauungsvorgang für Magen und Milz.

Kühle oder kalte Lebensmittel erschweren hingegen den inneren Kochvorgang erheblich, da sie die innere Hitze herunterkühlen. Im Übermaß genossen, schwächen sie also die Verdauung und entziehen der Milz ihre Energie.

Wichtig ist es, das Essen zwar zu kochen, es aber auch nicht zu zerkochen. Es soll gut verdaulich sein, durch den Kochprozess aber

Kniescheibe nach unten bis zum Sehnenansatz am Schienbein.

Dann führen Sie die Daumen seitlich am Knie massierend wieder hoch in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie dies zwölfmal.



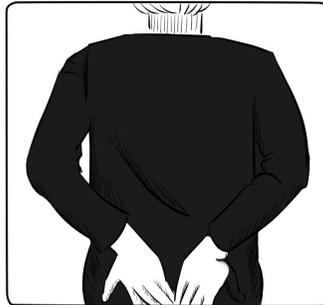
Nehmen Sie danach statt der Daumen alle Finger, und streichen Sie mit diesen wieder von oben nach unten, wie vorher, und auch seitlich wieder zurück. Auch dies wiederholen Sie zwölfmal.

Zum Abschluss legen Sie die Daumen seitlich ans Knie und die Finger in die Kniekehle. Massieren Sie wiederum zwölfmal von oben nach unten. Diese Kniemassage wird auch therapeutisch eingesetzt, wobei die Wirkung durch die regelmäßige, tägliche Wiederholung entsteht.

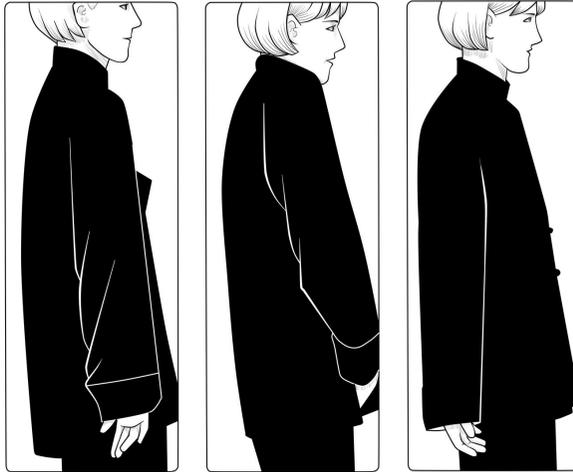
Bauchmassage

Die nächste Körperregion, mit der wir uns befassen wollen, ist der Bauchbereich. Die Bauchmassage ist eine besonders schöne Massage, die sehr entspannend und wohltuend wirkt. Auch bei Magenbeschwerden, Verdauungsproblemen, Blähungen usw. bietet diese Massage schnelle Hilfe. Täglich ausgeführt, kann sie den eben beschriebenen Beschwerden sogar vorbeugen und stärkt ganz allgemein den »Mittleren Erwärmer« mit den entsprechenden Organen

Massage für die Nierenenergie



Als nächstes wollen wir unseren Nieren etwas Gutes tun. Die Nierenmassage ist - besonders in Verbindung mit der Massage des »Yongquan« -Punktes an den Füßen - sehr wirksam und stärkt die Nierenenergie. Bei Kälteproblemen bzw. generell im Winter ist diese Massage sehr zu empfehlen. Reiben Sie wiederum Ihre Hände gegeneinander, bis sie angenehm warm sind. Streichen Sie dann mit den Handflächen von den Seiten der Taille nach unten bis zum Steißbein. Dieses v-förmige Streichen sollte 36 Mal erfolgen, wobei es sehr wichtig ist, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Händen bündeln bzw. Ihre Vorstellungskraft in die Nierengegend schicken.



Das Schulterkreisen ist im Qigong eine Aufwärmübung bzw. wird gezielt in der Vorsorge und Therapie von Beschwerden und Erkrankungen des Nacken- und Schulterbereiches eingesetzt.

Der Übungsablauf

Die Ausgangsposition, den Qigong-Stand, kennen Sie bereits. Hier nochmals in Kürze die wichtigsten Anforderungen:

Sie stehen mit schulterbreit voneinander entfernten Füßen, die Füße parallel zueinander ausgerichtet. Die Knie stehen über den Füßen, und Sie setzen sich, mit leicht gebeugten Knien, ein wenig nach hinten. Das Becken steht so, dass das Kreuzbein gerade nach unten zeigt. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, ohne Hohlkreuz, und bildet eine gerade Linie bis zum Kopf. Die Schultern hängen entspannt nach vorne unten, die Handrücken zeigen nach vorne, die Arme hängen locker neben dem Körper. Der Brustkorb und der Bauch sind weich und entspannt.

Atmen Sie durch die Nase und bis tief in den Bauch hinein, während Sie Ihre Vorstellung zum Dantian führen.