

EUROPEAN INSTITUTE OF ORIENTAL MEDICINE | EIOM

Leonrodstraße 58 | 80636 München

Innere Techniken

Spurensuche im Klassiker 黃帝內經 HuangDiNeiJing

Veronika Bartscherer

Kurs EIOM 13

Abschlussarbeit | Erscheinungsjahr 2016

Betreuer der Arbeit: Donald Halfkenny

Erklärung:

Ich versichere: dass ich die Abschlussarbeit selbstständig verfasst habe, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.
dass ich diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland zur Begutachtung oder Veröffentlichung vorgelegt habe.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Spurensuche im Klassiker 黃帝內經 HuangDiNeiJing	3
2.1. The Crude and The Superior	3
2.2 神 Shen - der Geist	4
2.3. 心 Xin – das Herz	8
2.3.1.君 Jun (Lord)	10
2.3.2. 主 Zhu (Sovereign)	11
2.3.3. 膻中 TanZhong	11
2.3.4. Verbindung des TanZhong mit den verschiedenen Leitbahnen	13
3. Praktische Übung	16
4. PingShen - Der Weg des Herzens	17
5. Zusammenfassung	19
6. Literaturverzeichnis	19

1. Einleitung

Wir Studenten sind im Ambulatorium auf ein merkwürdiges Phänomen gestossen: die Patienten reagierten völlig unterschiedlich auf „gleiche“ Behandlungen. Das eine Mal hatte die Behandlung die Beschwerden gelindert, das nächste Mal dagegen eher verstärkt. Es stellte sich heraus, dass die Behandlung zwar „dieselbe“ war, die Therapeuten aber gewechselt hatten.

So kamen wir schliesslich zu der Vermutung: es muss noch andere „Wirkkräfte“ geben. Durch Zufall übten wir etwas später einen Nachmittag lang: das „Herz Öffnen“ vor und während einer GuaSha - Behandlung. Eine Technik, die uns allen bis dahin fremd war. Die meisten von uns konnten einen deutlichen Unterschied bei der Art des Behandelns feststellen, obwohl wir nur die ersten Schritte auf dem Weg des „Herz Öffnens“ gemacht hatten.

Ich beschloss, mich auf die Suche zu machen, um mehr darüber herauszufinden, was eine Behandlung offensichtlich auf eine übergeordnete Art effektiver macht als die äusserlich sichtbare Technik.

2. Spurensuche im Klassiker 黃帝內經 HuangDiNeiJing

2.1. The Crude and The Superior

Einen klaren Hinweis, dass es unterschiedliche Arten zu behandeln und Unterschiede bei den Therapeuten gibt, und das nicht nur im Hinblick auf deren Erfahrung, sondern auch auf deren Herangehensweise finde ich im 2. Band des Gelben Kaisers.

Der „einfache“ Praktizierende beobachtet nicht dieselben Dinge, die der „große Akupunkteur“ beachtet. Er kann deshalb auch nicht zu den Dingen vordringen, wie es der „superior practitioner“ beherrscht.

The crude guard the form (Xing), the superior guard the spirit (Shen). (LingShu, Kap.1, engl. Ü.: Restoring Order in Health and Chinese Medicine, St. Birch, M.A. Cabrer Mir, M.R. Cadres, S. 168)

Claude Larre, ehemaliger Direktor der Europäischen Schule für Akupunktur in Paris, schreibt in einem seiner Bücher ebenfalls, dass diejenigen, die in den „Klassikern“ der chinesischen Medizin mit „große Akupunkteure“ bezeichnet werden, Therapeuten sind, die in ihre Behandlung die Ebene des Shen mit einbeziehen. Alle anderen werden niemals deren Effektivität in der Behandlung erreichen, wie oft und wie lange sie auch die Patienten behandeln. (Heart Master Triple Heater, Claude Larre and E. Rochat de la Vallée, S. 24)

This is the reason why practitioners are different. But it takes no visible form on the outside, therefore none of it can be seen. He looks at it without it having a form, and tastes it without having a flavour. And therefore it is called obscure. As if it were a spirit. (SuWen, Kap. 26, engl. Ü.: Restoring Order in Health and Chinese Medicine, St. Birch, M.A. Cabrer Mir, M.R. Cadres, S. 168)

Das ist der Grund warum die Therapeuten unterschiedlich sind. Es hat aber keine von aussen sichtbare Form, deshalb kann man es nicht sehen. Er (der Therapeut) beobachtet es, obwohl es keine Form hat und schmeckt es, obwohl es keinen Geschmack hat. Deshalb nennt man es verborgen. Als ob es ein Geist wäre. (Ü: Autorin)

Mein Verständnis ist, dass der Unterschied im nicht sichtbaren Anteil, dem „Shen“ liegt.

2.2 神 Shen - der Geist

Ich beschäftige mich mit den chinesischen Schriftzeichen: auch sie scheinen mir ein Zugang zu sein, dem Gesuchten näher zu kommen; zumal die Übersetzungen der Textstellen der unterschiedlichen Übersetzer der Klassiker teilweise so weit differieren, dass ich sie manchmal nur schwer zuordnen kann und/oder ich völlig verschiedene Interpretationen vor mir habe.

神 shen besteht aus dem Radikal

礻 shi - Enthüllung, (göttliche) Offenbarung, Orakel und dem Schriftzeichen für

申 shen - Zustand, Schal, ausgebreitetes Tuch mit undefinierten Grenzen.

Es macht Freude, mir mittels der Schriftzeichen mein eigenes Bild zu machen. (Es helfen: Das Nachschlage- und Übersetzungsbuch :„What character is that?“ von Pinggam Go und ein dickes Englisch-Lexikon.)

Claude Larre interpretiert das Schriftzeichen folgendermaßen: Shen hat etwas mit Kult zu tun und seine äussere Erscheinung ist wie das Ziehen der Wolken, des Dunstes oder Nebels. Ebendiese Kräfte, die uns wie Nebel durchziehen sind es, die uns mit den höheren Kräften verbinden. (The Secret of The Spiritual Orchid, S.46/47, C. Larre & E. Rochat de la Vallée)

Den ersten klärenden Hinweis in den Klassikern in Bezug auf Shen finde ich im SuWen, Kapitel 26.

Der Gelbe Kaiser fragte: "Und was bedeutet Shen ?"

Qi Bo erläuterte: "Nun zu Shen. Was ist Shen? Shen kann man nicht mit den Ohren wahrnehmen. Man muss ausgezeichnete Augen haben und ein offenes und empfindsames Herz, und so teilt sich Shen, der Geist, einem durch das eigene Bewusstsein mit. Der Geist kann sich nicht durch den Mund mitteilen, sondern nur über das Herz. Um Shen zu erfassen, muss man schon sehr genau hinsehen, und so stösst man plötzlich auf das, was es zu erfassen gilt. Aber genauso schnell kann sich so eine Erkenntnis auch wieder verlieren. Aber Shen teilt sich dem Menschen mit auf eine Weise, als ob der Wind plötzlich alle Wolken vertrieben hätte. Und darum spricht man in diesem Fall von Shen. (SuWen, Kap. 26, dt. Ü.: Mohammed G.A. Schmidt)

Shen wird hier als etwas beschrieben, das ich nur mit dem Herz erfassen kann. Dazu

muss ich wahrscheinlich auch erstmal mein eigenes Herz spüren können. Die ausgezeichneten Augen scheinen mir die zu sein, die mit dem Herzen sehen können, also eine Verbindung zum Herzen haben. Da wird auch gleich nochmal klarer, dass der Shen seinen Sitz im Herzen hat. Die Unfassbarkeit, das Immaterielle des Shen kann sich aber auch schnell wieder entziehen.

Im Inhaltsverzeichnis des LingShu steckt ein nächster Hinweis:

Das Kapitel 8 trägt die Überschrift:

本神 BenShen - Der Geist als Grundlage

Das Schriftzeichen hat als Radikal 木 Mu und stellt einen Baum dar, mit Wurzel, Stamm und Ästen. Es könnte also auch hier schon die Verbindung vom Himmlischen zum Irdischen gemeint sein. Der kleine Querstrich macht daraus den Ursprung, das Ursprüngliche, die Wurzel.

本 Ben - du musst dich verwurzeln in 神 Shen - dem Geist, der Spiritualität

Auch hier lassen die Schriftzeichen viele Denk-Spielräume offen ... Ben - Shen ... Wurzel - Geist ... Ursprung - Spiritualität ... sich verwurzeln - bewusst sein. (Das Chinesische kennt kaum eine Grammatik, sodass es z.B. weder Verb noch Substantiv gibt ...)

Der Name des 2. Buches weist aber schon den Weg, wie der Inhalt zu verstehen ist:

靈樞 LingShu

靈 Ling stellt die Einflüsse dar, die wie Regen vom Himmel fallen, der untere Part des Schriftzeichens steht für drei Menschen, die um Regen bitten, die drei Rechtecke stehen für die Mäuler, also die lebensspendende himmlische Kraft. (Restoring Order in Health and Chinese Medicine, St. Birch, M.A. Cabrer Mir, M.R. Cadres S. 176)

樞 Shu steht für ein Scharnier, eine Drehtür, durch die etwas hinein- und hinauskommen kann, eine Achse.

Hier ist eine spirituelle Achse die Kraft, welche die korrekte Verbindung zwischen Himmel und Erde wieder herstellt gemeint.

Früher hiess diese Kapitelsammlung der „Klassiker des Nadelns“. Man könnte deshalb auch verstehen, dass diese Nadeln, und damit der Mensch, das seien, was dieses Drehscharnier darstellt. Der Mensch ist also der, der die Einflüsse des Himmels auf den Menschen übertragen kann, als Mittler zwischen Himmel und Erde.

HuangDi fragte QiBo:

刺之法先必本于神

ci zhi fa xian bi ben yu shen

Alle Maßgaben für das Stechen besagen, dass man zuallererst den Geist als Grundlage in Betracht ziehen muss. (Antike Klassiker der Chinesischen Medizin, S. 139, dt. Ü.: Paul U. Unschuld)

„It is necessary to go to the roots to reach the spirits.“ (The Heart, S.15, C. Larre & Elisabeth Rochat de la Vallée)

Es ist notwendig zu den Wurzeln zu gehen, um den Geist zu erreichen. Und weiter: das meint, dass die Lokalisation nicht das Wichtigste ist. ... Wir sollten wissen, dass wir auf den Zeitpunkt und die richtige Verfassung des Patienten warten sollten, an dem diese „spirits“, die den Körper beleben, unser Ansuchen „erhört“ haben. ... Um das zu erreichen, müssen wir unser Herz mit dem des Patienten in Einklang bringen. ... Hilfe wird möglich, wenn wir diese „spirits“ erreichen. Wenn wir sie nicht erreichen, wird der gute Effekt nur kurz sein. Erst wenn wir das Leben dort bewegen, wo es durch die „spirits“ gebildet wird, werden die Veränderungen von Dauer sein. (The Heart, Claude Larre &

Elisabeth Rochat de la Vallée, S.15)

Wieder geht es darum die „spirits“ mit dem Herzen zu hören. Dazu soll ich mein Herz mit dem des Patienten zu verbinden, um es mit seinem in Einklang zu bringen. Dann erst bin ich in der Lage, alle „verborgenen“ Dinge wahrzunehmen. Und nur dann erreiche ich offensichtlich auch eine langfristige Besserung des Zustandes des Patienten. Tue ich das nicht, wird der Erfolg nicht dauerhaft sein. Wie aber erreiche ich das?

2.3. 心 Xin – das Herz

心 Xin - Die kleinen Striche repräsentieren die Bewegung, die aus dem Herzen kommt hin zum restlichen Reich; der längere Strich stellt das Gefäß dar, die Aorta. (The Secret of The Spiritual Orchid, S.46/47, C.Larre & E. Rochat d.l. Vallée)

Im 内業 NeiYe wird davon gesprochen, dass man das Herz regulieren soll.

治心 ZhiXin:

When our heart is well regulated, our senses are well regulated too.

When our heart is peaceful, our senses are peaceful, too.

What regulates them is our heart.

What makes them peaceful is our heart.

The heart contains a heart.

Within the heart there is another heart.

Im Herzen gibt es also noch ein Herz? Ich erinnere mich daran, dass wir im Unterricht von zwei Aspekten des Herzens gehört haben. Mein Verständnis bezog sich bis dato auf einen Herz- und einen davon unabhängigen Herzbeutel-Meridian, den wir im Unterricht Perikard nennen.

Ich finde noch weitere, immer verwirrendere Textstellen:

Im Nanjing, dem 3. Buch des HuangDiNeiJing, Kapitel 25 wird vom Herzen gesprochen, das zwei Meridiane habe.

Es gibt 12 Meridiane: Fünf Zang und sechs Fu, welcher ist der zwölfte Meridian?

Das ShaoYin der Hand und XinZhu sind zwei verschiedene Meridiane.

Das Herz hat also zwei Meridiane. (Heart Master Triple Heater, Claude Larre and E. Rochat de la Vallée, S.34)

Deadman schreibt im großen Handbuch der Akupunktur, dass das Herz selber nicht angreifbar, geschweige denn direkt behandelbar ist, und dafür die Perikard-Leitbahn benutzt wird:

Im Kapitel 2 des Spiritual Pivot (=LingShu) beschreibt Qi Bo, dass die Herz-Leitbahn bei ZhongChong entspringt (Perikard 9) und zu LaoGong, Pe8 und DaLing, Pe7 etc. weitergeht.

Und weiter: Daher fragt der gelbe Kaiser: Warum besitzt die Hand ShaoYin Leitbahn als einzige keine Shu-Punkte? QiBo antwortet: ShaoYin ist das Herzgefäß, das Herz ist der große Meister der fünf Zang und sechs Fu und der Wohnort des Essenz-Geistes. Es speichert so beständig, dass sich kein pathogener Faktor einnisten kann. Falls dies doch geschieht, wird das Herz geschädigt und der Geist wird weichen. Wenn der Geist weicht, kommt es zum Tod. Aus diesem Grund greifen diejenigen Pathogene, die dazu bestimmt sind das Herz anzugreifen, das Perikard an. Das Perikard ist die Leitbahn, die vom Herz kontrolliert wird. Daher besitzt das Herz keine Shu-Punkte. (Großes Handbuch der Akupunktur, S.393, Peter Deadman, Main Al-Khafaji, Kevin Baker)

Bei Claude Larre und E. Roche de la Vallée finde ich einen Erklärungsversuch: anhand von

素問 SuWen Kapitel 8:

Abhandlung über die Offenheit und Feinheit der Geheimen Berichte

The Heart

心者君主之官 - xin zhe jun zhu zhi guan ye

神明出游 - shen ming chu you

The heart holds the office of lord **and** sovereign

The radiance of the spirit stems from it. (The Secret Treatise of the Spiritual Orchid, C. Larre & E. Roche de la Vallée, Kap. The Heart)

Das Herz ist also Basis für 君 jun und 主 zhu, für lord and sovereign für Herrscher und Regierenden. Und es gehören offensichtlich tatsächlich zwei Meridiane zum Herzen, in unterschiedlicher Funktion und Art.

2.3.1.君 Jun (Lord)

das Herz als Zentrum, als Herrscher von Geburtsrecht an, die Präsenz, Regierender, Monarch, Ehrenmann.

Ein Herz, das wie ein unbemerkter Herrscher alle Vorgänge im Körper zu seinem Besten regelt:

„Wenn der Herrscher klug und erleuchtet ist, sind Friede und Zufriedenheit für die Untertanen vorhanden, die daher Nachkommen zeugen und großziehen können, ihren Lebensunterhalt verdienen und ein langes und glückliches Leben führen können. Und weil es keine Gefahren und Bedrohungen mehr gibt, wird die Erde als herrlich und wohlhabend verstanden.“(SuWen, Kap.8, dt. Ü.: Mohammed G.A. Schmidt)

Im guten Fall sendet Shen ShenMing aus, das Leuchten, das vom Geist im Herzen ausgehen kann, das in den Augen gesehen werden kann, das sich in den Augen spiegelt.

Nach E. Rochat ist ShenMing kein Begriff, der sich auf die Medizin bezieht, sondern tief in der chinesischen Kultur, dem Dao, verwurzelt ist.

Dieses Scheinen wird als etwas beschrieben, das nicht von etwas stammt, was sich im Herzen gesammelt hat, sondern von einem freien Raum, einem sehr feinen, kultivierten, geläuterten Raum tief im Inneren des Herzens. Auch dieser Raum ist ein fundamentales Konzept in China.

Nichts darf die Öffnungen dieses Raums verstopfen, das Herz soll still, ruhig und friedvoll sein. Vor allem darf nichts sein Strahlen blockieren. Dann wird die Kommunikation mit dem Körper frei sein und alle notwendigen Transformationen können stattfinden. (The Secret of The Spiritual Orchid, S.46, C.Larre & E. Rochat d.l. Vallée)

Das Herz selber, oder besser wohl den Shen im Herzen kann man nie direkt erreichen, immer nur über seine Peripherie oder über das Herz in seiner handelnden Funktion: dies ist der zweite Aspekt des Herzens:

2.3.2. 主 Zhu (Sovereign)

- Das Herz als Meister (was uns als Perikard bekannt ist), der aktive Aspekt.

主 Zhu das Herz als Regent, Regierender, als die Funktion, die das, was der Herrscher sagt weitergibt an den Rest des Körpers; von dort aber auch alle Informationen empfängt und verarbeitet.

Im SuWen Kap.8 in dem der Gelbe Kaiser fragt:

„Ich würde gerne erfahren, wie es möglich ist, dass die zwölf inneren Organe einander das zuleiten, was wertvoll und das, was wertlos ist“.

wird an 5. Stelle eine Leitbahn benannt, das

2.3.3. 膻中 TanZhong

der mittlere Thorax gleicht einem Beamten der Zentralregierung, der seine Untertanen

zu Freude und Vergnügen anleitet; (SuWen, Kap.8, dt. Ü.: Mohammed G.A. Schmidt)

臚中者臣使之官 - tan zhong zhe chen shi zhi guan

喜樂出焉 - xi le chu yan

TanZhong has the charge of resident as well as envoy

Elation and joy stem from it.

Üblicherweise wird hier auch Perikard oder Herzbeutel übersetzt. Die chinesischen Zeichen bzw. das PinYin „TanZhong“ bleiben aber am besten unübersetzt, weil ein westliches, schulmedizinisches Konzept, das Ähnliches beschreiben würde, fehlt. (The Secret of The Spiritual Orchid, TanZhong, S.96, C.Larre & E. Rochat d.l. Vallée)

Thea Elijah, eine Amerikanerin mit langjähriger Akupunktur-Erfahrung schreibt dazu:

TanZhong ist kein Meridian sondern einer der 12 Beamten. Im SuWen, Kap. 8, wo über die verschiedenen Beamten gesprochen wird, wird kein XinZhu, kein XinBao Luo genannt. Sie erwähnen dort auch nicht irgendetwas was man Herzmeister nennen könnte. Sie erwähnen die 11 Beamten und TanZhong.

Der TanZhong ergibt, wie das viele andere Feueraspekte tun, zusammen mehr als die Summe seiner Teile. Zuerst einmal ist der TanZhong wie Xin, der leuchtende Glanz des Herzens, der große Raum des völligen Friedens im tiefsten Inneren. Er ist aber auch XinZhu, der Herrscher, der alle Botschaften in das ganze Land hinausschickt. Er ist auch XinBaoLuo, der alle Botschaften, die aus allen Teilen des Reiches kommen, für den Herrscher empfängt. Sie alle fließen hinein, wie in einen See, der keinen Fluss abweist. Sie entleeren sich in den Raum des Herzens, dorthin, wo auch das Licht ankommt. Hier kommt alles zusammen und von hier aus gehen all die Anweisungen wieder hinaus durch die Arterien.

Die Funktion des TanZhong bringt Empfindsamkeit und die Verantwortung z.B.

die Fähigkeit auf das eigene Leben wie ein Meister zu reagieren, weil man gut von einem Platz aus kommunizieren kann, der alles in einem vernetzt. Der TanZhong ist wie der Dirigent eines Orchesters, der die eigene Aufmerksamkeit lenkt.

Er hat aber noch eine Funktion: er ist der Sitz der Angemessenheit. Er liegt in der „Meer des Qi“ - Region der Brust, bei Ren 17. Das ist der Platz, auf den die meisten Menschen unserer Kultur zeigen, wenn sie auf sich selber zeigen sollen. Der TanZhong erlaubt uns, uns im Frieden mit uns selbst zu sein und uns selbst bewusst zu fühlen, ohne ein Zeichen von Druck oder dem Gefühl, die Kontrolle aufrecht erhalten zu müssen. Es ist die geordnete Gelassenheit des Nichtstuns, WuWei. Es ist die Fähigkeit, das Richtige zu tun, weil man hier alle für das Leben wichtigen Informationen bekommt: die von innen, die von aussen und die, die direkt vom Shen kommen.

Ich muss mich also vom Konzept des Perikards, eines Herzbeutel-Meridians oder gar eines Anhängsel des Herzens verabschieden; es gilt zu verstehen, dass es in der Mitte meiner Brust einen Platz gibt, an dem sich alle Meridiane treffen, alle Informationen ankommen und mit den Informationen aus dem Innersten meines Herzens das wiederum Zugang zum Spirituellen hat, ausgetauscht werden. Und dort ist wohl auch die Stelle von der aus sich die Herzen verbinden.

2.3.4. Verbindung des TanZhong mit den verschiedenen Leitbahnen

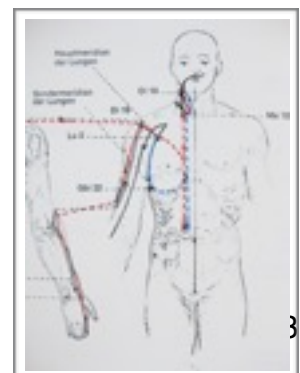
Lunge

Haupt-Meridian: innerer Verlauf dringt in die Lunge ein.

Tendino-muskulärer Meridian dringt in den Thorax ein.

Sondermeridian geht zur Lunge.

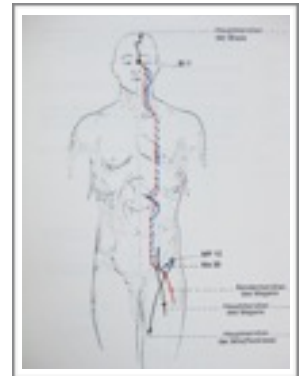
Dickdarm



Haupt-Meridian: innerer Verlauf dringt in die Lungen ein.
longitudinales Luo Gefäß zieht in die Lungen.
Sondermeridian geht zur Lunge.

Magen

Haupt-Meridian: innerer Verlauf dringt in die Brust ein.
longitudinales Luo Gefäß verläuft durch die Brust.
Tendino-muskulärer Meridian geht durch die Brust.
Sondermeridian geht zum Herz.

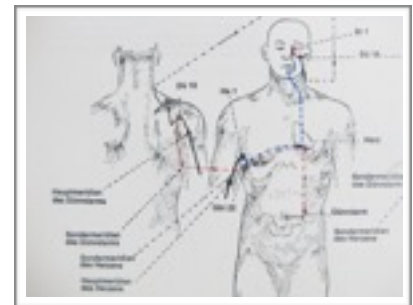


Milz

Haupt-Meridian: innerer Verlauf erreicht das Herz.
Tendino-muskulärer Meridian zieht zur Innenseite des Thorax.
Sondermeridian geht zum Herz.

Herz

Haupt-Meridian: innerer Verlauf beginnt mitten im Herz.
longitudinales Luo Gefäß zieht zum Herzbeutel.
Tendino-muskulärer Meridian dringt in den Thorax ein
und geht zur Cardia.
Sondermeridian geht zum Herz.



Dünndarm

Haupt-Meridian: innerer Verlauf durchzieht das Herz.
longitudinales Luo Gefäß dringt in das Herz ein.
Sondermeridian geht zum Herz.

Blase

Tendino-muskulärer Meridian steigt zur Brust hinunter.

Niere

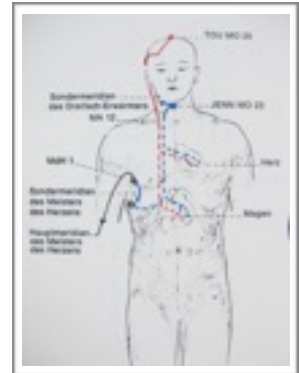
Haupt-Meridian: durchquert die Lunge.
Ein Gefäß verbindet sich von der Lunge aus mit dem
TanZhong.
longitudinales Luo Gefäß dringt in die Brust ein.



Sondermeridian geht durch die Brust.

TanZhong

Haupt-Meridian: innerer Verlauf beginnt mitten im Brustraum.
longitudinales Luo Gefäß dringt in den Herzbeutel ein.
Tendino-muskulärer Meridian geht zur Cardia.
Sondermeridian geht zum Herz.

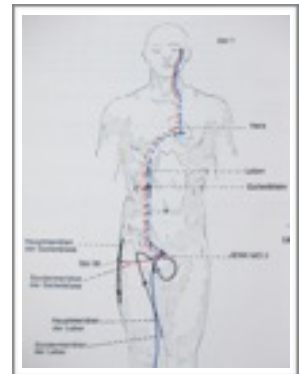


Dreifacher Erwärmer

Haupt-Meridian: innerer Ast verbindet sich mit dem TanZhong.
longitudinales Luo Gefäß vereinigt sich mit dem TanZhong.
Sondermeridian geht zum Herz.

Gallenblase

Haupt-Meridian: tritt in die Brust ein.
Tendino-muskulärer Meridian zieht zur Brust.
Sondermeridian geht zum Herz.



Leber

Haupt-Meridian: innerer Verlauf verzweigt sich im Brustkorb.
Sondermeridian geht zum Herz.

(Alle: Quelle: Pathogenese und Pathologie der Energetik in der chinesischen Medizin Bd 1, Dr. Nguyen van Nghi)

Ausser dem Blasen-Meridian sind alle Meridiane mittels innerer Verläufe und/oder Sondermeridianen mit dem Herz oder der Lunge, also dem mittleren Thorax und somit dem TanZhong direkt verbunden. Ein Ast des Blasenmeridians geht aber auch zur Niere, von dort entlang des DaiMai zum RenMai. Somit hat auch er eine Verbindung zum Herzen.

Ich erreiche also mit einer Behandlung, die das TanZhong mit einbezieht, und die ich mit offenem und verbundenen Herzen ausführe, alle Meridiane im Körper.

3. Praktische Übung

Eine Übung, die sich dafür anbietet, das Herz zu öffnen, kommt aus dem Heartfulness - Programm:

Geführte Meditation:



Nimm eine bequeme Position ein, mach deine Augen zu. Erlaube deinem Atem normal zu kommen und zu gehen - entspanne dich.

Lass uns mit den Zehen beginnen: bring deine Aufmerksamkeit zu den Zehen und beginne zu spüren, wie sich deine Zehen entspannen - deine Zehen fühlen sich jetzt entspannter an, als jemals zuvor.

Nun fühle deine Füße und lass sie tief entspannen.

Spüre deine Gelenke - alle Spannung weicht aus deinen Gelenken.

Entspann dich - atme ein - und aus.

Dann geh zu deinen Unterschenkeln - fühle, wie auch sie sich entspannen - atme sanft ein und entspanne dich.

Geh zu den Oberschenkeln - die Oberschenkel fühlen sich total entspannt an - das ganze Bein fühlt sich entspannt an - von der Hüfte bis zur Zehenspitze fühlt sich das ganze Bein entspannt an.

Atme ein - und aus.

Jetzt bring deine Aufmerksamkeit zu deinen Hüften - lass alle Spannung, die dort vielleicht ist, los - entspanne dich - atme ein - und aus.

Gehe zu deinem Bauch - fühle, wie sich deine Bauchmuskeln entspannen - atme ein - und lass den Atem gehen und entspanne dich.

Jetzt gehe mit deiner Aufmerksamkeit hinauf in die Brust - atme ein - und aus - die ganze Brust entspannt sich jetzt.

Jetzt bring deine Aufmerksamkeit zum Rücken - beginne mit dem unteren Rücken - langsam - lass alle Spannung los, die sich dort vielleicht angesammelt hat los - gehe weiter zum oberen Rücken - lass auch dort alle Spannung los und entspanne einfach - dein ganzer Rücken ist jetzt komplett entspannt.

Dann gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Fingerspitzen und entspanne die Fingerspitzen - dann die Hände - deine Unterarme sind entspannt - die Oberarme fühlen sich entspannt an - atme ein und aus.

Jetzt entspanne die Schultern - die Schultern sind entspannt und alle Spannung schmilzt weg.

Beginne den Nacken zu entspannen - lass alle Anspannung los - entspanne dich - atme ruhig - lass alle Spannung los.

Bring die Aufmerksamkeit zum Gesicht - entspanne das Gesicht - zu deinen Wangen - entspanne deine Wangen - die Lippen entspannen sich.

Die Augen sind sanft geschlossen - ganz sanft - entspanne dich und gehe in deinen Kopf - fühle dich sehr entspannt da drin und ruhig - erlaube deinem Geist sich ruhig zu fühlen.

Dann bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzen - geh mit all der Entspanntheit dorthin und bringe diesen entspannten Zustand in das Herz - dann bleibe einfach eine Weile dort.

Jetzt komme wieder zurück - bewege deine Zehen und langsam - ganz sanft öffne deine Augen und komme zurück.



das Video hierzu: heartfulnessmeditation.de/meditieren

4. PingShen - Der Weg des Herzens

Ein weiterer Schritt auf dem „Weg des Herzens“ ist PingShen, eine XinFa - Behandlungsmethode, die über den Herzensraum wirkt.

平 Ping besteht aus

干 Gan, dem Radikal für den Stößel eines Mörsers

und zwei zusätzlichen Strichen - daraus wird dann das Symbol für flach, eben, weich, friedvoll, harmonisiert, harmonisierend, ausgeglichen.

法 Fa wurzelt im Radikal 水 für Wasser, das sich in der Schreibweise verändert und mit seinem Zusatz zu dem Schriftzeichen für Gesetz, Methode, Weg, Art und Weise, buddhistische Lehre wird.

Bei dieser Methode behandelt der Therapeut, indem er einen Teil seiner Aufmerksamkeit in seinem Herzensraum, seinem TanZhong belässt (das sich mit dem TanZhong des Patienten verbindet) und dann das Qi im eigenen Körper in bestimmter Weise leitet. Über die Herzensverbindung überträgt sich Qi und Shen und ein Ausgleich der Lebensenergie kann stattfinden.

QiBo: Der höchste Grad des Behandelns liegt im Einssein.

HuangDi: Was ist mit Einssein gemeint?

QiBo: Einssein ist der Schlüssel zum Erfolg.

HuangDi: Wie das?

QiBo: Schließe die Tür und die Fenster. Binde dich an den Patienten. Frage mehrfach nach seiner Befindlichkeit, damit du in Entsprechung mit seinen Absichten handeln kannst.

Wer Shen (den Geist) erfasst, wird blühen. Wer Shen verliert wird untergehen.

(Antike Klassiker der Chinesischen Medizin, SuWen, Kapitel 13, Paul U. Unschuld)

Mit Einssein ist, glaube ich, hier das Einssein der Herzen gemeint; Türe und Fenster steht für Mund, Augen und Ohren; sie schliesst man, um ganz in sich zu gehen; nach der Befindlichkeit fragen bezieht sich auf das innere Hinspüren, um das Qi und den Shen des Patienten zu erfassen und demgemäß behandeln zu können.

5. Zusammenfassung

Nach meinen Recherchen kann ich sagen, dass es in den Klassikern eindeutige Hinweise darauf gibt, dass es das Wesentliche einer Behandlung ist,

☀ sein Herz im Spirituellen zu verwurzeln und so zu regulieren, um dann

☀ die Verbindung zum Herz des Patienten herzustellen - über das TanZhong.

Nur dann kann ich auch auf der ersten Ebene (der des Herzens, die alle anderen Ebenen erreicht) behandeln und nicht nur z.B. auf der 5. (der, der Wandlungsphasen).

So kann sich erstens ein dauerhafter Erfolg einstellen und zweitens, wenn mir die „spirits“ beistehen, die verlorene Lebensfreude reaktiviert werden. So kann sich die Freude des Herzens im Glanz der Augen widerspiegeln und es ist ein Schritt zur Heilung gelungen.

6. Literaturverzeichnis

Restoring Order in Health and Chinese Medicine, St. Birch, M. Cabrer Mir, M.R. Cadres

Heart Master Triple Heater, Claude Larre and Elisabeth Rochat de la Vallée

The Secret of The Spiritual Orchid, Claude Larre & Elisabeth Rochat de la Vallée

SuWen, Mohammed G.A. Schmidt

Antike Klassiker der Chinesischen Medizin, Paul U. Unschuld

Großes Handbuch der Akupunktur, Peter Deadman, Main Al-Khafaji, Kevin Baker

Pathogenese und Pathologie der Energetik in der chinesischen Medizin Bd 1,

Dr. Nguyen van Nghi

Thea Elijah - perennialmedicine.com

heartfulnessmeditation.de