

MAKKO-HO



Wege zur Entspannung

Ari Byland

15. Oktober - 17. Dezember 2009

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| <i>Einleitung</i> | 4 |
| <i>Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)</i> | 4 |
| <i>Yin und Yang</i> | 4 |
| <i>Meridiane</i> | 5 |
| <i>Ausführung der Übungen</i> | 5 |
| <i>Wirkung</i> | 6 |
| <i>Metall</i> | 7 |
| <i>Lunge</i> | 8 |
| <i>Dickdarm</i> | 8 |
| <i>Dehnungsabfolge</i> | 8 |
| <i>Erde</i> | 9 |
| <i>Milz</i> | 10 |
| <i>Magen</i> | 10 |
| <i>Dehnungsabfolge</i> | 10 |
| <i>Feuer</i> | 11 |
| <i>Herz</i> | 12 |
| <i>Dünndarm</i> | 12 |
| <i>Dehnungsabfolge</i> | 12 |
| <i>Herzgouverneur</i> | 13 |
| <i>Dreifacherwärmer</i> | 13 |

| | |
|--|-----------|
| <i>Dehnungsabfolge</i> | <i>13</i> |
| <i>Wasser</i> | <i>14</i> |
| <i>Niere</i> | <i>15</i> |
| <i>Blase</i> | <i>15</i> |
| <i>Dehnungsabfolge</i> | <i>15</i> |
| <i>Holz</i> | <i>16</i> |
| <i>Leber</i> | <i>17</i> |
| <i>Gallenblase</i> | <i>17</i> |
| <i>Dehnungsabfolge</i> | <i>17</i> |
| <i>Übersicht der Haltungen</i> | <i>18</i> |
| <i>Lunge / Dickdarm</i> | <i>18</i> |
| <i>Milz / Magen</i> | <i>18</i> |
| <i>Herz / Dünndarm</i> | <i>18</i> |
| <i>Niere / Blase</i> | <i>19</i> |
| <i>Herzgouverneur / Dreifachwärmer</i> | <i>19</i> |
| <i>Leber / Gallenblase</i> | <i>19</i> |
| <i>Anhang</i> | <i>20</i> |
| <i>Quellenhinweise</i> | <i>20</i> |
| <i>Literaturhinweise</i> | <i>20</i> |
| <i>Kontakt</i> | <i>21</i> |

EINLEITUNG

Allgemeine Bemerkungen

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

Unter Traditioneller Chinesischer Medizin versteht man Behandlungen nach einer der fünf ursprünglichen Methoden Akupunktur, Kräutermedizin, Moxibustion (Erwärmen bestimmter Punkte mit einer Kräuterzigarre), Ernährungslehre und medizinischer Massage.

Bei der Behandlung nach TCM wird weniger eine einfache Lösung zu einer Beschwerde bzw. Krankheit gesucht, vielmehr versucht der TCM-Arzt die Symptome im ganzen Kontext des Lebens dieses Menschen einzuordnen. Die Ratschläge zielen dann darauf, dass der Klient die grössten krankmachenden Faktoren in seinem Leben zu eliminieren sucht. Hierbei ist wichtig, dass die gleichen Krankheiten unterschiedliche Ursachen haben können, je nach Mensch. Es gibt also nicht eine ‚richtige‘ Therapie für eine Krankheit.

SHIATSU

Shiatsu enthält viele Elemente traditioneller und medizinischer Massage. Es wurde Anfang des 20. Jahrhunderts weiterentwickelt und vor allem Mitte 20. Jahrhundert durch Shizuto Masunaga und Wataru Ohashi im Westen bekannt. Seither werden Shiatsu-Techniken ständig weiterentwickelt und verfeinert, so dass das Anwendungsgebiet mittlerweile sehr breit ist. Einerseits kann Shiatsu energetisch und mit leichter Berührung behandelt werden. Andererseits gehören aber auch ‚körperlichere‘ Methoden wie Dehnungen und Arbeiten an der Struktur des Menschen dazu.

Shiatsu kann bei körperlichen Beschwerden angebracht sein (z.B. Rücken- oder Kopfschmerzen aller Art, Verdauungsprobleme, etc.), unterstützt jedoch Menschen auch in ihrer persönlichen Entwicklung. Durch den annehmenden und unvoreingenommenen Kontakt wird der Klient, die Klientin tief berührt und können sich ihnen neue innere Welten öffnen.

Shiatsu wird am bekleideten Körper auf einem Futon am Boden praktiziert.

YIN UND YANG

Bei TCM wie auch Shiatsu kommen das Grundkonzept von Yin und Yang zur Anwendung: Dabei gibt es keine statischen Zustände, alles ist immer in Bewegung und beinhaltet immer auch den Keim des Gegenteils:

«Die grosse Leere [Tao] ist das Allumfassende. Die Bewegung erzeugt Yang. In der grössten Bewegung kommt es zur Ruhe, dies erzeugt Yin; und in der grössten Ruhe beginnt wiederum die Bewegung. Bewegung und Ruhe wechseln sich ab, das eine ist die Wurzel des andern.»¹

Yin beschreibt die ruhige, introvertierte, weibliche Seite; Yang die bewegte, extrovertierte, männliche Seite. Dabei wird nicht die eine Seite als positiv oder negativ bewertet. Beide Seiten haben eine gleichwertige Existenzberechtigung und bedingen sich gegenseitig.

M E R I D I A N E

Als Meridiane werden Energiebahnen im Körper bezeichnet. Die traditionellen Meridianverläufe werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet, einzelne Punkte davon werden in der Akupunktur mit Nadeln gestochen. Mitte des letzten Jahrhunderts erweiterte der Japaner Shizuto Masunaga die traditionellen Meridiane soweit, dass jeder der Hauptmeridiane nun sowohl am Rumpf wie auch an Armen und Beinen verläuft. Dabei wurden die ursprünglichen Bahnen meist übernommen und ergänzt. Die Masunaga-Meridiane kommen primär im sog. Zen-Shiatsu zur Anwendung, welches vor allem in westlichen Ländern praktiziert wird.

Jeder Meridian ist einem Organ zugeordnet, jeweils zwei Organe (mit einer Ausnahme) gehören zu einem Element bzw. einer Wandlungsphase.² Unter ‚Organ‘ versteht man einerseits das physische, uns bekannte Körperorgan. Es umfasst aber auch erweiterte emotionale, psychische und körperliche Funktionen, welche bei uns nicht direkt mit dem jeweiligen Körperorgan in Verbindung gebracht werden.

Makko-Ho

A U S F Ü H R U N G D E R Ü B U N G E N

Die Makko-Ho-Übungen sind eine einfache Abfolge von Dehnungsübungen. Der Fokus liegt weniger auf der muskulären Dehnung, wie wir sie bei uns aus dem Sport kennen. Viel mehr sollen die Meridianverläufe am ganzen Körper gedehnt werden. Zu der eigentlichen körperlichen

¹ Chou Tun-Yi, zitiert in ‚Two Chinese Philosophers‘ von A.C. Graham

² Bei uns werden die Wandlungsphasen häufig als ‚Elemente‘ übersetzt. Diese Bezeichnung ist jedoch etwas ungenau: Ein Element bezeichnet etwas statisches, starres. Vielmehr handelt es sich aber um ein dynamischer Zustand. Wandlungsphase, die Phase einer Wandlung, wobei in der östlichen Philosophie davon ausgegangen wird dass alles im Fluss, im Wandel ist, wäre also die korrektere Bezeichnung, zum einfacheren Verständnis verwende ich jedoch weiterhin ‚Element‘.

Bewegung kommt die Vorstellungskraft hinzu: In der Dehnung wird der Körper als weit und offen visualisiert. Dies verstärkt den Effekt der gedehnten Körperhaltung zusätzlich.

Die Basisübungen können durch erweiterte Formen, wie auch mit Partnerübungen ergänzt werden. Die Übungen wurden von Shizuto Masunaga beschrieben und sollen bei regelmässiger Praxis dem Körper zur eigenen Heilung verhelfen. Dies nicht zuletzt durch die Entspannung welche sich in den Übungen, nach einer ersten Phase der Gewöhnung, einstellt.

Die Übungen dienen dem Wohlbefinden. Jeder Mensch bringt eine eigene Geschichte mit, diese äussert sich auch in seinem Körper. Einzelne Übungen können einer Person sehr leicht fallen, andere dafür umso schwieriger. Ein Vergleich mit anderen ist zwecklos und kontraproduktiv. Durch eine allfällige Erwartungshaltung treten im Körper vermehrt Spannungen auf, verursacht durch den Stress des ‚etwas Leisten müssen‘. Schöner und angenehmer ist der Ansatz, sich durch die Übungen etwas Gutes zu tun und sie so zu geniessen wie es einem in diesem Moment möglich ist.

Die Übungssequenz beginnt mit einer Phase der Ruhe. Im Stehen oder Liegen werden einige Atemzüge getätigt um im Raum, aber auch im eigenen Körper anzukommen.

In der ersten Phase der Praxis wird immer mit einer ‚Testübung‘ die linke Dehnung mit der rechten Dehnung verglichen. Dies zeigt auf, auf welcher Seite die Dehnung leichter zu praktizieren ist. Diese wird dann zuerst in der Übung verwendet.

Die Durchführung der Übung ist denkbar einfach: **Man nimmt die beschriebene Körperhaltung ein, geht in die Dehnung, tätigt einige tiefe Atemzüge und löst mit einer Ausatmung die Dehnung.**

Die Dehnung wird immer nur soweit getätigt, wie der Rest des Körpers entspannt bleiben kann! Ein leichter Dehnungsschmerz ist durchaus in Ordnung, solange man dabei entspannt bleiben kann. Mit einer fokussierten Atmung auf die Dehnung wird die Wirkung verstärkt. Es ist kontraproduktiv die Dehnung möglichst weit durchführen zu wollen. Dies schadet den Gelenken, Sehnen und Bändern und wirkt in keiner Weise entspannend.

W I R K U N G

Jede der Grundübungen wirkt ausgleichend auf die Organe eines der Elemente. Diese werden durch die Dehnung der zugehörigen Meridiane entspannt und die entsprechende Energie kann leichter im Fluss bleiben bzw. werden Blockaden im Verlauf gelöst.

Zusätzlich stellt sich nach einer gewissen Gewöhnungsphase eine Entspannung des ganzen Körpers und Geistes ein.

METALL

Verleiht die Fähigkeit zur Harmonie zwischen innerer und äusserer Welt.



Allgemeine Bemerkungen

Die Aufgaben der Metall-Organen Lunge und Dickdarm sind aufnehmen und abgeben. Über die Lunge, dem Yin-Organ des Metalls, wird dem Körpergeist die reinste und wertvollste Energieform der Aussenwelt zugeführt: Das Ki des Universums.

Die Aufgabe des Dickdarms besteht darin, nicht mehr gebrauchtes auszuscheiden, um so Raum für Neues zu schaffen. Durch die Haut, welche ebenfalls dem Metallelement zugeordnet wird, wird unser Körper von der Aussenwelt getrennt und geschützt. Sie ermöglicht uns einen angemessenen Austausch zwischen Innen- und Aussenwelt.

Verschliessen wir uns der Aussenwelt zu stark, erhalten wir keinen neuen Input und ‚schmoren im eigenen Saft‘. Sind wir zu durchlässig, verfügen wir über keinen inneren Halt und keine innere Struktur, lösen uns auf.

Eine starke, d.h. tragfähige und doch flexible, innere Struktur ermöglicht uns, uns der Aussenwelt zu öffnen und gleichzeitig in einem guten Kontakt zu uns selbst zu bleiben.

Lunge & Dickdarm³

LUNGE

Die Lunge ist eine unserer Hauptquelle des nachgeburtlichen Ki. **Durch die Atmung wird das Ki des Universums aufgenommen** und zur Niere weitergegeben (Milz führt dem Körper das Ki der Nahrung zu). Der Überschuss stärkt unsere Abwehrkraft bzw. das Abwehrki. Kann die Lunge dieser Aufgabe nicht genügend nachkommen wird entsprechend zuerst das Abwehrki geschwächt. Dies führt dazu, dass sich durch äussere Faktoren verursachte Krankheiten häufig erst in Erkältungsähnlichen Symptomen zeigen.

Eine gute Versorgung mit neuem Ki sorgt für Vitalität und geistiges sowie physisches Wachstum.

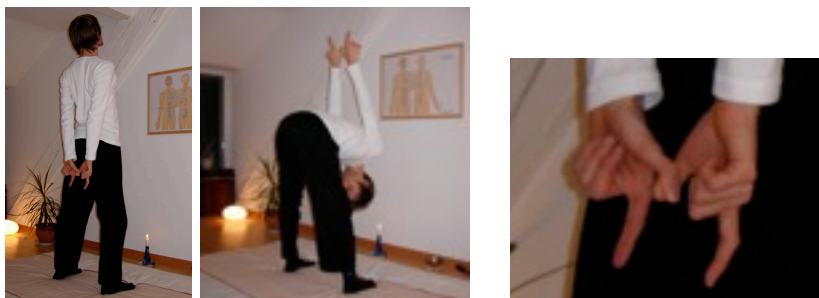
Der Lunge wird, zusammen mit dem Herz der obere Brustraum zugeordnet.

DICKDARM

Hauptaufgabe des Dickdarms ist es, nicht mehr benötigtes auszuschneiden, auf körperlicher wie auch emotionaler und psychischer Ebene. Durch dieses ‚loslassen‘ wird Raum für Neues geschaffen. Der Dickdarm unterstützt die Lunge in ihrer Funktion ‚blockiertes zu zerstreuen‘ und äussere krankmachende Faktoren auszuschneiden.

Dem Dickdarm wird die untere Körperhälfte, insbesondere der untere Rücken zugeordnet.

DEHNUNGSABFOLGE



- Daumen einhaken, Brustkorb öffnen
- Zeigefinger und Schultern nach oben, Kopf hängen lassen
- Daumen wechseln

³ das erstgenannte Organ ist jeweils das Yin-, das zweite das Yang-Organ

ERDE

Verleiht die Fähigkeit zur Aufnahme, Umwandlung und Weitergabe von Nahrung⁴



Allgemeine Bemerkungen

Alles was uns unterstützt, nährt, beruhigt und Trost spendet, kann ‚Erde‘ sein. Zentrale Bedeutung des Erdelementes ist das Nähren. Meist verkörpert für uns unsere Mutter, durch die wärmende, wohlwollende Präsenz, das Erdelement am stärksten. Im späteren Leben übernehmen andere Menschen, Tätigkeiten oder Dinge diese Aufgabe.

Die Organe des Erdelementes sind zuständig für das Empfangen, Umwandeln und Weitergeben von Nahrung, auf physischer, emotionaler und geistiger Ebene. Ist unser Erdelement ausgeglichen können wir uns selbst nähren, jedoch auch Trost und Unterstützung weitergeben. Der Reichtum der Erde beeinflusst weiteres Wachstum indem sie fruchtbaren Boden für die Aussaat bereitstellen und dem Keimling die Reifung ermöglichen kann.

Ist die Erde in uns nicht ausgeglichen tendieren wir entweder zu ständiger Fürsorge für andere (‚Helfersyndrom‘) oder zu kaltem, rücksichtslosem Verhalten anderen Menschen gegenüber.

Aufgrund der wichtigen Funktion zur Bereitstellung von Ki, bilden Milz/Magen die Grundlage für ausreichend körperliche Energie.

⁴ Nahrung schliesst in diesem Kontext auch emotionale und geistige Nahrung mit ein.

Milz & Magen

MILZ

Die Milz ist die Quelle des Nahrungs-Ki. Sie wandelt die Nahrung zu Ki, Blut und Säften, um, ist somit die Wurzel des nachgeburtlichen Ki. Ihr ist nach TCM der gesamte Verdauungsprozess unterstellt.

Kann die Nahrung durch beeinträchtigte Milzfunktionen nicht ausreichend verdaut werden, fehlt uns eine wichtige Energiequelle. Dies gilt auch für Erfahrungen die wir machen. Können diese nicht ausreichend in unseren Organismus integriert werden, beschäftigen sie uns ständig weiter: wir grübeln und können nicht aufhören zu denken.

So auch im Gegenzug: zu viel und zu strenge intellektuelle Arbeit führt zu einer Überbeanspruchung der Milz.

MAGEN

Der Magen entzieht der Nahrung, unter Anleitung der Milz, die nährnde Essenz und stellt sie dem Körper, wiederum über die Milz, zur Verfügung. Der Magenmeridian ist zuständig für die Vorderseite des Körpers, zusammen mit dem Blasen- (Körperrückseite) und dem Gallenblasenmeridian (Körperseiten) ermöglicht er uns eine gute, klare Aufrichtung.

Um Nahrung überhaupt verdauen zu können, muss sie vorab angenommen werden, auch hierfür ist der Magen zuständig.

Über den Magen können die unbefriedigten Grundbedürfnisse ausgeglichen werden.

DEHNUNGSABFOLGE



- Auf oder zwischen die Fersen setzen
- Nach hinten lehnen und je nach Möglichkeiten
 - a) auf Arme stützen
 - b) auf Ellenbogen stützen
 - c) Stütze weglassen (Bild)

FEUER

Verleiht die Fähigkeit zur Umwandlung und Transformation.



Allgemeine Bemerkungen

Die Kraft des Feuers ermöglicht Wandlung und Transformation: In dem etwas bestehendes zerstört wird, kann etwas neues entstehen. Feuer wärmt uns einerseits durch die Sonne oder gekochtes Essen, andererseits hat es auch eine immense Zerstörungskraft, so bald es ausser Kontrolle gerät. Das Feuer zerstört unseren Körper und lässt uns die reine Essenz des Geistes erlangen.

Unser gesellig sein wird durch Feuer genährt: Im wörtlichen Sinne ‚um eine Feuerstelle‘, aber auch im übertragenen Sinne, indem wir lachen, tanzen, angeregte Gespräche führen.

Das Feuer-Element umfasst, anders als die übrigen vier Elemente, vier Organe: Herz, Dünndarm, Herzgouverneur und Dreifacherwärmer. Die zwei Letzteren umfassen kein physisches Organ, übernehmen aber trotzdem wichtige Funktionen.

Das Herz wird auch als ‚Kaiser‘ bezeichnet. Es ist die Heimat unseres Geistes (Shen) in unserem Körper. Die restlichen Meridiane übernehmen verschieden ausgeprägte Schutzfunktionen des Herzens (siehe unten).

Shen wird mit ‚Geist‘ oder ‚Verstand‘ übersetzt. Gemeint ist aber nicht der denkende Verstand, der Intellekt, sondern viel mehr die reinste Form von Bewusstsein, ein vom Denken freier Verstand. Es ist unsere Aufgabe, trotz dieser spirituellen Weite in uns in der Gegenwart, der Realität, unserer Lebenssituation verankert zu bleiben und auf die Anforderungen aller physischen Gegebenheiten zu reagieren. Dieses Bindeglied in uns ist das Herz.

Herz & Dünndarm

HERZ

Das Herz wird sehr stark durch unsere Emotionen beeinträchtigt. Hierbei ist es sekundär um welche Art von Gefühlen, positive oder negative, es sich handelt: Shen mag ein ruhiges, zufrieden-gelassenes Herz als Heimat.

Im Zen Shiatsu übernimmt das Herz die Aufgabe Nahrung zu einem Teil des eigenen Körpers zu machen, d.h. sie zu integrieren. Hier kommt die Qualität des Feuers zur Umwandlung und Transformation besonders zu Geltung.

DÜNNDARM

Der Dünndarm übernimmt eine erste Schutzfunktion des Herzens. Gleich einem Wächter muss der Dünndarm entscheiden, ob etwas zum Herzen (zum Kaiser) vorgelassen wird. Kann er diese Funktion infolge einer Schwäche oder Überforderung (z.B. durch zu intensive Erlebnisse) nur ungenügend wahrnehmen, wird dadurch die Ruhe des Herzens beeinträchtigt.

Der Dünndarm trennt von der aufgenommenen Nahrung Reines von Unreinem.

Das Reine wird aufgenommen (assimiliert) und dem Herzen zur Integration weitergeleitet. Das Unreine zur weiteren Behandlung zum Dickdarm geschickt.

DEHNUNGSABFOLGE



- Füße zusammen, mit Händen greifen
- Kopf gegen Füße, Oberkörper bildet C-Form

Herzgouverneur & Dreifacherwärmer

HERZGOVERNEUR

Der Herzgouverneur (auch Herz-Kreislauf oder Perikard) vertritt das Herz gleich einem Stellvertreter im ganzen Körper indem er das Blut durch den Körper fließen lässt. **Zusätzlich schützt er das Herz vor schädlichen äusseren Einflüssen.**

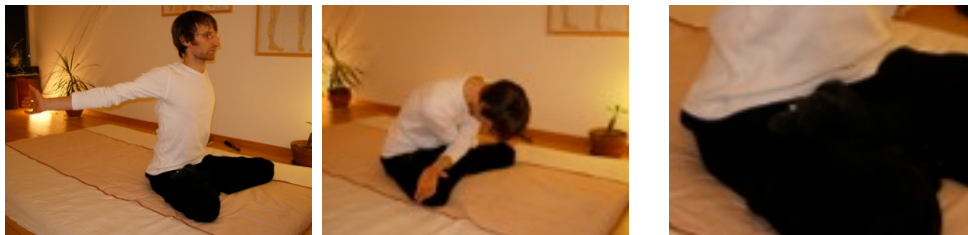
Insbesondere Aufregung oder Erregung sollte der Herzgouverneur vom Herzen fern halten. Dies umfasst ‚freudige‘ wie auch schmerzvolle Emotionen (übergrosse Freude, sexuelle Erregung, aber auch Angstzustände oder Lampenfieber).

DREIFACHERWÄRMER

Der Dreifacherwärmer ist für die Wärmeverteilung im Körper zuständig. Hierbei wird zwischen oberem, mittlerem und unterem Brenner (oder Brennkammer) unterschieden. Der obere Brenner (oberhalb des Zwerchfells) ist zuständig für die Organe Herz und Lunge, der Mittlere (zwischen Zwerchfell und Nabel) für Milz, Magen, Leber und Gallenblase, der Untere (Nabel abwärts) für Dickdarm, Dünndarm, Niere und Blase.

Im Zen-Shiatsu äussert sich ein Ungleichgewicht des Dreifacherwärmers z.B. in häufigen Infektionen. Zusammen mit der Lunge ermöglicht er, die eigenen Grenzen zu öffnen und uns auf neue Menschen und Situationen einzulassen.

DEHNUNGSABFOLGE



- Ein Fuss auf Oberschenkel, Arme nach hinten, Schulterblätter zusammenziehen
- Arme auf Knie legen, Oberkörper nach vorne/unten beugen
- Seite wechseln

WASSER

Verleiht dem Körper Kraft und Energie, dem Geist Wille.



Allgemeine Bemerkungen

Wasser ist widersprüchlich. Es kann jeden Zustand annehmen von ruhig und gelassen (z.B. ein See oder Eis) bis hin zu zerstörerisch und wild (z.B. Bergbach oder Brandung). Ähnlich widersprüchlich ist das Wasser in uns: es verleiht uns einerseits Kraft und Energie in Form zum Handeln (Yang-Aspekt), andererseits ermöglicht es uns auch, uns dem Fluss des Lebens hinzugeben (Yin-Aspekt).

Die Wasserenergie ist eng mit unserer vorgeburtlichen Energie verknüpft: In den Nieren ist das Ursprungs-Ki und die Essenz gespeichert. Davon zehren wir im Laufe unseres Lebens ohne es je wieder auffüllen zu können. Durch unseren Lebensstil können wir jedoch beeinflussen wie viel wir im Alltag davon zehren.

Wasser reinigt und verhindert mit dem Fließen Stagnation. Wasser sinkt immer an den tiefsten Punkt, im Körper sind die tiefsten Strukturen die Knochen und das Knochenmark. Diese werden dem Wasserelement zugeordnet.

Ungleichgewicht im Wasserelement zeigt sich zum Beispiel in einem zu starken Willen oder Willenlosigkeit. Ausgeglichenes Wasser fließt dahin, man überlässt den Lauf der Dinge dem Fluss des Lebens, ohne sich jedoch der Passivität hinzugeben, dies wäre Willenlosigkeit. Kann man nicht diesem Fluss des Lebens vertrauen, versucht also mit aller Kraft sein Schicksal zu beeinflussen, kann darin eine Urangst vor dem Leben liegen.

Die zu Wasser gehörenden Organe sind Niere und Blase.

Niere & Blase

N I E R E

Der Niere unterstehen alle Lebens- und Fortpflanzungsfunktionen. Sie speichert unser ‚Überlebenspaket‘ in Form von Ursprungs-Ki und Essenz, wobei die Essenz uns unsere Gestalt verleiht, das Ursprungs-Ki uns Aktivität ermöglicht. Die Essenz würde man in der westlichen Medizin vielleicht am ehesten mit der Konstitution vergleichen, welche genau so wie die Essenz durch unsere Vorfahren beeinflusst wird (mittels genetischer Faktoren).

Die Niere ermöglicht durch die abgegebene Wärme den ganzen Nahrungsaufnahmeprozess. Kühlt die Niere zu stark ab, kann Nahrung nicht mehr gut aufgenommen und assimiliert werden. Sie ist also zentral für unsere körperliche Aktivität.

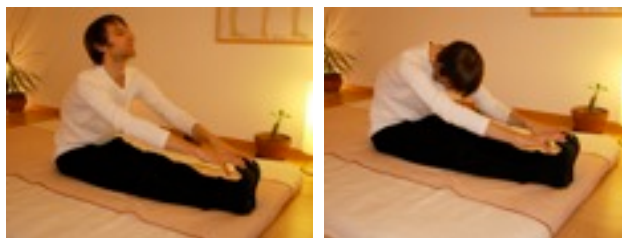
B L A S E

Ähnlich wie beim Holzelement (siehe unten) übernimmt das Yang-Organ des Wassers, Blase, kurzfristige Aufgaben, verglichen mit dem Yin-Organ Niere. **So ist die Blase für die Verteilung der Kraft über den Tag zuständig**, die Niere stellt die Kraft für das ganze Leben zur Verfügung.

Die Blase ist zusammen mit den Organen Magen und Gallenblase für die Aufrichtung des Menschen zuständig, hierbei insbesondere für den Rücken. Rückenschmerzen treten häufig in Verbindung mit einer Unausgewogenheit der Blasenenergie auf.

Ist diese Energie ausgewogen, vermag sich der Mensch den ständigen äusseren Einflüssen und Veränderungen ‚in einem Fluss‘ anpassen.

D E H N U N G S A B F O L G E



- Füße (bzw. Unterschenkel) greifen, Rücken bildet Hohlkreuz
- Von der Hüfte einrollen nach unten/vorne, Kopf zuletzt

HOLZ

Wählt die beste Richtung für weiteres Wachstum.



Allgemeine Bemerkungen

Holz steht für geordnetes Wachstum und Entwicklung. Holz folgt in den Wandlungsphasen dem Wasserelement, dessen Urkraft das Holz in eine Richtung leitet. Holz hat eine sehr starke Energie, welche sich in den Emotionen als Aggression und Zorn äussern kann.

Eine Blockade der Holzenergie blockiert den Menschen in persönlicher, geistiger und spiritueller Entwicklung und führt im Leben dieses Menschen zu Spannungen und Wut. Dies gilt auch umgekehrt: Kann sich der Mensch nicht persönlich, geistig und spirituell entfalten, führt dies zu einer Blockade der Leber-Energie. Diese verursacht Spannungen, Aggressionen und Wut. Längerfristig kann sich die Energie nur noch mit einer Explosion den Weg frei räumen.

Mit einem ausgeglichenen Holzelement liegt dem Menschen an friedlicher Koexistenz mit seiner Umwelt, gleichzeitig ist es ihm aber auch möglich einen individuellen Ausdruck zu finden.

Die Holz-Organen Leber und Gallenblase planen und entscheiden.

Leber & Gallenblase

LEBER

Die Leber speichert das Blut und ist zuständig für einen freien Ki-Fluss. Durch ständige Anforderungen im Alltag kann die aufsteigende Energie der Leber zu wenig kontrolliert werden, d.h. die Energie steigt hoch und führt z.B. zu Kopfschmerzen u.a. Migräne), Schindelgefühl, Verspannungen im Schulter-/Nackенbereich.

Die Leber wird auch als General bezeichnet: Zuständig für die Verteilung des Blutes, damit jeder Teil des Organismus das bekommt was er braucht. Um dieser Aufgabe nachkommen zu können, benötigt die Leber genügend Ruhe und Schlaf (insbesondere in der ‚Leber-Zeit‘ zwischen 23 - 01 Uhr). Weiter verfügt ein General aber auch über einen (visionären) (Über-)Blick und vermag zu planen.

Weiter ist die Leber der Sitz der ‚Wanderseele‘ Hun. Hun steht in Verbindung mit dem Universum (oder Gott) und regiert über unsere Phantasie und Kreativität. Träume entspringen Hun.

GALLENBLASE

Die Gallenblase regiert die Körperseiten. Zusammen mit dem Magen- und Blasenmeridian ist der Gallenblasenmeridian zuständig für die Aufrichtung des Menschen.

Die Gallenblase stellt den reibungslosen Fluss des Leber-Ki sicher und verfügt über grosse Klarheit und Unvoreingenommenheit. Während die Leber eher längerfristig plant, **entscheidet die Gallenblase über kurzfristige Fragen.** Sie ist insofern mehr Feldherr als General.

Diese Entscheidungen brauchen immer auch Mut, dieser wiederum wird uns von einer ausgeglichenen Gallenblase verliehen.

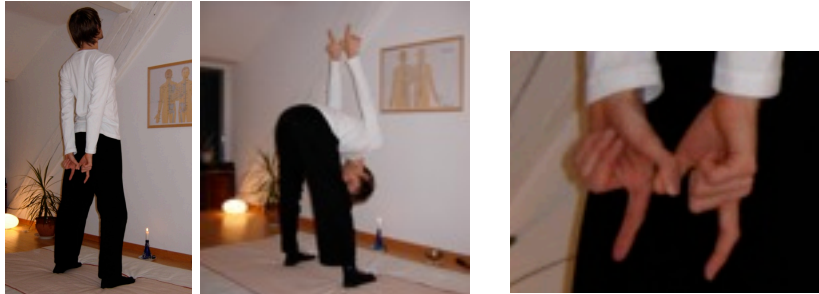
DEHNUNGSABFOLGE



- Beine spreizen, Füße 90° vom Boden, Arme hochheben
- Zur Seite beugen, Hüfte bleibt am Boden, Blick Richtung Decke
- Seite wechseln
- Von der Hüfte aus einrollen nach unten/vorne, Kopf zuletzt

ÜBERSICHT DER HALTUNGEN

LUNGE / DICKDARM



- Daumen einhaken, Brustkorb öffnen
- Zeigefinger und Schultern nach oben, Kopf hängen lassen
- Daumen wechseln

MILZ / MAGEN



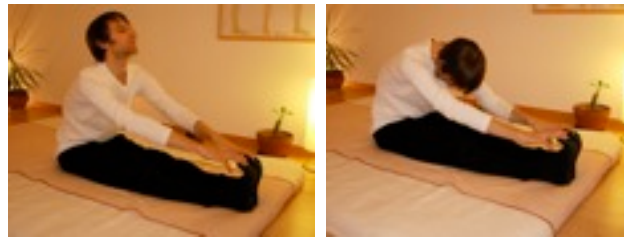
- Auf oder zwischen die Fersen setzen
- Nach hinten lehnen
 - a) auf Arme stützen
 - b) auf Ellenbogen stützen
 - c) ohne Stütze (Bild)

HERZ / DÜNNDARM



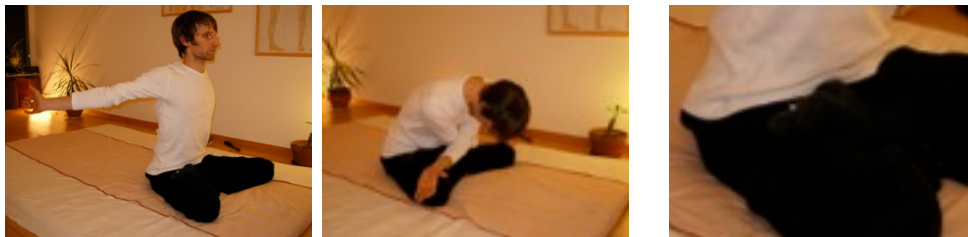
- Füße zusammen, mit Händen greifen
- Kopf gegen Füße, Oberkörper bildet C-Form

N I E R E / B L A S E



- Füße (bzw. Unterschenkel) greifen, Rücken bildet Hohlkreuz
- Von der Hüfte einrollen nach unten/vorne, Kopf zuletzt

H E R Z G O U V E R N E U R / D R E I F A C H W Ä R M E R



- Ein Fuss auf Oberschenkel, Arme nach hinten, Schulterblätter zusammenziehen
- Arme auf Knie legen, Oberkörper nach vorne/unten beugen
- Seite wechseln

L E B E R / G A L L E N B L A S E



- Beine spreizen, Füße 90° vom Boden, Arme hochheben
- Zur Seite beugen, Hüfte bleibt am Boden, Blick Richtung Decke
- Seite wechseln
- Von der Hüfte aus einrollen nach unten/vorne, Kopf zuletzt

ANHANG

QUELLENHINWEISE

Masunaga, Shizuto:

Meridian-Dehnübungen, Felicitas Hübner (1999)

Beresford-Cooke, Carola:

Shiatsu, Grundlagen & Praxis, Urban & Fischer (2003)

Rappenecker, Wilfried:

Fünf Elemente und zwölf Elemente, Felicitas Hübner (1995)

Yu Sen - Sprudelnder Quell, Felicitas Hübner (1997)

LITERATURHINWEISE

Servan-Schreiber, David:

Die Neue Medizin der Emotionen, Goldmann (2006)

Bauer, Joachim:

Das Gedächtnis des Körpers, Piper (2004)

Lewis, Dennis:

Die heilende Kraft der natürlichen Atmung, Irisiana (2008)

Graf Dürckheim, Karlfried:

Hara - Die Erdmitte des Menschen, O.W. Barth (1967)

Beck, Charlotte Joko:

Zen im Alltag, Knaur (1990)

Brown, Edward Espe:

Das Lächeln der Radieschen, dtv (2002)

Suzuki, Shunryû:

Seid wie reine Seide und scharfer Stahl, Heyne (2003)

KONTAKT

Ari Byland

Dipl. Shiatsu-Therapeut ISS/SGS

Zollrain 4

CH-5000 Aarau

M: 078 878 79 10

ari@aarau-shiatsu.ch

<http://aarau-shiatsu.ch>