

Die Harmonie widerstreitender Kräfte

Wandlungsphase Metall
Von Joachim Stuhlmacher



Jin (Metall)

ABSTRACT

Aufbauend auf seinem Artikel über die Wandlungsphase »Feuer« in unserer letzten Ausgabe beleuchtet Joachim Stuhlmacher im Folgenden die Wandlungsphase »Metall« und ihre energetischen Auswirkungen auf den Menschen. Dabei steht der Austausch mit dem Kosmos sowohl über die Atmung/Lunge als auch über die Ausscheidung durch den Dickdarm im Mittelpunkt.

**The harmony of antagonistic forces
The transformational phase Metal
By Joachim Stuhlmacher**

Continuing on from his article on the transformational phase »Fire« in our previous issue, Joachim Stuhlmacher now turns his attention to the transformational phase »Metal« and its energetic effects on man. The focus here is on the exchange with the cosmos both through the breath/lungs and through expulsion through the large intestine.

Im letzten Artikel habe ich beschrieben, dass im Sommer, im Feuer, die Erkenntnis wächst, dass wir den Zenit überschritten haben. Wir sind uns sicher, dass der Höhepunkt gewesen ist, und im Idealfall sorgt diese tiefe Erkenntnis für den letzten Genuss des Überflusses, welcher sich langsam, aber unaufhaltsam dem Untergang zuwendet – ähnlich wie ein Sonnenuntergang, in dem das Licht der Sonne noch erstrahlt, aber auch die Dunkelheit schon ihre ersten Zeichen setzt und unweigerlich die Oberhand gewinnen wird.

Das chinesische Schriftzeichen für Metall heißt »Jin« und bedeutet beispielsweise oberflächlich betrachtet »Gold«. Tiefer verborgen finden wir weitere Bedeutungen von Gold. So leitet Gold sehr gut und war früher ein Sinnbild für Verkehr, Austausch und Kommunikation. Aber auch Beschreibungen für Begriffe wie Ritual oder Zeremonie oder auch energetisches Muster tauchen in der alten Symbolik für das zugehörige Organnetzwerk auf. Außerdem strahlt Gold sehr intensiv und es zeugt von einem gewissen Glanz. Weiter wird mit Metall die Essenz der Erde bezeichnet.

Soweit ein paar Begriffe. Doch was bedeuten sie? Was verbirgt sich hinter all diesen Namen?

Genau hier zeigt sich das Problem der modernen Welt – in der Frage, was bedeutet etwas, ganz praktisch. Wie setze ich es um und fülle diese Begriffe mit Alltag, mit Leben?

Wir sind es eher gewohnt auswendig zu lernen. Doch selten wissen wir, wozu dieses stupide Auswendiglernen gut sein soll. Selten kümmern wir uns um Bedeutungen, fragen nach Inhalten und praktischen Aspekten. Und wenn wir doch mal fragen, dann sehr materiell orientiert, sehr oberflächlich. Wir fragen nur nach offensichtlichen Dingen und selten »gehen wir den Dingen auf den Grund«, selten zumindest auf den geistig-psychologischen Grund.

Die Wandlungsphase Metall beinhaltet zwei Organnetzwerke, nämlich Lunge und Dickdarm, im Chinesischen Fei und Dachang. Im Zwölferkreislauf der Organnetzwerke aus der Han-Zeit (etwa 200 v. Chr. – 200 n. Chr.) finden wir die Lunge und den Dickdarm, neben dem Magen und der Milz, der Erde zugeordnet. Mit

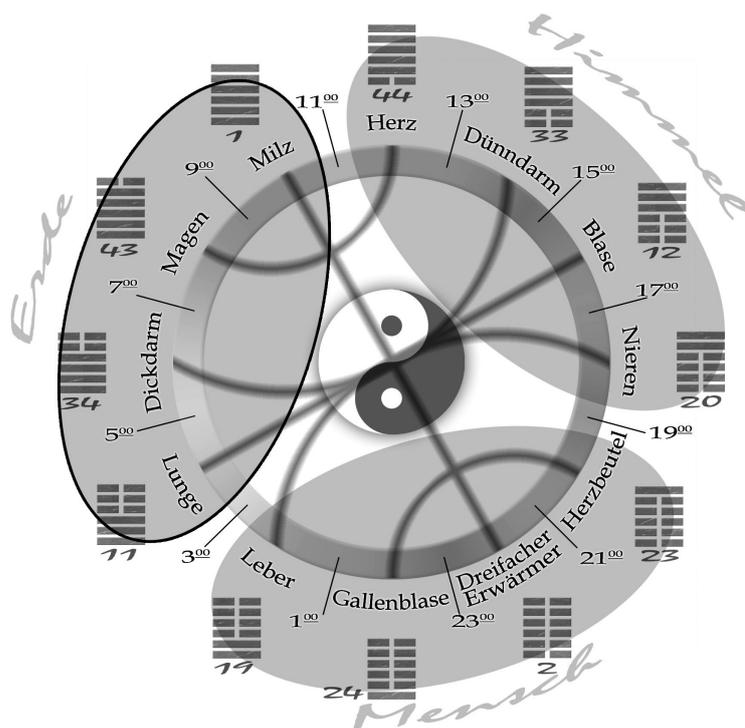
Erde (Di) ist hier eine Zuordnung nach dem System Tian-Di-Ren/Himmel-Erde-Mensch gemeint.

Per Definition haben die Erd-Organetzwerke auf der körperlichen Ebene etwas zu tun mit nachgeburtlichen Aspekten des Lebens. Atmung, Verdauung und Ausscheidung sind solche Funktionen, die von den vier Erdorganetzwerken geregelt werden.

Bei tieferer Betrachtung und mit einem neugierigen Blick auf verborgene Funktionen gibt es noch jede Menge mehr zu entdecken. Der Kreislauf der Ausscheidung beispielsweise wurde im Altertum als Kreislauf des Lebens gesehen. Im wahrsten Sinne des Wortes wurden die Fäkalien des Menschen als natürlicher Dünger den Feldern zugeführt, damit neues Pflanzenwachstum entstehen konnte. Und nach der Ernte verzehren wir diese Produkte wieder, um weiter wachsen und leben zu können. Ein wahrhaft göttlicher und überlebensnotwendiger Kreislauf!

Und noch deutlicher wird die Dimension solcher alten Wissens, wenn wir uns die Atmung als Funktion der Lunge anschauen. Nur wenige Minuten können wir ohne den Atem leben. Im Chinesischen wird der Atem ebenfalls mit Qi übersetzt und deutet auf fantastisch transformative Möglichkeiten hin. Auch dabei sollten wir nicht nur den oberflächlichen Atem – Sauerstoff, Stickstoff ... – berücksichtigen, sondern gerade darüber hinausgehende Möglichkeiten, die sich durch die Arbeit mit Qi (Qigong) ergeben. Und der Verweis auf »Gottes Hauch« oder den »Atem des Universums« lässt uns die spirituell-geistige Ebene zwar anfangs nur erahnen, aber mit ein wenig Training stehen uns gewaltige Potenziale offen.

Eine Schlussfolgerung aus diesen Informationen ist sicherlich die gewaltige Fülle an Möglichkeiten, die sich aus der Funktion des Atems und dem Organetzwerk Lunge ergeben. Die Lunge ermöglicht uns den energetischen Zugang zum Kosmos! Wow, dagegen wirken Drogen und materieller Besitz doch wahrlich lächerlich, oder!?!
Kommen und Gehen, Öffnen und Schließen, Nähe und Distanz sind rhythmische Aspekte des Dao, die über die Funktionen der Lunge ausgetauscht werden. Und als äußerstes der Yin-Organetzwerke steht die Lunge symbolisch genau für diesen tiefen Austausch, diese Möglichkeit, unsere Schwingung der Schwingung des Kosmos anzugleichen. Übrigens nicht umgekehrt! Wahre und tatsächlich erste Kommunikation ist und war immer die Kommunikation mit dem Kosmos.



So verstehen wir auch den banal anmutenden Satz im Huangdi Neijing, dass die Lunge »Meister des Qi« ist oder eben als »Kanzler« – der die Regierungsgeschäfte im Namen des Herzens führt – bezeichnet wird, noch mal in einer ganz anderen, viel tieferen Dimension.

Dass für diesen Austausch, diesen Kontakt, dieses Lernfeld auch viele Rituale und Zeremonien benutzt wurden, ist nachvollziehbar und erklärt den Satz, dass »die Lunge der Zeremonienmeister des Körpers« (in seiner Ganzheit) ist.

Gold strahlt und erleuchtet hell sein Umfeld. Das ist auch eine Funktion der gesunden Lunge: Eine gesunde Lunge beleuchtet ihre Umgebung, damit diese Umwelt in einem besonderen Glanz erstrahlt. Wenn wir eine gesunde Lungenfunktion haben, sorgen wir dafür, dass das Licht und das Glück und der Glanz auf all die anderen Wesen um uns herum ausstrahlen! Mal eine doch etwas andere Idee von Ausstrahlung eines Menschen.

Die großzügige Lunge

Deshalb wird der Lunge die Großzügigkeit zugeordnet. In alten Texten heißt es, dass die Lunge »großzügig Flüssigkeiten [insbesondere also Materielles] an die Umgebung verteilt, ohne etwas dafür zu verlangen«! Von wegen, Geiz ist geil! Das wäre ganz klar eine Lungenpathologie, eine ernste Erkrankung der Lungenfunktion.

Der Zwölferkreislauf der Organetzwerke aus der Han-Zeit vereint unterschiedliche Aspekte und Ebenen.

肺

Fei

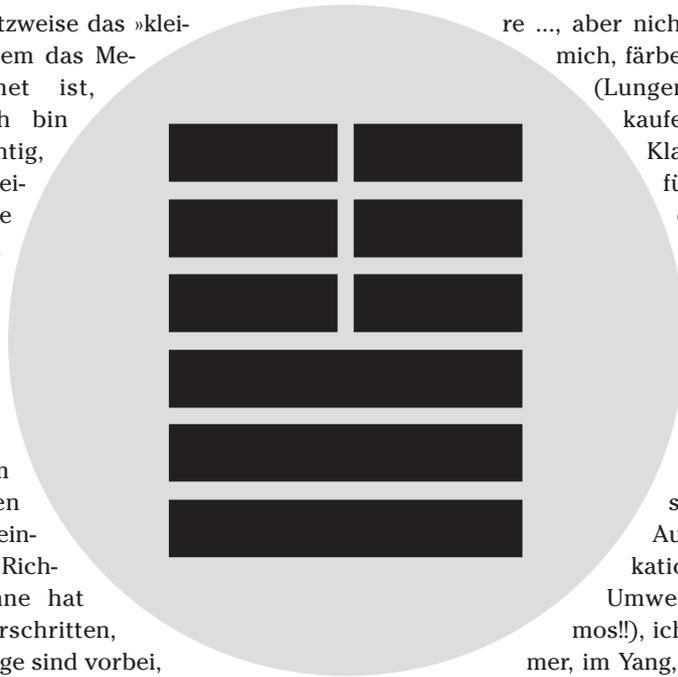
大肠

Da Chang

Die Lunge ist dem Hexagramm 11: Tai – Der Friede zugeordnet, das die Harmonie von Himmel und Erde darstellt.

医
Yi
阴
Yin

Hier wird ansatzweise das »kleine Yin«, welchem das Metall zugeordnet ist, deutlicher. Ich bin nicht so wichtig, ich bin bescheiden, ich Sorge für die anderen um mich herum. Der Herbst und der Westen als bekannte Zuordnungen zum Metall deuten ebenfalls ganz eindeutig in diese Richtung. Die Sonne hat den Zenit überschritten, die längsten Tage sind vorbei, das Yang des Tages und des Jahres zieht sich zurück, das Yin wird stärker. Die Wirkrichtung »nach unten« ist eine Funktion der Lunge, um sich mit dem Wasser, dort insbesondere mit den Nieren, zu verbinden und in den Speicherzustand zu gehen. Doch was macht in den Zuordnungen zur Lunge beispielsweise der scharfe Geschmack, der ja bekanntlich nicht nach unten, sondern nach außen geht, also das genaue Gegenteil bewirkt? Einerseits ist er der sogenannte »Botschaftsgeschmack«, der Hinweise über den Zustand der Lunge gibt, andererseits verweist dieser Geschmack wie kein anderer auf die Funktion der Lunge, sich für die anderen einzusetzen, im Yin das Yang nicht zu vergessen und nach außen zu gehen. Der äußere Aspekt des Immunsystems wird der Lunge zugeordnet. Das Schutz-Qi muss dazu die Oberfläche erreichen und dort schützend zirkulieren, um Angriffe – übrigens jeder Art, auch emotionale oder geistig-seelische – abwehren zu können. Der Glanz der Lunge zeigt sich in diesem Nach-außen-Gehen, das die anderen beleuchtet, die anderen um mich herum in einem guten Licht stehen lässt. Wie krank muss eine Gesellschaft schon im Inneren sein, die diesen Glanz auf sich selbst bezieht und mit allen möglichen (und unmöglichen) Mitteln versucht, sich selbst darzustellen, sich selbst im Mittelpunkt zu sehen, sich nur um sich selber zu kümmern, geizig zu sein. Kurt Marti, ein deutscher Dichter, schrieb: »... Geiz ist nichts anderes als verweigerte Solidarität!« Ich werfe mein Licht auf ande-



re ..., aber nicht: ich schminke mich, färbe mir die weißen (Lungenfarbe) Haare, kaufe die teuersten Klamotten (schon für die Kleinen, damit diese ja in diesem Sinne weitermachen und uns nicht aufzeigen, wie krank das alles ist), fahre die schnellsten und umweltschädlichsten Autos (Kommunikation mit unserer Umwelt, dem Kosmos!!), ich bleibe im Sommer, im Yang, im Jugendwahn und lasse den Herbst des Lebens auf gar keinen Fall zu ... Leider könnte ich fast endlos weitermachen mit Lungenpathologien. Somit stellt, bei nur etwas genauerer Betrachtung, die Wandlungsphase Metall diese Harmonie zwischen mir und meiner Umwelt her und hält sie in Takt und aufrecht. Deshalb im Yijing, dem »Buch der Wandlung« und Orakelbuch der Chinesen, die Zuordnung der Lunge zum Hexagramm 11, Tai – Der Friede. Drei Yin-Striche oben (Erde) und drei Yang-Striche unten (Himmel) als Zeichen einer Harmonie, einer Balance von Himmel und Erde. Die Erde sinkt herab, der Himmel steigt auf. Erst dadurch entstehen fruchtbarer Verkehr, Friede, Ruhe, Ausgeglichenheit. Erst wenn ich mich um all die Welt um mich herum bemühe und diese mit bedenke, entstehen in meinem Herzen Glück und zutiefst empfundener Frieden, der wohl größte Wunsch der allermeisten Menschen ... Ganz klar können wir umgekehrt daraus schließen, dass eine derart traktierte Lunge, wie gerade geschildert und in unserer Gesellschaft leider so üblich, natürlich diesen Frieden in uns nicht mehr ausdrücken kann. Wie oft hören wir, dass wir keine ruhige Minute mehr haben, dass bei jeder Meditation sofort die Gedanken anfangen noch mehr zu kreisen und wir eben diesen Frieden kaum noch oder gar nicht mehr in uns finden. Abschließend zur Lunge sollten wir nicht unerwähnt lassen, dass der »Erdenzweig« der Lunge die Zeit zwischen 3 und 5 Uhr morgens ist, und diese Zeit hat einen Bezug zur Wandlungsphase Holz. Die Achse Metall-Holz

Die Harmonie widerstreitender Kräfte

ist eine Raum-Zeit-Achse, während die Achse Feuer–Wasser eine raum- und zeitlose Achse darstellt. So hat die Lunge natürlich einen Bezug zum Herbst, zum Yin, aber eben auch zum Holz, zum Yang. Im Zwölferzyklus der Organnetzwerke finden wir deshalb die Lunge an der Frühjahrsposition des ersten Monats (Frühling, Holz) und in der TCM beginnen alle Qi-Kreisläufe der Organnetzwerke aus diesem Grunde immer mit der Lunge!

Die transformatorische Kraft des Dickdarms

Zuletzt ein ganz kurzer Blick auf das zweite Metallorgan, den Dickdarm. Anders als die Lunge, die etwas Schönes und Glänzendes in sich trägt und nach außen bringt, befördert der Dickdarm oberflächlich betrachtet erst mal nur Scheiße nach draußen. Doch wie schon angedeutet, ist dies ein Synonym für die transformatorische Kraft des Dickdarms. Er kann Dinge wandeln und durch diese Wandlung sie wieder dem »positiven« Lebensfluss zuführen. Auch da der Hinweis, wie schnell

eine Fehlfunktion des Dickdarms ernsthaft krankmachend ist – Verstopfung, eine ernst zunehmende Zivilisationskrankheit, oder noch extremer der Darmverschluss, der innerhalb kürzester Zeit bei Nichtbehandlung zum Tode führt.

Und wo endet der Dickdarm, richtig, im Arschloch (man möge mir die deutliche Sprache verzeihen und ebenfalls als Synonym und Symbol verstehen). Und wie viele Arschlöcher gibt es inzwischen in dieser Welt, die den Rückzug nicht mehr sehen wollen und schon gar nicht verstehen wollen, warum sie denn an andere Wesen denken und sogar etwas für diese tun sollten! Alles wird unter dem Arschlochblick nur noch materiell betrachtet und entsprechend eingeordnet. »Zeit (für andere) ist Geld«, »aus dir könnte was Erfolgreiches (nicht jemand Glückliches!) werden« oder die »mein Auto, mein Pferd, mein Haus und meine Frau«-Werbung der Bank zeigt diese Pathologie super auf ... und wir lachen darüber!?!

Im Huangdi Neijing heißt es über den Dickdarm: »... aus ihm kommen Wandel und Transformation!« Allerdings nur, wenn der

»Den Adler mit dem Bogen schießen«

Die hier beschriebene Variante der zweiten Brokatübung weicht von den gängigen Versionen ab, indem die Bewegungen kleiner und sparsamer ausgeführt werden. Sie stammt aus einer daoistischen Tradition, ist leichter auszuführen und entspricht in ihrer Wirkung denselben energetischen Aspekten.

Die Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand, gelöst in den Knien und aufgerichtet in der Wirbelsäule. Die beiden Beine – Kreuzbein und Brustbein – hängen entspannt. Das Gemüt ist heiter und gelassen, der Atem weich und fließend und der Geist ruhig und offen.

Die Hände heben bis zum Brustkorb, dabei leichte Fäuste bilden, die Faustherzen zeigen zum Brustkorb. Sanftes Einatmen.

Nun werden die Unterarme mit dem Ausatmen nach außen, vorne geöffnet, bis beide Fäuste etwa 30 bis 40 Zentimeter auseinander sind. Die Arme sind leicht gebeugt, die Ellenbogen auf derselben Höhe wie Schulter- und Handgelenke. Kopf und Blick sind leicht nach links gerichtet, mit leichtem Fokus auf Daumen und Zeigefinger (Tigermaul) der linken Hand.

Mit dem Einatmen wieder zurück in die Position vor dem Brustkorb. Die Schultern sind entspannt und die Armgelenke immer noch in etwa auf einer Höhe, Kopf und Blick sind geradeaus gerichtet. Mit dem Ausatmen bewegen sich die Fäuste wieder nach außen vorne, dieses Mal werden jedoch Kopf und Blick nach rechts auf das Tigermaul gerichtet.

Mit dem Einatmen zurück vor den Brustkorb, dort die Fäuste öffnen und die Handflächen nach unten drehen.

Mit dem letzten Ausatmen die Hände vor dem Körper sinken lassen, bis die Ausgangsposition erreicht ist, gleichzeitig das Brustkorb-Qi ins untere Dantian sinken lassen.

Achtmal wiederholen.





Joachim Stuhlmacher ist Lehrer und Ausbilder für Taijiquan und Qigong, Qigong-Therapeut und Fachbuchautor. Er beschäftigt sich seit 22 Jahren mit Qigong, Taijiquan und chinesischer Medizin. Im Herbst 2009 erscheint ein Buch von ihm über die Organetzwerke in der klassischen chinesischen Medizin und im Sommer 2010 ein Buch über die fünf Wandlungsphasen.
www.stuhlmacher-joachim.de

Dickdarm gesund und dem Herzen und der Lunge unterstellt ist. Die mächtige Kraft des Dickdarm sollte nur kurz das Anliegen des Herzens (Einheit) heftig ins Gedächtnis rufen und unterstützen, um dann wieder in den Hintergrund zu wandern.

Doch in der heutigen Welt fehlgeleitet spielt der Dickdarm (das Arschloch) selber Kaiser und macht alles platt, was sich ihm in den Weg stellt. Hitler war ein typischer »Dickdarm« und passenderweise ständig verstopft. Dick-tatur könnte man sagen.

Um den Rahmen des Artikels nicht zu sprengen, möchte ich hier als Letztes nur noch auf eine Übung für die Wandlungsphase Metall hinweisen. Ich hoffe, ich habe ein paar wenige erhellende Aspekte des Metalls aufzeigen können, möchte jedoch betonen, dass das Thema bei Weitem nicht vollständig aufgezeigt worden ist. Doch neben der klassischen chinesischen Medizin sind eben auch Qigong

und Taijiquan wundervolle Methoden, diesem alten Wissen auf die Spur zu kommen.

Die Brokat-Übung »Den Adler mit dem Bogen schießen« ist eine typische Zuordnung zum Metall. Der Begriff »Den Bogen spannen« wurde schon im alten China benutzt, um die Funktion des Metalls im Sinne einer Harmonie ein- und auswärts gerichteter Kräfte zu benennen. Der Bogen gespannt, aber noch nicht losgelassen, die Kraft nach außen ist da, wird aber kontrolliert von der haltenden, nach innen gerichteten Kraft. Die Ruhe vor dem Sturm beim Bogenschießen.

Ich möchte dringend daran erinnern, dass es im System der klassischen chinesischen Medizin nicht um ein verstandesmäßiges Verstehen geht, sondern wahres Wissen (Weisheit) entsteht nur durch die Verbindung von Yi (Verstand) und Xin (Herz). Das bedeutet, diese Zeilen zu lesen und zustimmend mit dem Kopf zu nicken wird nicht ausreichen.



Qi Gong der Vier Jahreszeiten nach Meister Zheng Yi
Bewegte Formen (Dong Gong)
in Saarbrücken, Raum Stuttgart, Ravensburg, Raum Nürnberg, Raum Dresden

Qi Gong Fortbildungen 2009/10 mit Zertifikat

Stille Formen (Jing Gong)
in Neustadt an der Weinstraße

Qi Akupressur
in Saarbrücken und im Chiemgau

Qi Gong in der Psychosomatik
in Saarbrücken und Kassel
Mehr Infos auf unserer Website: www.zhengyi-dao.de

Zheng Yi Dao Seminare | Kirchenwiese 11 | 66693 Mettlach | Fon: 06865 180878

Qigong & Taijiquan aus 1. Hand bei kompetenten chin. DozentInnen

Augsburg, Bochum, Dresden, Duisburg, Hamburg, Krefeld, Leipzig, Nürnberg, Stuttgart, Weimar u.a.

- **Aus-/Fort- & Weiterbildungen**
- **Wochenendkurse**
- **Ferienkurse** (Oster-Kurse, Forum, Sommer-Kurse und Winter-Akademie)
- **China-Studienreise** (konzentriertes Training & Rundreise)

Detaillierte Ausschreibung können Sie unserer Internetseite www.kolibriseminare.de entnehmen oder postalisch/telefonisch bei uns anfordern!

Kolibri Seminare

Steinstr. 203 – 205
47798 Krefeld

Tel.: 02151-645 91 53
Fax: 02151-645 91 61 (NUR zu Bürozeiten)

E-Mail: info@kolibriseminare.de



Qigong-Ausbildung und WE-Seminar

Qigong als Präventionsmaßnahme
Schwerpunkt: Schmerzen an Rücken und Gelenken
Kopfschmerzen und Tinnitus
Immunsystemstärkung und Allergiebeschwerden
an der Deutschen Sporthochschule Köln

Daoyin Yangsheng Gong Seminar an 28./29.11.09 und 05./06.12.09

mit Prof. Zhang Guangde Sportuniversität Beijing
Dr. Zhu Wenjun Gast-Prof. TCM-Universität Nanjing

Tel.: 0221-7213950

Mail: kontakt@chinbeku.com www.chinbeku.com