

Kaiserin, Kanzler und Minister

– das Organnetzwerk der Körperlandschaft und seine Funktionen in Bezug zu Qigong und Taijiquan
Teil 6: Leber und Herzbeutel
Von Joachim Stuhlmacher

Als letzte Organnetzwerke behandelt Joachim Stuhlmacher in seiner Serie zu den Organfunktionskreisen auf der Basis Han-zeitlicher Quellen dieses Mal die Leber und den Herzbeutel. Die Leber hat wesentlichen Einfluss auf unser Blut, sowohl auf seine Bildung als auch seine Zirkulation im Körper, und wird darin durch das Praktizieren von Qigong und Taijiquan unterstützt. Sie ist der Wohnort von Hun, dem Seelenanteil, der unsere emotionalen Erinnerungen speichert. Aufgabe des Herzbeutels ist es, das Herz vor »Überhitzung« zu schützen, indem er durch Offenheit und Durchlässigkeit, durch »Verliebtsein« die Kultivierung des Herzens vorbereitet.

ABSTRACT

**Emperor, chancellor and minister
– the organ network of the body landscape and its functions with respect to Qigong and Taijiquan**

**Part 6: Liver and pericardium
By Joachim Stuhlmacher**

To conclude this series on the organ networks based on sources from the Han Period, Joachim Stuhlmacher now focuses on the liver and the pericardium. The liver has an essential influence on our blood, both on its formation and on its circulation through the body, and it is supported in this function by the practice of Qigong and Taijiquan. It is the seat of Hun, the part of the soul that regulates our emotional memories. The task of the pericardium is to protect the heart from »overheating«, by preparing the cultivation of the heart through openness and permeability, by »being in love«.

Im letzten Teil dieser Serie über die Organfunktionen in Bezug zu Qigong und Taijiquan sprechen wir über zwei weitere Organsysteme, die letztlich nichts anderes darstellen als den Ausdruck der Liebe des Universums. Alle Funktionen des Körpers sind tiefgehend, allumfassend und heilig.

肝 Gan – Leber
Die Leber ist im System der zwölf Organe ein »weibliches-Organsystem« und sehr umfassend. Wir finden darunter weitreichende Funktionen, die die gesamte Körperlandschaft betreffen.

Das Blut (Xue), mit dem die Leber in starkem Ausmaß zu tun hat, ist ein weiblicher Saft. Nicht, dass wir Männer kein Blut hätten, aber selbst uns ist bekannt, dass die Frau einen monatlichen Zyklus (Menstruation) durchläuft, der mit dem Yin, dem Mond zusammenhängt und der sich durch den Blutkreislauf der Frau Ausdruck verleiht. In einem bestimmten Altersabschnitt »blutet« die Frau einmal im Monat, was die Männer in dieser Form überhaupt nicht kennen.

Daher der Spruch in der chinesischen Medizin, dass die Frau den direkten Bezug zum Blut hat, während der Mann den direkten Bezug

zum Qi, beispielsweise ausgedrückt durch den völlig anderen Muskelaufbau, hat.

Das Blut ist es, welches den Körper wärmt und nährend unterstützt. Es ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Schwangerschaft, dass genügend Blut vorhanden ist und der Unterleib der Frau durchströmt und gewärmt wird von diesem Saft.

Dies ist ein direkter Hinweis auch auf die Qigong- und Taijiquan-Praxis. Jegliches Üben von Qigong und Taijiquan stärkt die Leber, fördert und reguliert den Blutkreislauf und nimmt dadurch positiven Einfluss auf die Blutbildung und die Bewegung des Blutes. Unsere Praxis greift regulierend auf diesen Aspekt ein und stärkt das Leberblut und das Leber-Yin. Somit fördert unser Üben den nährenden Aspekt des Blutes und ermöglicht beispielsweise eine gesunde, nährend Sexualität als auch eine erfolgreiche Schwangerschaft.

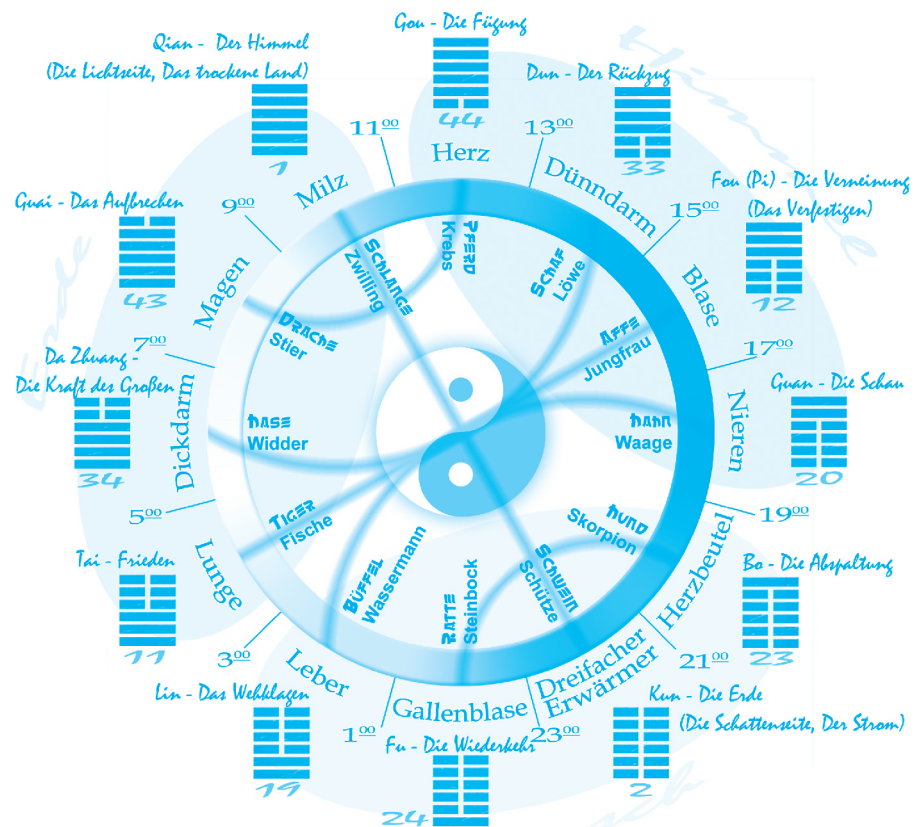
Insbesondere die windenden, spiralförmigen Beinbewegungen im Qigong und im Taijiquan als auch die drehenden Bewegungen der Hüfte, des Beckens und der Taille (Daimai) regen das Blut an und stärken die Leberfunktionen. Dabei sind einige Aspekte in unserer Praxis von fundamentaler Bedeutung:

- die korrekte Bewegung der Hüfte bei gleichzeitiger Entspannung der »Kua«,
- eine sinkende Kraft, welche am Kreuzbein wirkt,
- eine leicht nach innen ziehende Kraft am Steißbein und
- eine korrekte Ausrichtung des Rumpfes und der Wirbelsäule (Zhongmai).

Zudem sollten die Beingelenke fein aufeinander abgestimmt und ausgerichtet sein und der gesamte Schulter-, Arm- und Nackenbereich entspannt, gemäß dem Prinzip unten voll, oben leer.

»Die Leber liebt Bewegung und Massage«, heißt es in der chinesischen Medizin. Da die Leber für den freien Fluss des Qi zuständig ist, mag sie selbst genügend Bewegung. Deshalb können kleine Kinder, die sich in ihrer Holzphase befinden, eben nicht lange still sitzen oder an einem Platz verweilen. Sie brauchen Bewegung, gerade zum Lernen. Und da die Leber eine direkte Verbindung mitten ins Gehirn besitzt, ist es umso wichtiger, dass wir uns regelmäßig bewegen, um gut lernen zu können. Dies ist bei Kindern noch von weitaus größerer Bedeutung.

Zudem ist jede Form von Massage hilfreich. Jede Massage regt äußere und innere Bewegung an und fördert so die Leistungsfähigkeit der Leber. Deshalb mögen es die meisten



Menschen auch, massiert zu werden. Die Probleme werden zumindest kurzzeitig bewegt und die Massierten fühlen sich leichter und entlastet. Im Qigong finden wir daher viele verschiedene Massagemethoden, die immer auch die Leber anregen und stärken, egal ob wir wirklich direkt an Leberpunkten arbeiten. Und jede entsprechende Massagebewegung – je tiefer nach innen reichend umso intensiver in der Wirkung – kann für bessere Entspannungsfähigkeit sorgen.

In diesem Zusammenspiel zwischen Blutbildung und Blut- und Qi-Bewegung wirken die Übungen des Qigong und des Taijiquan auch einer Leber-Qi-Stagnation entgegen und ermöglichen den physiologischen Fluss des Leber-Yang. Aufloderndem Leber-Feuer, also der unkontrolliert aufsteigenden Hitze aus der Leber, wird vorgebeugt. Dies nährt den Körper und bringt aufsteigende Hitze (Emotionen) nach unten oder leitet diese aus. Gerade in der Ermöglichung solch breit gefächelter Wirkungen, erzeugt durch eine regelmäßige Praxis von Qigong- oder Taijiquan-Übungen, zeigt sich die unglaubliche Intelligenz hinter dem System der klassischen chinesischen Medizin und deren praktischen Methoden der Selbsthilfe.

Wir können uns gar nicht oft genug dankbar zeigen, solche weisen Methoden erlernen und praktizieren zu dürfen.

胯

Kua bezeichnet ein Areal im Hüftbereich, das für Austausch und Verbindung zwischen Beinen und Rumpf zuständig ist.

中脉

Der **Zhongmai** – Zentralkanal oder Mittelkanal verläuft zwischen Baihui (am Scheitel) und Huiyin (am Damm) und verbindet oberes, mittleres und unteres Dantian miteinander.

血

Xue

Drehende Bewegungen und ein Öffnen der Seiten stärken die Leberfunktionen.

Fotos und Grafik:
Archiv J. Stuhlmacher



Hun – Sitz der emotionalen Erinnerung

Die Leberseele Hun wohnt in der Leber. Hun nimmt alle Ereignisse auf und speichert diese. Es gibt also keine wirkliche Bewusstlosigkeit, da Hun weiterarbeitet, auch wenn wir bewusstlos sind. Dies verdeutlicht die Bedeutung von Ruhe und wohlüberlegten Worten in der Nähe eines Menschen, der beispielsweise im Koma liegt oder aus anderen Gründen scheinbar ohne Bewusstsein ist. Hun wohnt im Blut und wird im Blut verankert. Hun ist Kreativität pur, die vom Herzen kanalisiert wird.

Hun ist der Sitz der emotionalen Erinnerung. Dies erklärt die direkte Bedeutung der Leber für die Emotionen. In dem Moment, wenn wir im Alltag in einer emotionalen Situation stecken, greifen wir unbewusst auf unsere im Hun gespeicherten emotionalen Erinnerungen zurück und gießen so sehr leicht ungewollt Öl ins Feuer. Die emotionale Verstrickung wird größer, somit wächst auch das Problem und durch die entstehende sogenannte leere Hitze verbrennen wir kostbare Ressourcen, die wir Blut und Säfte (Jinye) nennen.

So warnt das Huangdi Neijing in Kapitel 5, Suwen, genau davor: »Der Mensch hat fünf Yin-Organen, die die fünf Energien enthalten und Zorn, Erregung, Sorge, Trauer und Angst erzeugen. Sind diese Emotionen sehr heftig (...), so dauert das Leben nicht lang.« (zitiert nach einem Skript von Claude Diolosa)

Unsere Qigong- und Taijiquan-Praxis legt wiederum größten Wert darauf, dass das Herz

und somit unser Geist (Shen) ruhig wird. Allein dies wirkt übermäßigen Emotionen entgegen und entlastet die Leber und die Hun-Seele. Shen wohnt im Herzen und vereint alle anderen Organseelen in sich (Zhi, Yi, Po, Hun).

Die Vorbereitung des Übens – das sogenannte Eintreten in die Stille (Rujing) – ist von enormer Bedeutung für die gesamte Effektivität unseres Übens. Doch wenn es uns gelingt, wirklich entspannt und still in die Übungen zu kommen, so werden die Auswirkungen auf die Leber und unsere Emotionen stark sein. Ein stilles Herz, ein ruhiger Geist sind unabdingbare Voraussetzungen für unsere Praxis. Deshalb gilt es gerade in der ersten Zeit, sich diesem Aspekt des Übens besonders zu widmen. Gerade zu Beginn des Übens ist es wichtig, in einen »Qigong-Zustand« zu gelangen, der sich deutlich von unserem Alltagszustand unterscheidet. Ändern wir den geistigen Zustand nicht, kommt unser Herz nicht zur Ruhe, so bleiben alle Übungen weit hinter ihren eigentlich vorhandenen Möglichkeiten zurück.

Und genau hier liegt die große Stärke der Übungsmethoden Qigong und Taijiquan, denn Sport oder Gymnastik können eben dies letztlich nicht. Sie sind vielleicht in der Lage, als Blitzableiter zu dienen, sie können kurzfristig für eine auch geistige Entspannung sorgen, aber sie können kein stilles Herz und keinen ruhigen Geist erzeugen, so dass unsere Emotionen wirklich gemindert und deren Ausschläge niedriger und kürzer werden. Ich möchte damit keinesfalls Sport oder Gymnastik abwerten, ich möchte nur klarstellen, was sie können und was nicht.

Deshalb ist es von so großer Bedeutung, wirklich das zu tun, was wir vorgeben zu tun, nämlich Qigong/Taijiquan üben. Eine Energieübung zu praktizieren, die den Körper mit einbezieht, den Atem, das Energiesystem, Geist und Seele. Eine wie auch immer geartete Form des Qigong oder Taijiquan nur so zu laufen reicht allein nicht aus, um in den Genuss des vollen Wirkspektrums zu kommen.

心包 Xinbao – Herzbeutel
Kommen wir zum Beschützer des Herzens, wie der Herzbeutel gern genannt wird. Und genau diese Betitelung gibt eine seiner wichtigsten Funktionen wieder. Er soll das Herz beschützen! Doch wovon und wie?

Beschützen soll er in erster Linie vor einer Überhitzung des Herzsystems, da dies sofort Auswirkungen hätte auf den Blutdruck, das Gehirn und die Fähigkeit, still in sich ruhend

帶脈

Der **Daimai** verläuft wie ein locker getragener Gürtel und als einziger Meridian horizontal. Er gehört zu den außerordentlichen Leitbahnen und verbindet alle vertikal im Rumpf verlaufenden Meridiane.

津液

Jinye ist ein Oberbegriff für die Körperflüssigkeiten wie Schweiß, Speichel, Magensaft, Urin.

sinnvolle Entscheidungen treffen zu können. Insbesondere unkontrolliert aufsteigende leere Hitze greift sehr schnell das Herz an, trocknet das Blut, verletzt die Meridiane, indem innerer Wind erzeugt wird, welcher dann auch aufsteigen kann zum Gehirn (Schlaganfall) und für ernste Beschwerden und Erkrankungen sorgt.

Doch wie schafft der Herzbeutel es, dass das Herz ruhig bleibt, die Emotionen stabil sind und die natürliche Wärme (Yang) in entsprechenden Bahnen den Körper durchströmt und ihn gesund erhält? Dies schafft er nicht allein! Er braucht die Unterstützung aller anderen Organe und deren Funktionen, um den Menschen in einem gesunden und stabilen Gleichgewicht zu halten oder schnell wieder dorthin zurückzubringen.

Schon die Vorstellung, wir könnten immer, zu jedem Zeitpunkt des Lebens vollkommen gesund sein, ist absurd. Yin und Yang wechseln und wandeln sich ständig, somit wird es immer auch Phasen eines zumindest kurzen gesundheitlichen Einbruchs geben. Gesundheit zeigt sich aus Sicht der chinesischen Medizin nicht darin, ob wir krank werden, sondern darin, wie schnell wir wieder zurückkehren in den (relativ) gesunden Zustand. Schon diese Einsicht allein kann Gesundheit fördern! Denn sie impliziert, dass wir krank werden dürfen, ja das es normal ist, zwischendurch mal dem Leben nicht gewachsen zu sein und daran zu erkranken oder einfach aus karmischen Aspekten heraus krank zu werden.

Der Herzbeutel ist der Minister des Verliebt-Seins. Und genau das ist seine Schutzmethode. Durch Offenheit, Durchlässigkeit, durch das Verliebt-Sein schützt er das Herz. Sie kennen das doch sicher. Sie haben sich in einen neuen Partner verliebt, in ein neues Hobby oder was auch immer und sie ignorieren alle negativen Gefühle und Erlebnisse dazu, jedenfalls eine Zeit lang. Dies hat aus Sicht des Körpers Methode. Er ist offen für diese neue Begegnung, diesen Neuanfang und lässt sich zunächst nicht aus der Fassung bringen und ins Zweifeln bringen, was eine Magen- und somit auch Denkfunktion wäre, die uns nicht das Ganze sehen lässt. Er liebt die Dinge, die gerade passieren, an Ihrem neuen Partner oder Hobby, so wie sie sind. Es gibt keine Erwartungen und keine konkreten Vorstellungen.

Alle vorherigen Bedingungen sind null und nichtig, denn wir erleben diese Momente aus dem Herzen heraus und dies sucht immer die Einheit in allem, nicht die Zweiheit. Und weil dies so funktioniert, wenn der Herzbeutel



optimal arbeitet, gibt es keine Anhaftungen, keine Enttäuschungen – von einer Täuschung befreit sein –, keine Liste, die erfüllt werden muss. Es gibt nur diese erste, oberflächlichere Stufe des Herzens, nämlich die des Verliebt-Seins.

Später muss dieses Verliebt-Sein kultiviert werden und zu einer bedingungslosen Liebe wachsen und gedeihen. Dies ist ein Prozess und sollte dann irgendwann über den reinen Moment dessen, was wir gerade erleben, hinausgehen. Der Partner, das Hobby sind nur Türöffner in das Feld und den Erfahrungsschatz der unendlichen Liebe des Universums. Und genau so vermeidet der Herzbeutel als Vorbote die Entstehung von Anhaftung und Ichbezogenheit, zumindest auf dieser eben beschriebenen eher oberflächlichen, aber dennoch wichtigen Stufe.

Im Qigong und im Taijiquan ist es gerade die Arbeit mit diesem wundervollen Organsystem, die diese Methoden zu einem wahren Schatz macht. Wir haben keine Vorstellungen von unserer Praxis. Wir müssen nicht schnell unseren Weg gehen, sondern passend. Wir müssen keine Leistung erbringen. Dies ist übrigens ein ganz wichtiger Aspekt beispielsweise beim Kostenzuschuss der Krankenkassen. Dieser ist immer geknüpft an bestimmte Leistungen in einem bestimmten Zeitrahmen. Abgesehen von den abstrusen Bedingungen, die dort erfüllt werden sollen (nicht Verliebtsein), die nur einem denkenden Intellekt und nicht dem Herzen einfallen können, ist es die Botschaft, die wir den Teilnehmern vermitteln. Es geht nicht mehr um die Entdeckung des

Mit Offenheit, Durchlässigkeit, erwartungsfreier Begeisterung schützt der Herzbeutel das Herz.

志

Zhi

意

Yi

魄

Po

魂

Hun

入静

Rujing

eigenen Körpers, das Erleben dieses Verliebtseins, es geht um die Erfüllung bestimmter klar festgelegter Ziele in einem Punktekatalog. Das schwächt den Herzbeutel.

Qigong betont jedoch als oberstes Gebot die Kultivierung des Herzens, wie die Daoisten es nennen. So gab es bei keinem meiner Meister, bei denen ich lernen durfte und bis heute lerne, eine wirkliche Prüfung in unserem westlichen Verständnis. Denn dies erschwert das Verlieben in die Methode als auch eine entspannte und unvoreingenommene Einstellung zu unserem Tun und den daraus resultierenden Erfahrungen – zum Beispiel Schmerz –, welche doch unsere wahren Ziele sind. Im Taijiquan heißt es immer wieder, der Kampf gegen mich selbst sei das wahre Ziel. Und auch dort steht eine Bewegung oder Aktion im Einklang mit dem Dao letztlich im Vordergrund der Übungspraxis.

Der Herzbeutel ist also wahrlich ein tiefgreifender Schutz vor schädigenden Emotionen und übermäßiger Hitze, insbesondere auf energetischer und geistig-seelischer Ebene. Insgesamt betrachtet obliegt dem Herzbeutel die Vorbereitung der Öffnung des Herzens auf einer ganz alltäglichen und deshalb so wichtigen Ebene. Offenheit, Toleranz, Verständnis, eine gelassene Haltung, Akzeptanz bei gleichzeitiger Anwesenheit von Be-Geist-erung, innerer Freude und Zufriedenheit im Moment des Seins sind seine Hauptfunktionen, die durch unsere Übungspraxis gestärkt und gefördert werden. Das Annehmen aller Reaktionen auf unser Üben gehört beispielsweise dazu. Egal, ob es schmerzt, anstrengt, gut tut oder uns schwerfällt, wir nehmen es, wie es ist, und lieben all diese Auswirkungen des Übens.

Aber Vorsicht, nicht umsonst warnt uns das Huangdi Neijing Suwen ausdrücklich davor, zu freudig, zu erregt zu sein, denn dies schadet dem Herzen. Wir können genau diesen Aspekt in unserer heutigen Welt allzu oft erleben. Zu hohe Erwartungen, zu viel Spaß-Faktor, zu viel Wollen und keine Offenheit für die Dinge, die gerade wirklich dran sind und passieren.

Abschließend hoffe ich, mit meinen Artikeln ein wenig die komplexe als auch geniale Struktur des Körpers, des Energiesystems und der Seele beleuchtet zu haben. Leben geht weit über den tierischen Aspekt des Habens hinaus. Die Welt, wie sie sich uns heute oft nur noch darstellt, ist arg verengt und sehr oberflächlich. Qigong und Taijiquan bringen uns zurück zur Tiefe, bringen uns zurück zum Mysterium des Lebens und so bekommen die

Welt und darin auch die Organfunktionen eine völlig andere Idee und völlig andere Inhalte und Aufgaben. Heilig sind sie, im Sinne von ganz. Und diese Heiligkeit, dieses Heilen üben wir mit unseren Methoden.

All dies aber trainieren wir doch täglich in unserer Praxis und so gehen wir gleich wieder voller Gleichmut ans Werk.



Joachim Stuhlmacher
ist vom DDQT anerkannter Qigong-Ausbilder, Autor, Künstler und Heiler.