

Kaiserin, Kanzler und Minister

– das Organnetzwerk der Körperlandschaft und seine Funktionen in Bezug zu Qigong und Taijiquan
Teil 5: Gallenblase und Niere

In seiner Serie zu den Organfunktionskreisen auf der Basis Han-zeitlicher Quellen geht Joachim Stuhlmacher in dieser Ausgabe auf die Organnetzwerke Niere und Gallenblase ein. Die Nieren stehen als Speicher des ererbten Yuanqi in enger Verbindung mit allem, was uns von unseren Vorfahren mitgegeben wurde, und sind wesentlich für die Gesundheit unserer Knochen. Eine korrekte und intensive Beinarbeit stärkt unsere Basis und die Nierenfunktionen. Die Gallenblase steht für den Mut, unser inhärentes Potenzial im Leben zu verwirklichen.

ABSTRACT

Emperor, chancellor and minister

– the organ network of the body landscape and its functions with respect to Qigong and Taijiquan

Part 5: Gall bladder and kidney

By Joachim Stuhlmacher

In his series on the organ networks according to Han-period sources, Joachim Stuhlmacher now turns to the organ networks of the kidney and gall bladder. The kidneys, as the storehouse of hereditary Yuanqi, stand in close relationship to everything passed on from our ancestors, and are essential to the health of our bones. Correct and intensive training of the legs strengthens our base and the function of the kidneys. The gall bladder represents the courage to realise our inherent potential in life.

Die Organsysteme Gallenblase (Dan) und Niere (Shen) stehen in sehr enger Verbindung miteinander und haben neben körperlichen Verbindungspunkten auch sehr viele emotionale Verknüpfungen.

神 Shen/Niere

Die Nieren gelten als Sitz der vorgeburtlichen Energie des Körpers, des Ursprungs-Qi (Yuanqi, Yuanjing) und haben somit Verbindungen zu allem, was wir vor unserer Geburt erlebt haben. Es ist wichtig, die Aussagen der klassischen chinesischen Medizin wirklich gut zu verstehen, ja zu durchdringen. Was war denn vor unserer Geburt? Zum einen sicherlich die Schwangerschaft und ganz sicher auch die Zeugung. Im Zuge der modernen medizinischen Mittel zur Unterstützung von Paaren

bei dem Wunsch, schwanger zu werden, sind es beispielsweise Methoden wie die In-vitro-Fertilisation (künstliche Befruchtung), die künstlich eingreifen in einen durch und durch natürlichen Prozess und enorm wichtige Komponenten ersetzen sollen.

Selbstverständlich ist die Wahl der Methode schon eine Förderung positiver Lebenserfahrungen des noch nicht geborenen Lebens oder eben selbst eine negative, belastende Erfahrung der Zeugung. Künstlich erzeugt steht hier tatsächlich im Gegensatz zur natürlichen Zeugung und ist sowohl von der geistig-seelischen als auch der körperlichen Komponente eine völlig andere Erfahrung. Ob man in trauter oder natürlicher Umgebung mit einem geliebten Menschen innig vereint ist oder irgendwo in einer Klinik, relativ steril, umgeben von medizinischen Geräten einen medizi-

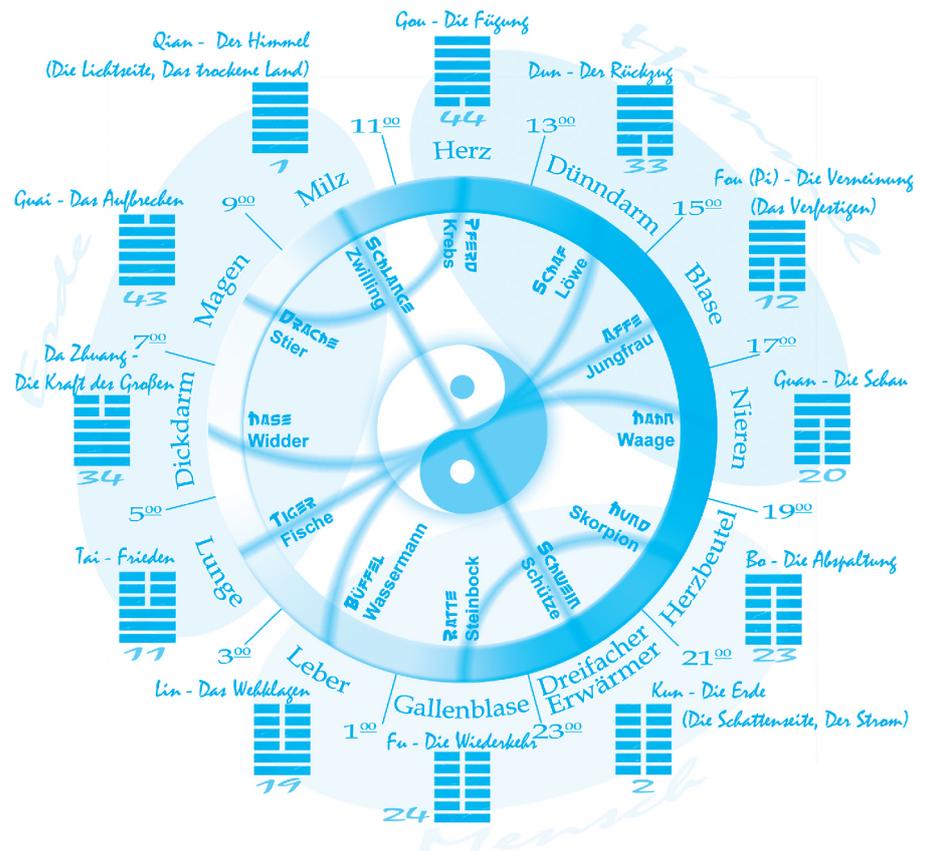
nischen Prozess über sich ergehen lässt, hat natürlich völlig andere Auswirkungen auf das beginnende Leben.

Bin ich doch in dem einen Prozess mit Körper, Herz und Seele dabei und beziehe mich auf einen Menschen, während ich beim anderen mehr ängstlich und verschlossen bangend hoffe, dass der künstliche Eingriff in mir doch gelingen möge. Im Verkehr, im direkten Austausch von Herz zu Herz wird ein menschliches Wesen Zeuge dieser Liebe und mit dieser tiefen Erfahrung ins Leben befördert. In der technischen Version ist die emotional-seelische Verfassung so gut wie gar kein Thema und die Verbindung von Herz und Maschine ist mehr als fragwürdig (Lesetipp zum »Maschinenherz«: Zhuangzi: Der Ziehbrunnen, Buch XII, Kapitel 11). Natürlich kann auch der natürliche Zeugungsakt zwischen Mann und Frau ein Desaster sein und zu Schwächungen führen. So kann beispielsweise bei Kindern, die unter starkem Drogeneinfluss gezeugt wurden, eine erhebliche Schwächung der Nierenenergie vorkommen.

Weiterhin sind es unendlich viele Informationen unserer Vorfahren, unserer Ahnen, die im Jing der Nieren gespeichert, übertragen werden an das Kind. Alle relevanten Erlebnisse, die bei unseren Vorfahren Spuren im Körper und insbesondere in der Seele hinterlassen haben, werden komprimiert gespeichert im Ursprungs-Qi und entsprechend weitergegeben. Das Organnetzwerk Niere hat eine Speicherfunktion inne. Dies ist auch aus der Fünf-Wandlungsphasen-Lehre bekannt. Die Niere greift und speichert beispielsweise das Lungen-Qi. Aber sie sammelt eben auch sämtliche Eindrücke und Erlebnisse aus der Vergangenheit und bewahrt sie für die nächsten Generationen auf.

Das vorgeburtliche Qi ist auch zuständig für die Bildung der Knochen und deren harmonisches Funktionieren. Über die Nieren werden entsprechende Kräfte bewahrt, die das Knochenwachstum und die innere Tätigkeit der Knochen – die Bewegungen des Knochenmarks beispielsweise zur Blutbildung oder zum Aufbau des Immunsystems – ermöglichen und kraftvoll gestalten. An genau dieser Stelle ist dieses Organnetzwerk extrem wichtig für die Qigong- und die Taijiquan-Praxis.

Die Beinarbeit, das Gehen hat erheblichen Einfluss auf den Prozess der Knochenbildung, die Gesunderhaltung der Knochen und die reibungslose Funktionalität der Nierenenergie. Der erste Punkt der Nierenleitbahn, Yongquan »Sprudelnde Quelle«, ist Ausgangspunkt der



Nierenleitbahn und Ein- und Austrittstor für frisches als auch verbrauchtes Qi. Die Nieren werden angeregt durch die Bewegung der Füße, sprich der Beine. Dies gilt auch für die Bewegung, sprich Funktionstüchtigkeit des Gehirns, wozu wir später noch kommen.

Die Stärkung der Nieren und all ihrer Funktionen erfolgt unter anderem über die korrekte Bewegung der Füße und Beine. Die Beinarbeit im bewegten Qigong und im Taijiquan stärkt die Funktionsfähigkeit der Nieren, kräftigt den Körper und die Knochen, verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Funktionen des Gehirns. So aktiviert die korrekte Ausführung der verschiedenen Bilder in Qigong und Taijiquan mit den entsprechenden Gewichtsverlagerungen und Lösungs- und Druckprozessen in den Beinen die Nierenfunktionen und dient quasi als Unterbau, als Grundlage für die gesamte Gesundheit des Körpers. Wenn man dann noch weiß, dass für sämtliche Heilungsprozesse das Nieren-Qi zuständig ist, wird einem die Bedeutung dieses Organnetzwerkes noch deutlicher werden.

Eine gute Beinarbeit, nach den Prinzipien im Qigong/Taijiquan, ermöglicht eine Stärkung des Ursprungs-Qi und eine gute Speicherung. Zudem sorgen die Beinarbeit und deren kräftigenden Aspekte für störungsfreie Abläufe innerhalb des Organsystems selbst.

Dieses Zuordnungssystem aus der Han-Zeit zeigt die Organfunktionskreise in ihren Yin/Yang-Paarungen von Speicher- und Durchgangsorganen in einem Zyklus, der mit den im Leben zuerst einsetzenden Funktionen von Atmen sowie Nahrungsaufnahme, Verdauung und Ausscheidung beginnt (Erde), das innere Potenzial im Bereich des Himmels darstellt und dessen lebendige Umsetzung im Bereich des Menschen.

阳气

Yangqi

元气

Yuanqi

元精

Yuanjing



Die Yongquan-Punkte, die ersten Punkte der Nierenmeridiane, sind wesentlich für den Energieaustausch mit der Erde.

Alle Bewegungen der Füße und der Beine wirken auf den Nierenfunktionskreis.

Foto: Birgitta Hohenester, Pixelio

Zu viel Angst schädigt die Nieren

Angst ist extrem gefährlich für die harmonische Funktionsweise der Nieren. Das Organnetzwerk Niere steht an sich für die Weisheit des Menschen und ist geprägt von Vertrauen und einem tiefen Wissen (Ursprungs-Qi), dass die Welt gut ist und alles zum Guten für uns geschieht. Auch wenn wir das, was gerade passiert, nicht gut finden. Das Leben ist das Leben. Es ist nicht dazu da, unser Erfüllungsgehilfe zu sein. Es dient weder unserer Wunscherfüllung noch sorgt es dafür, dass unsere Vorstellungen und Pläne so eintreten, wie wir das gerne hätten.

Aus Unwissenheit und einem Mangel an Vertrauen, Demut und Weisheit entsteht Angst. Und Angst sorgt dafür, dass wir versuchen, die Situationen, vor denen wir uns fürchten, zu kontrollieren. Ich kann hier leider nicht detaillierter auf diese tiefgreifende Problematik eingehen, doch ist dieser Aspekt von immenser Bedeutung. Angst ist inzwischen ein sehr, sehr großes Problem und sorgt für viele Beschwerden und Erkrankungen, aber auch für viele Fehlrteile und falsche Weichenstellungen für die Zukunft.

Auch hier ist die Methode der Klassik die Dao-Lehre, ausgeführt durch Methoden wie Meditation, Qigong oder Taijiquan. Es lässt sich also etwas tun gegen übertriebene Ängste, Sorgen um die Zukunft und ständiges Grübeln und Nachdenken. Allen genannten Methoden gleich ist, dass sie auch oder *nur* mit dem Geist arbeiten. Wir versuchen nicht die Außenwelt zu kontrollieren, wie dies der Verstand, der Intellekt uns ständig vorgibt. Sondern wir versuchen die Wurzel des Problems zu sehen und

dann dort die Ursache zu lösen. Die Stille des Geistes, die Ruhe des Herzens, das Nicht-Tun und Nicht-Denken sind erfolgversprechendere Methoden, der Angst auf Dauer sinnvoll zu begegnen.

Der meditative Aspekt im Qigong und im Taijiquan ist ein wahres Stärkungsmittel für die Kraft der Nieren. Es hilft eben nicht zu versuchen, die Welt um mich herum zu kontrollieren, damit sie mir keine Angst mehr macht. Das ist schon ein Widerspruch in sich, da ja der Akteur der Kontrolle nur aus Angst handelt. Viel wichtiger wäre es, eine Geisteshaltung an den Tag zu legen, die es uns ermöglicht, ohne Angst auf die äußeren Geschehnisse eingehen und mit ihnen mitgehen zu können. Wir ändern nicht die Welt, denn das geht nicht, wir ändern uns.

Wir lassen uns keine Angst mehr machen. Qigong und Taijiquan haben dafür hervorragende konzeptuelle Ansätze und praktische Übungen. Das Eintreten in die Ruhe (Rujing) mag als Beispiel dienen, was ich damit meine. Kannst du dich durch ein tägliches Training in die Lage bringen, immer in Ruhe zu sein, dann kann Angst lange nicht mehr so schnell Besitz von dir ergreifen wie ohne dieses Training. Und wenn du doch mal verängstigt bist, so kommst du doch wesentlich schneller wieder aus dieser Angst heraus und kehrst in ein angstfreies Handeln zurück. Vom Ansatz – Körper, Energie, Geist-Seele eine Einheit – und von der Praxis her, können dich Qigong und Taijiquan angstfreier werden lassen und somit den Nieren mehr Kraft und eine längere Lebensdauer und bessere Funktionalität verschaffen.

胆 Dan/Gallenblase

Nun kommen wir zu einem kleinen, in unserer Schulmedizin eher unscheinbaren Organ, welches in der chinesischen Theorie der Organsysteme ein ganz großes Organnetzwerk ist, die Gallenblase. Die Gallenblase ist der Ausdruck des Lebens schlechthin. Ein Blick auf die Organuhr der alten Chinesen zeigt als Hexagramm, also als graphisches Symbol der Energie, »Fu – Die Wiederkehr« (siehe Yijing in der Übersetzung von Frank Fiedeler, Diederichs 1996). Die Bedeutung dieses Organnetzwerkes ist immens und überlebenswichtig, gerade in der heutigen Wohlstandskultur der modernen Industrienationen.

Das Hexagramm 2 »Kun – Die Erde/Schatten-seite) zeigt mit sechs Yin-Strichen den scheinbar absoluten Stillstand des Lebens, den Tod.

涌泉

Yongquan

入静

Rujing

复

Fu – Die Wiederkehr, Hexagramm 24

坤

Kun – Erde, Hexagramm 2

地

Di – Erde



Doch aus diesem Nichts, aus dieser Leere, aus dem Tod heraus erwächst immer wieder, in jedem neuen Zyklus, Leben. Die Gallenblasenenergie symbolisiert die Auferstehung (ebenefalls ein christliches Symbol der immerwährenden Erneuerung des Lebens, auch wenn das die Kirche heute anders interpretiert), die Wiedergeburt. Aus dem Stillstand, den sechs Yin (Dreifacher Erwärmer), wird das erste Yang (Gallenblase) geboren.

Der nachgeburtliche Lebenszyklus beginnt mit dem ersten Atemzug (Lunge). Die Gallenblase ist in diesem Zyklus das letzte der Yang-Organen (siehe Grafik) und stellt den Ausdruck dessen dar, was wir aus unseren Lebenssituationen gelernt haben und nun bereit sind in die Tat umzusetzen. Der Lebenszyklus beginnt mit der Zirkulation des Lungen-Qi und dem Atem, geboren aus der Erde (Di). Es folgen drei weitere Erdorgane, nämlich Dickdarm, Magen und Milz. Sie stellen symbolisch automatisierte natürliche Prozesse dar wie Atmen, Ausscheiden und Verdauen. Der Schlaf als ein ebensolcher Aspekt leitet die Wandlung in die Himmelsorgane ein und wird dem Herzen zugeordnet.

Alle weiteren Himmelsorgane stellen unser Potenzial dar. Sie symbolisieren die Fähigkeiten, die wir in uns tragen und die rein theoretisch zum Vorschein kommen können, bei entsprechender Kultivierung. Diese Kultivierung ist der eigentliche Ansatz jeglicher Qigong- und Taijiquan-Traditionen. Die Kultivierung des Himmels und seiner in uns verborgenen Talente. Doch die größten Talente und außerordentlichen Fähigkeiten benötigen ein Spielfeld. Sie müssen gelebt werden. Dazu dienen die menschlichen Organnetzwerke. Sie zeigen an, ob wir neben den fast animalischen Funktionen auch die himmlischen, heiligen Aspekte zu leben bereit sind.

Die Fähigkeit, sich ins Leben zu verlieben, (Herzbeutel) und die Kraft des Alleinseins und des Todes (Dreifacher Erwärmer) brauchen neben einer eigenen Funktionstüchtigkeit auch die Hilfe des letzten Yang-Organen, *den Mut der Gallenblase*. Die Gallenblase bringt all unsere Eigenschaften zusammen und setzt diese in die Tat um. Mutig, unter der Führung des Herrschers, des Herzens, sorgt eine gesunde Gallenblasenfunktion immer wieder dafür, dass wir mutig den Schritt ins Leben wagen. Jeden Tag aufs Neue.

Die Gallenblase ist die Darstellung der Tatkraft in uns. Sie wird gespeist aus dem Nieren-Yang und geht ihren Weg in den Alltag des Menschen. Die Gallenblasenkraft ist es, die uns



mutig für das Herz im Allgemeinen (Einheit), für unsere Mitmenschen, aber auch für die eigenen innersten Herzenswünsche eintreten lässt und letztere praktisch umsetzt und wahr werden lässt. Das Stehen zu unserer Person, die Tatkraft der Mitmenschlichkeit und die Power der Heilung in uns werden umgesetzt durch die Gallenblase. Berühmte Ärzte in China erwarten noch heutzutage von ihren Patienten, dass diese täglich die Gallenblasenleitbahn abklopfen und früh schlafen gehen, um die Heilungskraft zu verstärken.

Und wir als Qigong- oder Taijiquan-Praktizierende sollten uns nicht weniger wert sein. Die Massage der Gallenblasenleitbahn sollte zum täglichen Standardprogramm des Übens gehören. Genauso übrigens wie ein relativ frühes Zubettgehen, sprich etwa um 22 Uhr. Außerdem gehören die Beinkraft stärkende Übungen (Nieren-Yang) mit in das Übungsprogramm. Oft vergessen bei all der Leichtigkeit und Flexibilität, auf die so Wert gelegt wird, ist das Wissen darum, dass Leichtigkeit aus Schwere, aus Stärke entsteht. »Unten voll, oben leer« ist ein äußerst bedeutender und extrem wichtiger Satz im Qigong und im Taijiquan. Diesem Spruch kann man kaum genügend Bedeutung beimessen. Und jegliches Beintraining, korrekt ausgeführt, stärkt immer auch die Nieren- und die Gallenblasenkraft. Wenn die Gallenblase sich krankhaft verändert, so leben wir nicht das, was wir in unserem Herzen gerne leben würden. Wir sterben von innen heraus. Ein daoistischer Spruch meiner Lehrer heißt denn auch sinngemäß: »Lieber mutig im Leben untergehen, als innerlich schon tot zu sein!« In meiner Behandlungspraxis stelle ich leider immer häufiger fest, dass schon sehr junge Menschen nicht mehr leben, was sie gerne leben wollen. Gedrängt von Eltern

Eine korrekte Beinarbeit sorgt im Qigong und im Taijiquan für »unten voll – oben leer«, eine stabile Basis, auf der Leichtigkeit entstehen kann.

Foto: Archiv J. Stuhlmacher



Den Gallenblasenmeridian zu aktivieren stärkt die Selbstheilungskräfte.

胯

Kua



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

und Gesellschaft, wollen sie schnell Geld verdienen oder früh eine erfolgreiche Karriere starten und so bleiben manche Träume und manche Erfahrungen leider auf der Strecke. Dies ist bedenklich und macht krank.

Deshalb sollte es auch uns Qigong- und Taiji-Praktizierenden wichtig sein, dass wir trainieren. Wichtiger als manch andere Dinge, die wir fälschlicherweise als wichtig erachten, gehört das tägliche Training zu den dringlichsten Aufgaben im Alltag. Was sollte wichtiger sein, als das Leben zu verstehen und besser leben zu können?? Nur der Schlaf! Aber das verstehen wir auch nur, wenn wir uns intensiv wieder mit dem Körper, dem Leben und uns befassen.

Die Gallenblase stürmt unbedacht und aus dem Bauch heraus vor und macht den ersten Schritt des Jahres (Frühling), des Tages (früher Morgen) oder eines neuen Projektes (erste Taten). So können wir den Schritt ins eigene Training, die Tat des Übens als diesen ersten Schritt einordnen. Wir trainieren! Keine Ausrede, keine intellektuellen Ausflüchte, wir üben jeden Tag, Punkt. Es ist gut, sich immer klar zu überlegen, welche Schritte man wirklich tun möchte. Denn die Dinge, die wir dann ins Leben bringen, sprich wirklich tun, die allein stärken schon das Organsystem.

Die Gallenblase kontrolliert die Hüfte

Die Hüftgelenke unterstehen der Kontrolle durch die Gallenblase. Tatsächlich sind unglaublich viele Hüftgelenksprobleme, -beschwerden und -erkrankungen einer Fehlfunk-

tion der Gallenblase geschuldet. Oder sie ist zumindest an dieser krankhaften Entwicklung beteiligt. Viele Operationen wären überflüssig und viele Schmerzen müssten nicht sein, wenn mehr Menschen über diese Qualität der Gallenblase Bescheid wüssten. Entzündungen, arthrotische Veränderungen oder andere schmerzhaftes Erkrankungen der Hüfte sind mit einer guten Behandlung der Gallenblase zu therapieren. Und mit einem verwirklichten Leben gemäß unserem Herzen. Dies kann nicht oft genug betont werden.

Im Qigong und im Taijiquan nehmen Becken, Beckenboden und Hüftgelenke eine besondere Stellung ein. Das Entspannen des Hüftgelenk- und Beckenbereichs (Kua), das Sinkenlassen des Kreuzbeins, das Öffnen der Leisten, das Lösen der Knie und die korrekte Belastung der Beinstruktur sind zentrale Punkte eines guten Trainings. Wir finden in allen Schulen entsprechende Methoden zum Lösen, Öffnen und Stärken dieses sensiblen und gleichzeitig kraftvollen Körperareals. Diese Übungen und Aspekte sollten in unserem Training sehr aufmerksam beachtet und korrekt ausgeführt werden. Und natürlich sollten alle Bilder einer Form ebenfalls eine gewisse Aufmerksamkeit auf diesen wichtigen Bereich legen.

Wir merken immer wieder, dass Medizin und Training, Theorie und Praxis sehr genau aufeinander abgestimmt sind und ihre Regeln seit Jahrtausenden Beachtung finden. Warum jetzt damit aufhören? Bleiben wir aufmerksam, aber auch gelassen, ernsthaft und dennoch mit großer Freude bei unserem Training und der Entwicklung oder Kultivierung unseres *Gong*.



Centre Qi Gong & Tai Chi Chuan

Fachinstitut für Qigong-Lehrerausbildungen

Ferienkurse

z.B. 24. bis 29. Oktober

Schweigeretreat im Kloster

www.taichi-ferienkurse.de



Profi-Kurse

Jahresretreat für Qigong-Lehrer

29. August bis 2. September

Workshops für Qigong-Lehrer
und Fortgeschrittene

30./31. Mai und 5./6. Dezember

Masterclasses für Qigong-Lehrer
und Fortgeschrittene

www.qigong-lehrer-ausbildung.de

Lehrerausbildungen

seit 16 Jahren: Lehrerausbildungen für
Anfänger, Fortgeschrittene und Profis
mit unterschiedlichem Einstiegsniveau.

Nächstes Schnupperwochenende zum
Kennenlernen und Ausprobieren:

3. bis 4. Dezember

2 Tage Intensivkurs inkl. Vollpension
im Kloster (bei Fulda): 199 Euro

www.qigong-lehrer-ausbildung.de

Augartenstr. 79, 76137 Karlsruhe

0721 1803698

www.centre-qigong.de