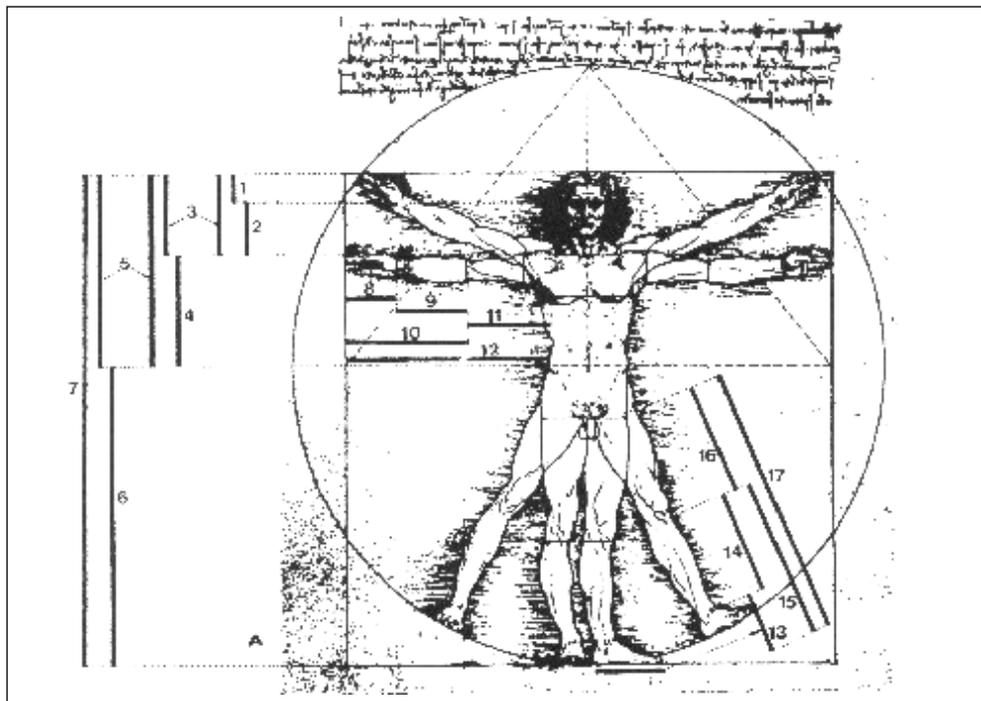


Die Verbindung der Organuhr mit den sechs Schichten

ULLA BLUM



Leonardo Da Vinci, Corpus Hermeticum.

Die Grenze gibt dem Grenzenlosen Form
Pythagoras zugeschrieben



DER CHINESISCHEN MEDIZIN haftet etwas Merkwürdiges an, sie will immer ein „Alles“ ausdrücken, denn das Kleinste ist im Größten, wie auch umgekehrt. Etwas spiegelt sich ständig und nichts gibt es zu begreifen, außer man begreift auch sein Gegenteil, welches einem oft verborgen bleibt. Dieser Sachverhalt macht die chinesische Medizin, gleich welcher Disziplin, auf der einen Seite einfach, auf der anderen Seite äußerst komplex und nicht selten geheimnisvoll.

Himmel, Erde und Mensch bilden dabei eine zusammengehörige Einheit, und der Plan ihrer Organisation ist Gegenstand traditioneller chinesischer Texte. Die philosophischen Grundlagen der chinesischen Medizin beschreiben eine Ganzheit, die sich sowohl auf den Lernenden dieser Medizin, wie auch auf alles, was er betrachtet, bezieht. Dieser doppelte Erkenntnisanspruch wurde im Denken westlicher Wissenschaften jahrhundertlang ausgeschlossen und erst mit der Formulierung der Relativitätstheorie wieder ins wissenschaftliche Kalkül miteinbezogen.

Ausgangsposition der Betrachtung ist die Organuhr, denn sie stellt das bindende Glied zwischen dem Mikrokosmos Mensch und dem Makrokosmos her.

Tag und Nacht kehren wieder, da die Planeten unablässig, in ewig gleicher Ordnung umeinander kreisen. Alles unterliegt diesem Rhythmus. Wir nennen einen Tag, die Drehung der Erde um sich selbst. Diese Form der Regelmäßigkeit ist ein unumstößliches, kosmisches Gesetz und die Kugelform der Planeten ist Garant der harmonischen Funktion.

Im Menschen finden wir beides wieder. Der Rhythmus der Gestirne erscheint in uns als Organuhr, als täglicher Fluß des Qi durch die zwölf Organe. Was im Universum eine Drehung um die eigene Achse ist, entspricht einer Welle von Energie, die durch unseren ganzen Körper zieht. Die Bewegung des Qi ist nach chinesischer Vorstellung die energetische Grundlage der menschlichen Form, die wiederum die Grundlage der menschlichen Bewegungspotenz ist. Kreise sind in jeder uns möglichen Bewegung zu finden. Leben und Bewegung ist eins und so ist Bewegung das bindende Glied in der Analogie Mensch/Kosmos.

Da unsere Form, und die ihr zu Grunde liegende Struktur, die Potenz und das Muster unserer Bewegung bestimmt (Wasser ernährt Holz), beschreibt diese Arbeit die ersten zwölf Schritte der Evolution, die das Muster für die Formgebung im Sinne der chinesischen Medizin enthalten. Ich werde diese Muster so beschreiben, wie sie sich mir, aus der Sicht einer Qi-gong-Therapeutin, darstellen. Daher sind auch alle hier genannten Vorstellungen, in der Praxis des Qigong nachvollziehbar. Sie könnten eine praktische Erfahrung im Rahmen einer Übung sein. Versuchen Sie daher auch zu spüren, was Sie denken. Lassen Sie die Bilder und Texte auf sich wirken. Beobachten Sie vorhandene Konzepte und nehmen Sie wahr, wie Sie reagieren, sehen Sie ihrem Atem zu, denn der Atem ist das Element der Verbindung. Er ist in uns der feinste Ausdruck lebendiger Bewegung. Entdecken Sie eine Sichtweise, die dem System der chinesischen Medizin seit jeher eigen ist.

QUADRAT UND KREIS

Ähnlich wie die Chinesen, betrachteten auch die Denker der Antike den menschlichen Körper als eine Einheit von Himmel und Erde, in der ein Kreis als das Symbol für die himmlischen Sphären galt und ein Quadrat als ein „festes Geviert“ der Erde. Quadrat und Kreis sind die Formen, mit denen Yin und Yang beschrieben werden (siehe VHK, 8/2001), sie sind aber auch die beiden Grundformen aller Formen. Mit ihrer Hilfe wird der Goldene Schnitt konstruiert,

der eine in der Natur häufig wiederkehrende Harmonie ausdrückt.

Dieser harmonische Ausdruck sich ergänzender Gegensätze, wurde in der Renaissance „göttliche Proportion“ genannt. Es ist diese Proportionalität, die dem berühmt gewordenen Bild von Leonardo da Vinci, dem „Corpus Hermeticum“ zu Grunde liegt, welches uns auch die grundlegende Verteilung der Yin und Yang Meridiane im Körpern anzeigen kann. Denn es sind die Yin Meridiane, die an der vorderen Seite des Körpers, von den Füßen zur Brust und weiter von der Brust Richtung Hände aufsteigen und es sind die Yang Meridiane, die an der hinteren Seite von den Händen zum Kopf und vom Kopf zu den Füßen hinabziehen. Es scheint, als sei die Harmonie des Meridiansystems vergleichbar mit dem des Goldenen Schnitts¹.

Folgen wir dieser Analogie, so können wir sagen, Kreis und Quadrat, runde und gerade Formen sind die Yin-Yang Bausteine unserer Form, die uns zu einem individuellen Ausdruck veranlassen. Zu Beginn des Lebens, bei der Vereinigung von Mann und Frau, erscheinen diese Formen als Ei- und Samenzelle. Aus der befruchteten Eizelle entwickeln sich durch fortwährende Teilung alle Formen, die wir zum Leben brauchen.

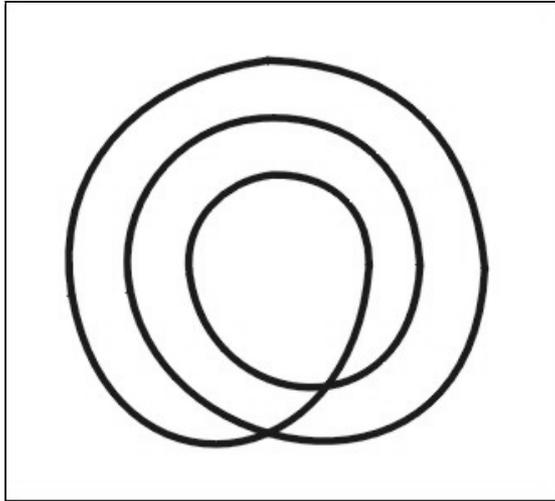
DAS GESETZ DER WANDLUNG

Mit der Kreisbewegung steigt das Yin der Erde auf, erhebt sich zum Höhepunkt, wandelt sich in Yang, um wieder hinab in Richtung Erde zu fließen. Im menschlichen Körper erscheint diese Himmelsbewegung in der Bewegung von Ren- und Du mai, die auch Kleiner Kreislauf genannt wird. Dieser Grundzyklus der vorderen und hinteren Mittellinie erzeugt damit die Spiegelachse zwischen rechts und links.

In der chinesischen Medizin wird der Kleine Kreislauf als mächtigster Ausdruck eines harmonischen Verhältnis von Yin und Yang betrachtet. Er bestimmt im Innersten des Körpers die Energie und den damit verbundenen Körperausdruck des Menschen.

Mit Entfaltung ist Wandlung in der Zeit verbunden. Was auf der einen Stufe der Entwicklung noch im Verborgenen vorhanden war, tritt auf der folgenden Stufe der Entwicklung verändert an die Oberfläche und wird sichtbar. Dabei bleibt immer etwas Wesentliches erhalten. Die Welt der Erscheinung ist nicht die Welt des Ursprungs, der Ursprung liegt im Verborgenen, heißt es.

Der Ursprung war vor der Erscheinung. Die Erscheinungen werden tausendfach und hören nicht auf. Dennoch ist es, als ob das Leben einen Faden spinnt, der nicht reißt, solange wir es Leben nennen. Durch diesen Faden ist alles mit allem verbunden.



Drei Keise, 12 Meridiane

Diese Wandlung, von der wir hier sprechen, ist nur möglich über die Mitte des Achsenkreuzes. Vier gleichstarke Kräfte, die Elemente, bilden im Menschen, was wir in der Natur auch die vier Himmelsrichtungen nennen. In der Wandlung vom Frühling zum Sommer, zum Herbst und zum Winter sucht sich das Qi seinen Weg, indem es in Richtung Mitte zieht und dann wieder nach außen, um das folgende Element zu bewirken. Auf diese Weise vereint die Mitte die vier Richtungen, wie auch die Elemente. Das fünfte Element, die Erde ist hinzugetreten, ist immanent, die Quintessenz. So entsteht aus sich selbst heraus das Rad des Lebens. Es ist die Mitte, die aufnimmt und wieder verteilt. Sie organisiert und garantiert die Funktion aller beteiligten Elemente als ein Ganzes. Alles geht durch die Mitte.

Im Embryo wird sie angelegt und in der Struktur des aufrechten Menschen wird Mitte vielfach erfahren. Eine Mitte, die wir empfinden, ist die vordere Mittellinie unseres Körpers, die Ausdrucksform des Ren mai. Ren mai und Du mai haben zusammen mit dem Chong mai in einer anderen Mitte unseres Körpers, die wir empfinden können, in der Tiefe des Körpers, ihren Ursprung. Alle drei Gefäße holen die Essenzen, die mit dem Ursprung des Lebens in Beziehung stehen, von innen nach außen und lassen uns wachsen.

Doch Wege können auch umgekehrt benutzt werden und so transportiert das Qi - vor allem im erwachsenen Leben - die Einflüsse der Welt über die vordere Mittellinie in uns hinein. Die menschliche Fähigkeit der Umarmung beschreibt diesen Sachverhalt, indem wir mit unseren Armen die Welt in uns aufnehmen. So kann man sagen, der Ren mai, das Meer des Yin und damit die vordere Mittellinie des Körpers, ist derjenige Bereich, mit dem der Mensch aufnimmt und empfindet.

Stellen wir uns vor: Ei- und Samenzelle haben sich verbunden und die erste, befruchtete Zelle ist entstanden. Mit der Begrenzung dieser ersten Zelle verfügen wir auch über die Grundstruktur der Ren- und Du mai-Bewegung. Da uns Menschen, folgen wir der Theorie der chinesischen Medizin, der Ursprung verborgen bleibt, denn dieser ist nicht von dieser dualen Welt, wie wir sie wahrnehmen, so vermuten wir nur, daß der Chong mai mit der ersten Zellteilung entsteht, wodurch sich Du- und Ren mai erst voneinander unterscheiden. Das Prinzip der Drei findet sich im Keim auch im gemeinsamen Ursprung dieser drei Gefäße. Mit der folgenden Zellteilung entsteht dann im Verhältnis dieser ersten drei Gefäße, die sich zwischen Süden und Norden ausrichten (Shen-Aspekt) in der Ost-West-Achse der Dai mai. Die Entwicklung der ersten vier Zellen, könnte der Entwicklung der Meridiane der ersten Generation entsprechen.

Der Ren mai steht dann auch für die Verbindung von vor- und nachgeburtlichem Qi, denn der himmlische Kreislauf (Du- und Ren mai) stellt im Bereich des Nabels die Beziehung zur Mutter/Welt/Nachhimmel her. Weil der entstehende Mensch mit dem Nabel an der Mutter andockt, ist der Nabel die ursprüngliche Mitte des Menschen. Diese erste Verbindung zur Mutter/Erde ist das Grundmuster der Verbindung von vor- und nachgeburtlichem Qi im herangereiften Leben, welches sich unter anderem in der engen Verbindung von Magen- und Nierenmeridian widerspiegelt.

Du mai 4, der Ming Men Punkt, heißt "Tor des Lebens". Damit ist der Ming men-Punkt der Durchgang von der einen in die andere Welt, in diesem Fall, von der Vor-Welt zum Embryonalstadium. Nabel und Ming men liegen sich gegenüber. Ming men ist das Tor, die Verbindung zum Taiji, dem menschlichen Ursprung. Der Nabel ist die Verbindung zur Welt.

Mit der Entfaltung der ersten vier Außergewöhnlichen Meridiane, der Meridiane der ersten Generation wie sie auch heißen, wird die Dynamik der inneren Mitte, und damit die Dynamik des Achsenkreuzes bestimmend für jede weitere Formgebung in der Entfaltung des Menschen. Nur diese vier Gefäße existieren ungepaart, ohne spiegelgleiche Yin/Yang-Entsprechung. Mit der Entstehung der Meridiane der zweiten Generation vollzieht sich dann jede weitere strukturelle Entwicklung des Meridiangeflechts immer spiegelgleich in einer Yin und in einer Yang-Form.

Der Chong mai ist die große, innere Troßstraße der Kommunikation mit allen Bereichen. Er bildet eine innere Mitte zwischen Ren- und Du mai. Der Dai mai wird die horizontale Mitte aller Bewegungen zwischen Himmel und Erde und er verbindet Ming men mit dem Nabel. Das Gürtelgefäß ist eine breite Mitte, die alles umfaßt und zusammenhält. Mit ihm wird die Kraft des Himmels und der Erde, die uns vertikal durchzieht auch in eine horizontale Beziehung zur Welt gebracht, denn im Hüftbereich werden alle Leitbahnen zwischen oben und unten, wie mit einem Gürtel umschlossen, gehalten. Gleichzeitig haben wir hier, lokal gesehen, in den Übungen einen unmittelbaren Kontakt zur innersten Kraft, die wir als Aggression nach Außen lenken können, um unser Leben zu schützen. Der Dai mai ist das Grundmuster, welches auf der Ebene der Hauptmeridiane die Zwischenbereiche Shao yang (Gallenblase und Drei Erwärmer) und Jue yin (Leber und Pericard) veranlaßt, wie ein Scharnier zu wirken, als vermittelnde Kraft.

Legen Sie einmal ihre geschlossene Faust in Gürtelhöhe an die Seite. Sie können zusätzlich die Zähne (Oberkiefer = Yang und Unterkiefer = Yin) aufeinander beißen, es verstärkt den Effekt. Mit dieser Bewegung aus der inneren Mitte wird Kraft als Abwehrkraft im Außen verfügbar.

Die Mitte, die vom Ren mai gebildet wird, hat einen ganz anderen Charakter als die des Dai mai. Mit dem Ren mai entsteht die uns nährenden Verbindung zur Welt, geprägt von der Erfahrung der Nahrungsaufnahme, das tägliche Auf- und Hineinnehmen. Mit der Bewegung des Ren mai, der sich von innen nach außen entwickelt, erhält der Mensch gleichzeitig die Fähigkeit, die Welt in sich aufzunehmen. In Beziehung zu dieser zentralen Achse, erfahren wir das, was wir Fühlen nennen. Das innere Gefühl ist die Synthese aller Einflüsse, eben

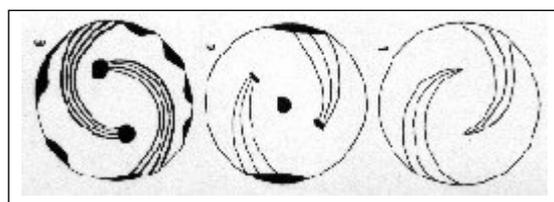
auch eine Mitte, diesmal zwischen uns und der Welt. So wird auch das, was wir als Entscheidung betrachten, im Austausch zwischen Bewußtsein und Unterbewußtsein gebildet, im Geschehenlassen des Schlafes. Auf der Ebene des Jue yin, der Fähigkeit des Leberblutes den täglichen Kontakt zum Ursprung des Lebens zu erneuern, werden die Einflüsse der Welt dem Fluß des Lebens anvertraut und im Einklang mit dem Größeren, das wir nicht sind, findet der Mensch zur Entscheidung.

DIE SPIRALBEWEGUNG

Yin und Yang lassen sich auch als Doppelspirale darstellen (VHK 8/2001). Folgt man der nach innen gehenden Linie, so geht die Bewegung im Mittelpunkt über in die entgegengesetzte Richtung und wieder nach außen. Was sich im Mittelpunkt der Bewegung, im Übergang von der einen, in die andere Richtung vollzieht, das wissen wir nicht, denn dort liegt der Übergang zur Unendlichkeit.

Auf Grund dieser Dynamik wurden Darstellungen von Spiralen in der Frühzeit aller Kulturen gleichermaßen als ein Ausdruck von Leben und Tod betrachtet. So wie die Flüssigkeiten von Mann und Frau aufeinandertreffen, ineinander fließen und ein Kind entsteht, so ist der Treffpunkt zweier sich ergänzender Gegensätze der Ort der Anziehung einer weiteren Dimension. In diesem Punkt, in dem sich Yin und Yang treffen, liegt die Potentialität für die neue Form, für das Dritte. In der Philosophie der chinesischen Medizin wird dieser dritte Teil Qi genannt. Qi verfügt über beide Grundeigenschaften, von Yin und von Yang. Deshalb umfaßt Qi alle Qi.

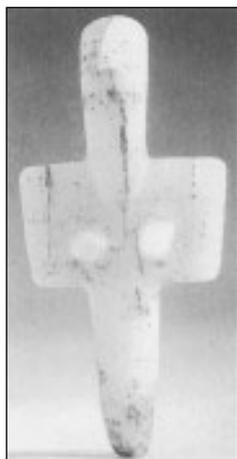
Yin und Yang, Mann und Frau, sind sich ähnlich und doch ganz anders. Sie ziehen sich an, denn sie wollen gemeinsam sein. Aber sie sind auch Gegensätze, deswegen müssen sie sich von einander entfernen. Sind sie von einander entfernt, so entsteht ein Raum zwischen ihnen. Dieser Raum dazwischen ist exakt das, was wir im Qigong erfahren, Qi als eine Kraft ohne Form.



Doppelspiralen

Wollte der Mensch also die Unendlichkeit, oder eine neue Stufe in einer Entwicklung darstellen, so benutzte er das Bild der Spirale. Griechische Labyrinth sind Beispiele eines kultischen, wie künstlerischen Ausdrucks dieser Vorstellung. Labyrinth werden in einem Quadrat oder in einem Rund angelegt und der Mittelpunkt ist der Treffpunkt zweier Kräfte: der vertikalen mit der horizontalen Kraft, die zusammen ein Achsenkreuz bilden.

DAS ACHSENKREUZ



Alabasterstatuette

Das Achsenkreuz finden wir im Menschen wieder. Das große Kreuz des Menschen geht durch die Brust. Im Menschen erkennt man es in aufrechter Haltung, bei ausgestreckten Armen. Darstellungen, die „das Kreuz im Menschen“ beschreiben finden wir in allen Kulturepochen. Wir finden es oft in der Frühzeit der Menschheitsentwicklung dargestellt, wie es Bild 4 (Alabasterstatuette 5000 vor Chr.) zeigt. Darstellungen dieser Art, deuten immer auf die Auseinandersetzung des Menschen mit dem Sinn/Weg des Lebens, so finden wir sie oft als Grabsteine wieder. Auch das Bild Christi am Kreuz ist ein Hinweis auf die zentrale Rolle der menschlichen Brust.

Doch erfährt die Bedeutung der geöffneten Arme im Leben des Menschen eine Entwicklung, denn erst mit der Geburt wird der Mensch in seiner Atmung und seinem Blutkreislauf eigenständig. Damit wird die nachgeburtliche Kraft vorherrschend, was sich in der dann in den Vordergrund tretenden Entfaltung der Hauptmeridiane widerspiegelt. Vorgeburtlich liegt die Mitte des Menschen im Nabel und erst ab der Geburt entfaltet sie sich in der Brust. Diese Tatsache bestimmt den Weg des Menschen als einem vorgezeichneten Weg in Richtung Himmel.

Was die Anordnung der Meridiane im Körper betrifft, so ist die Brust des Menschen der Treffpunkt aller Kräfte zwischen oben und unten, rechts und links, vorne und hinten. Sie stellt die gelungene Verbindung von Innen und Außen dar, was wir Persönlichkeit nennen, unser Ich, das wir sind. Die Aufgabe des

Mittleren Dantian, dessen Zentrum der Punkt Tan Zhong (Ren mai 17, das Meer des Qi), die Mitte der Brust ist, ist die Synthese aller Einflüsse.

Wir finden diese Dynamik des Achsenkreuzes überall im Körper wieder. Im Austausch von Flüssigkeiten, wie auch in der Funktion unseres Bewegungsapparates. Dieser besteht aus Streckern und Beugern, denn antagonistische Kräfte sind verantwortlich für unsere Fortbewegung. Wir rotieren, strecken und beugen uns um einen Punkt. Letztendlich ist jede menschliche Bewegung auf eine Kreisbewegung zurückzuführen. Wir unterliegen den Gesetzen von Raum und Zeit. Unsere Welt, unser Lebensraum teilt sich ein in ein Oben und Unten, ein Rechts wie Links und in ein Vorne und Hinten, den drei Dimensionen. Wir selbst sind das Zentrum, denn wir bewegen uns „aus uns selbst heraus“ und in der Synthese aller runden und geraden Bewegungen, die wir ausführen können entstehen unendliche Möglichkeiten.

DAS ACHSENKREUZ UND DIE QUELLE DES YUAN-QI

In den Klassikern heißt es: „Der Himmel kommt auf die Erde“². Die Vertikale bildet mit der Horizontalen das rechtwinklige Achsenkreuz. Deshalb ist mit der Form eines rechten Winkels im Körper ein Zugang zum Yuan-Qi verbunden. Immer da, wo sich Körperstrukturen in einem Winkel von 90° zeigen, oder wo Bewegungen diesen Winkel ausführen können, finden wir in der Akupunktur Punkte, die über Yuan-Qi verfügen. Viele Qigong-Übungen weisen darauf hin.

Vier markante Stellen in unserer Struktur bilden einen 90° Winkel:

- der Unterkiefer im Verhältnis zur Wirbelsäule,
- die Beugung des Oberkörpers aus der Hüfte Richtung Erde,
- die Yuan-Bereiche der Hände und Füße.

Der rechte Winkel, der zwischen den Beinen und Füßen existiert und die waagerechte Linie, die das Kinn im Verhältnis zur Wirbelsäule einnimmt, sind in unserer Struktur als feste Winkel vorgegeben. Unser Gehen, wie auch das Wenden des Kopfes verändert diese Winkel ständig und unwillkürlich.

Etwas anders verhält es sich mit der Bewegung der Handgelenke und der Beugung der Hüfte Richtung Erde, denn diese Winkel bewegen wir sehr viel bewußter. Sie verlangen

eine absichtsvolle Handlung/Arbeit. Dennoch sind auch diese Bewegungen Grundbewegungen und wir mußten/müssen sie ausführen, um zu überleben. Wir beugen uns, um der Erde Nahrung abzurufen und wir benutzen die Beugung und Drehung der Handgelenke, um die für uns wichtigen Werkzeuge zu fertigen.

Im Bereich der Antiken Punkte finden wir die zwölf Yuan-Punkte der Hände und Füße, und wir finden im Bereich des Unterleibs und des Kopfes viele Punkte, die eine direkte Beziehung zum *Jing* herstellen und mit deren Hilfe wir die Flüssigkeiten aus der Tiefe weiter nach außen leiten können.

Vergleichbar mit der Akupunktur erzielen wir in der Bewegung eine Art aktives Pumpen, mit dem wir das Yuan-Qi aus dem inneren Meridiannetz hoch leiten in die Hauptmeridiane, indem wir die Hand- oder Fußgelenke kreisen, den Kopf drehen, oder uns Richtung Erde beugen.

Vergleichen wir Akupunktur und Bewegung, so haben wir mit dem Qigong geringere Möglichkeiten zur Differenzierung. Ich kann den Lungenmeridian nicht ohne eine Einwirkung auf die benachbarten Gefäße bewegen. Will ich mein Handgelenk einsetzen, um den Lungenmeridian mit Hilfe von, sagen wir, Lunge 9, Tai Yuan zu stärken, bewege ich alle sechs Meridiane der Hand. Bewegungen wirken breiter als Akupunktur, doch sind sie jederzeit und von jedem Menschen einzusetzen und somit das Mittel der Selbstregulation.

Der große Nutzen des Qigong liegt im Erlernen von Sensibilität und Selbstverantwortung. Bewegungsformen gibt es viele, doch Qigong harmonisiert auf natürliche Weise, denn es folgt in langsamen Bewegungen den Gesetzen der Natur.

Drei verschiedene Bilder sind wesentlich für das Verständnis dieses Modells, die Organuhr, das Sechs-Schichten-Modell und ein Bild, das den Menschen zwischen Himmel und Erde beschreibt. Alle drei Bilder zusammen zeigen die Dynamik unseres physischen und psychischen Raum-Zeit-Gefüges im Sinne der chinesischen Medizin.

Schauen wir uns ein Bild an, so vermindert das Bild die Sache um die dritte Dimension. Deshalb kann ein Bild nur einen bestimmten Aspekt einer Sache beschreiben. Erst unser Gehirn synthetisiert alle Aspekte, die wir in diesem Zusammenhang kennen und formt und erweitert das Bild, welches wir von dieser Sache haben.

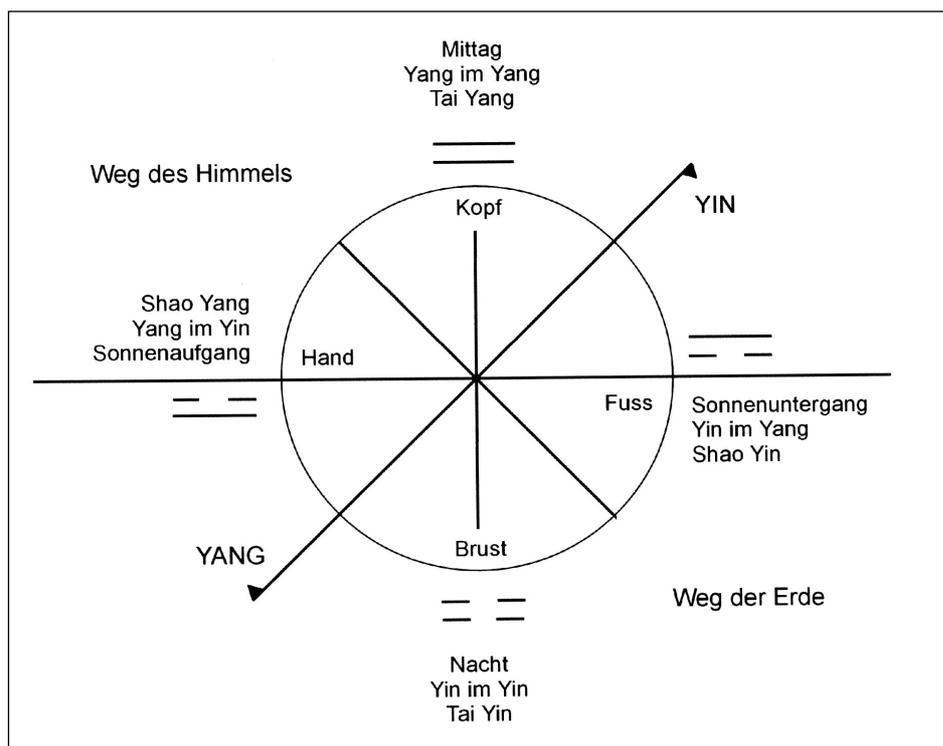
Es kommt jedoch vor, daß wir ein Bild nicht mehr mit der ursprünglichen Realität, aus der es einmal kam, in Verbindung bringen. In diesem Fall, verlieren wir durch den Gebrauch der Bilder unsere ursprüngliche Verbindung zu den Dingen. Ein Beispiel: jede Uhr zeigt den Stand der Sonne am Himmel im Verhältnis zur Eigenbewegung der Erde. Uhren sind praktisch, sie zeigen die Zeit auch nachts, oder bei schlechtem Wetter. Würden wir uns regelmäßig an der Sonne orientieren, um die Zeit zu bestimmen, so wüßten wir immer die Himmelsrichtung zu bestimmen, wie auch die Jahreszeit in unsere Berechnung miteinzubeziehen.

Doch große Städte und Uhren scheinen diese Orientierung überflüssig zu machen. Daher kennen nur noch wenige Menschen die Richtung, in der sie gerade schauen oder gehen. In der chinesischen Medizin verbindet man mit der Richtung, der man sich zuwendet jedoch einen Zugang zu einer grundlegenden Kraft, die wir bewußt einsetzen können.

Alle drei Bilder beschreiben auf ihre Weise den täglichen Weg des Qi, welches in stetiger Wiederkehr die Bereiche Kopf, Füße, Rumpf und Hände wie ein Fluß oder Band durchzieht und verbindet.

DIE ORGANUHR

Wir betrachten die Kreisbewegung der Planeten und im besonderen die Bewegung von Sonne und Mond, die dem Rhythmus von Tag und Nacht zugrunde liegt, als Basis des großen Kreislaufs im Menschen, den wir Organuhr nennen. Diese Vorstellung besagt, daß meine innere Qi-Bewegung, die dem Rhythmus von Tag und Nacht folgt, den gleichen Urkräften entstammt und in Übereinstimmung mit diesen, täglich meine Organe mit einer Welle von Qi durchflutet, so wie das Licht der Sonne auf die Erde wirkt. Wie die Kreisbewegung der Sterne und Planeten im Kosmos, das Jahr, den Monat, den Tag und die Stunde erneuern, so erzeugt sie auch den Kreislauf des Qi durch die zwölf Organe. Da diese Bewegung dem ewig gleichen Rhythmus folgt, hat jedes unserer Organe eine zeitliche Zuordnung in der chinesischen Medizin. Beim Aufwachen zieht die Qi-Welle vom Magen hoch zu den Lungen, um von dort alle Organkräfte zu stimulieren. Es ist die vermehrte Atmung, die mit dem Wachwerden einsetzt, die diesen Anstoß bewirkt. Die Qi-Welle erzeugt im betreffenden Organ ein Maximum an Belebung, was dazu führt, daß im Organ der jeweiligen Opposition (12 Stunden früher oder später), ein



Der Weg des Menschen – Die vier Ursymbole des Fu Xie

Minimum an Qi vorhanden ist. Der Wechsel von Tag und Nacht ist das kosmische Vorbild der Bewegung, die in uns stattfindet, ohne, daß der Mensch etwas dazu tut.

Mit der großen Opposition von Tag und Nacht, erscheinen sechs sich gegenüberstehende Organpaare, die der wellenartigen Dynamik von Tag und Nacht folgend, immer eine Yin-Yang-Dualität eingehen.

DIE VIER URSYMBOLLE DES FU XI

Der Kreislauf und der Wechsel von Yin zu Yang und Yang zu Yin, wie die damit auftretenden Veränderungen in der Natur und im Kosmos bewegen denn auch den chinesischen Urkaiser Fu Xi dazu, die vier Ursymbole, die Si Xiang³ zu erschaffen, die als Grundlage des I Jing und der chinesischen Philosophie gelten. Fu Xi beschrieb in vier Bildern die Übereinstimmung (Koinzidenz) von Himmel und Erde. Er nannte jenes, was er am Himmel sah, Yang und jenes, was er auf der Erde fand Yin. Der Horizont trennt Himmel und Erde und so entstanden im Weltbild des Menschen die vier Richtungen. Sie sind deutlich voneinander zu unterscheiden. Im Wandel der Zeit entsprechen diese vier Richtungen den vier Jahreszeiten.

Fu Xi folgte dem Beispiel des zu- und abnehmenden Mondes, wenn er zwei durchgezogene

Linien (Bigramme) malte und sie Himmel nannte, oder auch Yang im Yang, Tai Yang. Er malte zwei unterbrochene Linien für die Kräfte der Erde und nannte sie Yin im Yin, Tai Yin.

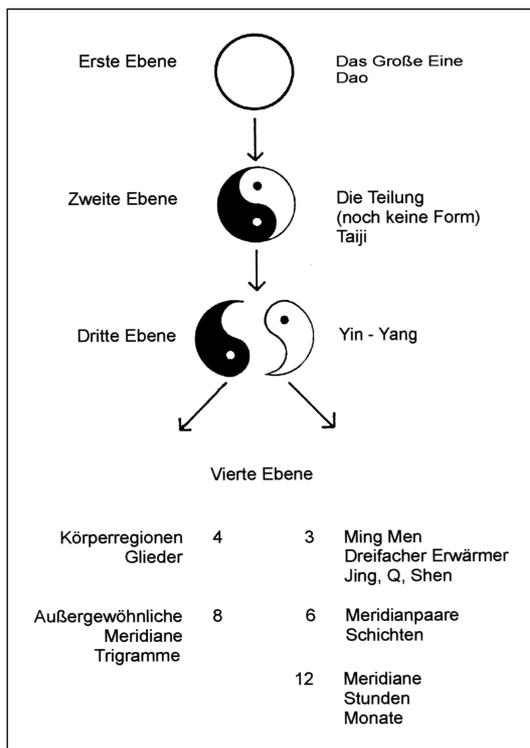
Osten und Westen beschrieb er durch die Kombination beider Zeichen. Der Osten setzt sich zusammen aus der noch herrschenden Dunkelheit/Kälte der Nacht (Yin-Strich oben) und dem Steigen der kraftvollen Sonne/Yang aus der Erde (Yang-Strich unten). Er nannte dieses Bild Yang im Yin, Shao (kleines) Yang und umgekehrt, zeigt das Bild Yin im Yang, Shao (kleines) Yin, das Bild für den Westen, den Yang-Strich oben und den Yin-Strich unten, denn der Gang der Sonne unter die Erde läßt die Yin-Kräfte der Erde wieder dominanter werden.

Die steigende Kraft (Yang-Bewegung) aus der Erde in Richtung Himmel heißt auch „Weg des Himmels“, denn ihr Charakter ist Yang und die vom Himmel zur Erde fließende Kraft (Yin-Bewegung) heißt „Weg der Erde“, denn ihr Charakter ist Yin. Die vier Ursymbole zusammen werden „Weg des Menschen“ genannt.

Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, hier alle Schritte der Evolution im Sinne der chinesischen Vorstellung⁴ zu beschreiben. Wesentlich ist es, zu begreifen, daß es eine Art Vorwelt gibt (Wurzeln), in der die Entwicklung einsetzt, die Form jedoch noch nicht sichtbar ist

und eine Art Nachwelt (Zweige), mit der die Erscheinung erst wahrnehmbar wird.

In diesem Sinne bezeichnen wir die ersten drei Schritte der räumlichen Manifestation als vorweltlich. Es ist die Entwicklung von der Eins über die Zwei zur Drei. Vom Großen Einen, dem Tao (Ebene 1), über das noch geeinte Yin/Yang (Ebene 2), hin zur Trennung von Yin und Yang (Ebene 3), wie sie sich mit dem Erscheinen von Himmel und Erde vollzieht. Erst mit diesem dritten Schritt der Manifestation wird die Welt, wie wir sie erfahren, möglich. So kann man dann die Urkräfte Yin und Yang als vorweltlich betrachten und erst mit dem Erscheinen des Qi zwischen Yin und Yang erfahren wir von der stofflichen, der materiellen Welt, wie wir sie kennen. In diesem Sinne kann man auch die Zahlen Eins und Zwei, Yang und Yin als Zahlen der Vorwelt sehen und die Zahlen Drei und Vier, als die ersten zwei nachweltlichen Zahlen bezeichnen. Die geraden Zahlen entsprechen dem Yin und die ungeraden Zahlen entsprechen dem Yang. Erst die Verbindung der Drei und der Vier (Drei = Yin, Yang und Qi und Vier = die vier Richtungen) erzeugt die Urform, die Schablone des menschlichen Energiekörpers. Er ist mit zwölf unterschiedlichen Organenergien die perfekte Verbindung von Raum und Zeit als ein belebtes Ganzes. Der Meridiankörper spiegelt das Universum in allen Aspekten



Manifestationen der räumlichen Struktur

und in ebenso perfekter Regulation wider. Damit ist das Geflecht der zwölf Meridiane (beschrieben als die oberflächlichen Ausläufer der im Inneren vorgefundenen Organenergien), eine weltliche Manifestation des ursprünglichen Qi.

Das Sechs-Schichten-Modell

Das Sechs-Schichten-Modell beschreibt die drei Dimensionen des Raumes, die sich zweifach, als Yin und als Yang, oben und unten, rechts und links, vorne und hinten manifestieren. Mit dem Sechs-Schichten-Modell schauen wir auf die räumliche Verteilung der Meridiane im menschlichen Körper: Wir sehen, welche Meridiane wo verlaufen, um alle Körperbereiche zu durchziehen und um diese miteinander zu verbinden. Dabei ist der Mensch das Glied, der Baum, die Säule zwischen Himmel und Erde.

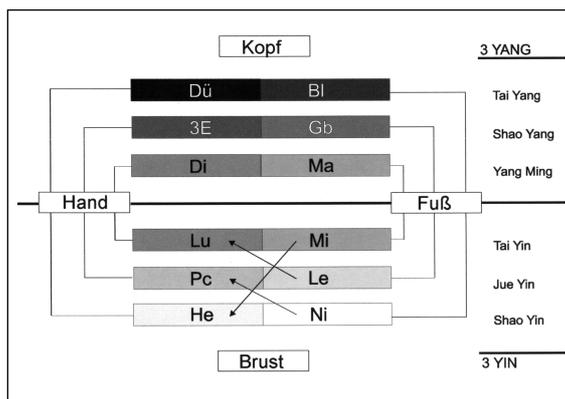
Im Kosmos verbinden sich die drei Ebenen Himmel, Erde, Mensch mit den vier Richtungen zu den zwölf Monaten, indem jede Jahreszeit drei unterschiedliche Charaktere annimmt, die den drei Ebenen entsprechen. Die Natur erfahren wir als die jeweils dreimonatige Abfolge von Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Analog dazu verbinden sich im Menschen die drei Ebenen Kopf, Brust und Bauch (zentrale Achse), mit den vier Richtungen, die im menschlichen Körper von den zwei Armen und Beinen ausgedrückt werden (dynamische Achse).

Die drei Yin und Yang Meridiane der Hände und Füße ordnen sich im Sechs-Schichten-Modell in Analogie zu Himmel, Erde, Mensch in ein Oben, Mitte und Unten und heißen Tai yang, Shao yang, Yang ming im Yangbereich und Tai yin, Jue yin und Shao yin im Yinbereich. Jede der drei Yin- und Yang Schichten verdoppeln/teilen sich erneut und wir sprechen von den zwölf Meridianen und den zwölf Organenergien.

In dieser Ordnung folgt jeder Umlauf der drei Kreise, welche die Organuhr bilden, den Bildern des Fu Xi. Die zwei aufsteigenden Yin-Meridiane (Fuß-Brust/Brust-Hand), werden mit dem „Weg des Himmels“ (Tian Dao) identifiziert und die zwei sinkenden Yang-Meridiane (Hand-Kopf/Kopf-Fuß) beschreiben den „Weg der Erde“ (Di Dao). Zusammen bilden sie den „Weg des Menschen“.

Die Übergänge/Verbindungen der Meridiane am Kopf bilden das Tai yang (Yang im Yang), die der Füße das Shao yin (Yin im Yang), die der Brust das Tai Yin (Yin im Yin) und die der Hände das Shao Yang (Yang im Yin). Somit

Die Verbindung der Organuhr mit den sechs Schichten



entspricht das Energiegeschehen der Brust dem Qi des Winters, das der Arme und Hände dem Qi des Frühlings. Das Qi des Kopfes ist wie der des Sommers und die Beine und Füße sind in Analogie zum Herbst zu sehen.

Die Beschreibungen von Übungen, die diese Analogie erfahren lassen, müssen an anderer Stelle erfolgen. Soviel sei gesagt: die Dynamik der vier Bilder des Fu Xi bilden auch die Grundlage der Qigong-Praxis von Sinken und Steigen, Öffnen und Schließen. Bevor wir zum vorletzten Schritt ansetzen, erinnern wir uns, daß jeder feinstoffliche Austausch von Yin und Yang spiralförmig verläuft.

DER MENSCH ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE.

In der chinesischen Philosophie verleiht eine bestimmte Ausrichtung, die in den Klassikern oft belegt ist, dem Menschen Macht: Su Wen 1,6⁵ „Der heilige Mensch steht und schaut Richtung Süden und vor ihm ist die große Helligkeit, das große Yang.“ Im 42. Spruch des Tao De Jing⁶ heißt es:

*„Der Sinn (Tao) erzeugt Eins.
Die Eins erzeugt die Zwei.
Die Zwei erzeugt die Drei.
Die Drei erzeugt alle Dinge.
Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle
und streben nach dem Licht,
und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie...“*

Das sich unermesslich weit ausbreitende Licht der Sonne strahlt auf den Menschen und erleuchtet ihn. Er erscheint groß, mächtig, voller Helligkeit und Klarheit. Diese Position nahm der chinesische Kaiser ein, wenn er seine Minister und Abgesandten empfing. Er erstrahlte vom Licht des Himmels beschienen. Diese Stellung drückt sowohl das Verhältnis des Kaisers zu seinem Volk, wie auch die Stellung des

heiligen Menschen zum Universum aus. Wendet der Mensch die Brust am Mittag dem Süden zu, so liegt der Sonnenaufgang zu seiner Linken. Damit ist die linke Seite, die Yang-Seite des Menschen und entspricht dem Osten. Folglich liegt der Sonnenuntergang zu seiner Rechten in Übereinstimmung mit dem Westen, dem Yin. Öffnen wir in einer weiten und etwas nach oben gerichteten Bewegung die Arme zur Sonne, so tun wir dies mit einer umfassenden Kraft. Gestützt durch das Yang des Rückens und der Seiten, empfängt der Mensch das wärmende Licht in der Brust. Diese Haltung ist eine Analogie zum Feuer. Sie ist der Höhepunkt des feurigen Ausdrucks im Menschen. Wenn der Mensch in dieser Haltung die Qi des Universums aufnimmt, nährt er seinen Geist. Der Mensch ist dann empfangend. Er ist Yin im Verhältnis zum Universum, welches er spiegelt.

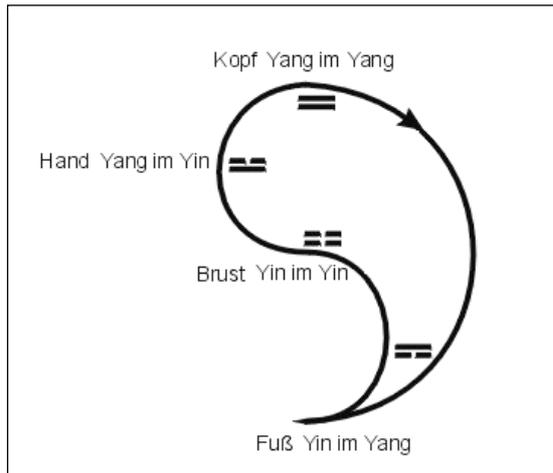
DIE SPIRALKRAFT VERBINDET ALLE LEITBAHNEN

Die zwölf Hauptmeridiane, vom ersten Moment der Entfaltung des Menschen angelegt, folgen in ihrer Entwicklung dem Vorbild der Acht Außergewöhnlichen Meridiane. Zusammen folgen sie Himmel und Erde. Der Himmel ist groß und bedeckt die Erde, die Erde ist verdichtend und bringt hervor. Die Yang-Meridiane umhüllen die Yin-Meridiane. Das Yin nimmt auf, führt nach innen, wandelt und bringt wieder hervor. Yang drückt Yin aus. Die fünf Sinne, der Kopf, das äußerste Yang, das Tai yang kommuniziert mit den Lichtern des Himmels. In der Nacht können wir das Universum sehen, mit dem Blick weit hinein dringen wir in das Universum. Wir können auch hin hören, denn das Universum produziert Klänge. Vielleicht sind es Klänge, deren Schwingungen in Resonanz mit den fünf Organen in uns klingen. Im Qigong hört und schaut man in alle Richtungen.

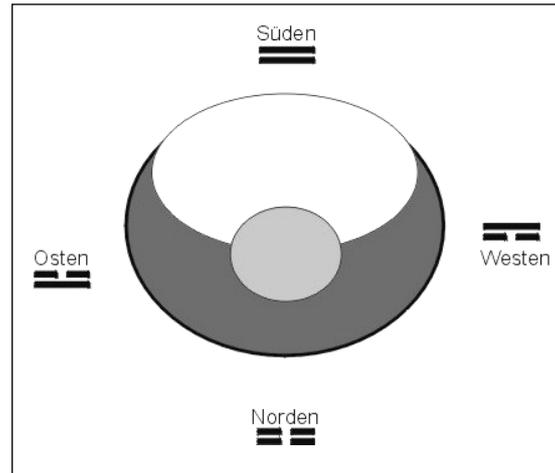
Die Entstehung der Acht Gefäße, die den Kreislauf von Ren- und Du mai hervorbringt, ist die grundlegende Erscheinung der Menschwerdung. Verlauf und Lage der beiden Gefäße spiegeln die Verbindung von Himmel und Erde im Menschen wider und die Form entwickelt sich im Reigen der Elemente. Himmel und Erde und die fünf Elemente sind die Bausteine dessen, was wir erfahren.

Der Du mai hat 26 Punkte. Er folgt dem Himmel und ist größer (Steiß – oberer Gaumen), umfassender und stärker als der Ren mai,

Die Verbindung der Organuhr mit den sechs Schichten



Die himmlische Ordnung im Menschen



Der Mensch zwischen Himmel und Erde

mit (immerhin) 24 Punkten (Perineum – unterer Gaumen). Yin nährt und braucht Schutz. Yin ist dichter, fester aber auch weicher, verletzlicher als Yang. Es nimmt auf. Es bildet Substanz, um das Leben zu erhalten. Es transformiert und gibt weiter. Viele kleine Schritte werden zu einem großen Schritt. Im Netzwerk aller Leitbahnen erscheint die umwickelnde Kraft des Du mai in Beziehung zur umwickelnden Kraft der Arme um 90° gedreht. Im großen Kreislauf übernimmt das Yang ming, als Übergangsschicht zwischen Innen und Außen, den Durchlaß, die Passage des Qi zwischen Innen und Außen und umgekehrt. Daher kommt die Magenleitbahn weit nach vorne, um als Yang das Yin zu umfassen. Yin festigt so seinen Platz.

Die beiden Magenäste liegen auf der Vorderseite des Körpers und der Dickdarmmeridian oben auf Armen und Schulter. Der Magen, der alles Weltliche aufnimmt, stellt mit dem Punkt Qi chong (Magen 30) die Verbindung zum vorgeburtlichen Qi her. Der Dickdarm fließt als einziges Gefäß hinüber auf die andere Seite und passiert den Punkt Du mai 26, Ren zhong, die „Mitte des Menschen“, der ebenfalls eine direkte Verbindung zum Außergewöhnlichen Fu, dem Gehirn hat.

So „umwickeln“ alle Yang gemeinsam alle Yin. Die Kraft der Arme ist eine, wie das Sechschichten-Modell zeigt, von hinten über die Seiten, nach vorne hinein nehmende Kraft und umgekehrt, eine von Innen nach Außen sich öffnende Kraft, so wie auch die embryonale Haltung des Menschen eine regenerierende Kraft ausdrückt, und die aufrechte Position des Menschen eine verbrauchende, wie auch eine gebende Kraft ausdrückt.

Da Yin und Yang sich spiralig verbinden, wächst der menschliche Energiekörper in der Form eines Pilzes heran. Erst in der Bewegung von Du- und Ren mai, dann mit der Entwicklung der Arme und Beine auch in Form der umwickelnden Kraft der Arme.

Für die drei Yin-Meridiane der Beine geschieht dieses „Einrollen“ mit größerer Kraft, als für die drei Yin der Arme, denn Niere, Leber und Milz sind mehr Yin als Herz, Perikard und Lunge. Die verdichtende Kraft des Yin erzeugt im Bereich der drei Yin der Beine Überschneidungen von Leber und Milz. Hingegen präsentieren sich die Meridiane von Herz, Perikard und Lunge im gleichmäßigen Nebeneinander, wie in perfekter Innen-Außen-Reihung.

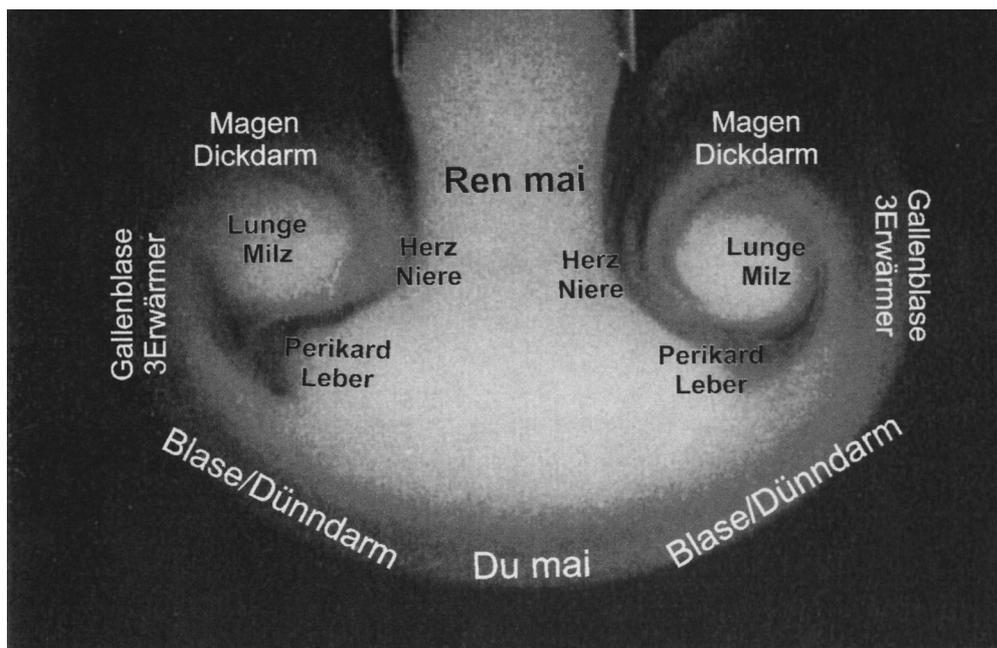
In der Grundhaltung des Qigong „Stehen wie eine Kiefer“, nutzen wir in leichter Einwärtsbewegung der Knie, des Beckens und der Schultern, die umwickelnde Kraft als substanzbildend zu nutzen oder um Qigong für das Knochenmark zu praktizieren.

Immer aber bedeutet Eindrehen auch Ausdrehen. Die einrollende Spiralkraft ist gleichbedeutend mit der Yin-Bewegung, die ausrollende Kraftentfaltung ist gleichbedeutend mit der Yang-Bewegung. Yin und Yang bedingen sich gegenseitig.

Folgen wir diesem Bild noch einen Schritt und wenden es auch auf die Übergänge der Hand- und Fußbereiche an, so schließt sich mit einem Streich das Konzept des Leitbahnsystems zu einem Mandala der chinesischen Medizin.

Einerseits betont dieses Bild den dynamischen Aspekt, der lebensspendend auf die Materie einwirkt, andererseits können wir mit dieser Vorstellung das Netzwerk der Leitbahnen und

Die Verbindung der Organuhr mit den sechs Schichten

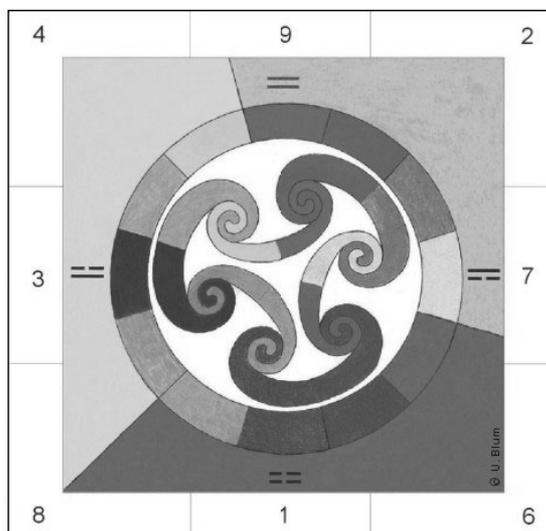


Wirbelring

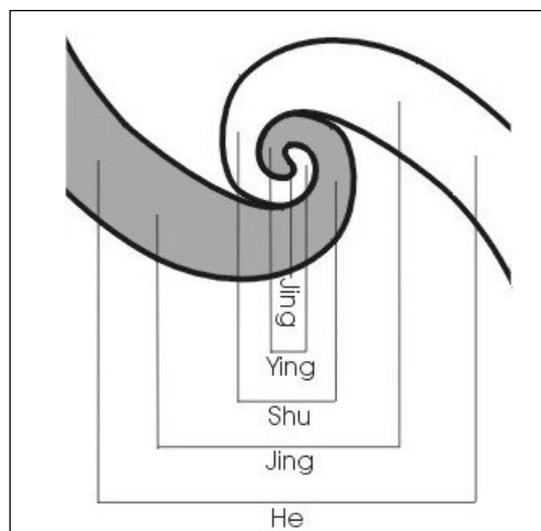
Energieformen als ein geschlossenes System verstehen, welches jedem Menschen eigen ist.

Die Jing-Punkte der Fuß- und Fingerspitzen liegen im Gefüge der Leitbahnen extrem außen. Dennoch sind sie vergleichbar mit dem innersten Punkt einer Spirale, denn Fuß- und Fingerspitzen sind Übergänge zur Außenwelt. Bild 9: Die dynamische Verbindung der 12 Meridiane mit den 6 Schichten. Die Hand- und Fußspitzen üben die größte Dynamik aus, eine Dynamik, der es gelingt, etwas Lebensnotwendiges herzustellen, den Zugang zur Außen-Welt. Unsere menschlichen Vorfahren gruben mit ihren Händen nach Wasser. Wasser sprudelt und bildete Spiralen. Genau auf diese Weise

können wir unsere Arme bewegen. Denken wir uns die Verbindung der Yin- und Yang Meridiane der Hände, wie auch der Füße als Doppelspirale, so leiten die Jing/Brunnenpunkt nach außen, sie leiten über in die Welt, die wir aufnehmen, nicht nur im Sinne einer pathobioklimatischen Energie, sondern als lebenswichtige Verbindung, die den Menschen versorgt mit Wasser und Qi.⁸ Dabei verbinden sich aufgrund ihrer Dynamik die Fuß-Jing-Punkte, aus dem Yang kommend, mit dem Yin der Erde (Yang-Yin-Dynamik). Dieser Aspekt stellt die Ernährung des Menschen durch die Erde dar und an den Händen geht die Bewegung, aus dem Inneren des Menschen



Mandala



Dynamische Verbindung

kommend, in die Welt hinein (Yin-Yang-Dynamik). Dies könnte das Vermögen des Menschen beschreiben, aus dem Herzen zu geben. Daher beschreibt die Energiesituation der Hände eine typisch menschliche Eigenschaft, die des Austauschs und der Verbindung.

Osten und Westen bilden die Horizontale. Im Meridiansystem sind sie vertreten von Armen und Beinen. Feuer und Wasser, Herz und Nieren, bilden die Vertikale des Rumpfes. Die Tatsache, dass Arme und Beine den Wandlungsphasen Holz und Metall entsprechen, bestimmt die Qualität der 1. Antiken Punkten, der Jing-Punkte, zum einen als aus dem Yang kommend ins Metall hineingehend und zum anderen aus der Yin-Bewegung kommend zum Holz sich entwickelnd. Eine Spiralbewegung ist immer ein Yin/Yang-Austausch.

Die Bewegung, die der Mensch mit Händen und Armen ausführen kann und die auf den ganzen Körper übergehen kann und den Bewegungen einer balinesischen Tempeltänzerin glei-

chen, habe ich an anderer Stelle als Tellerübung beschrieben. Eine kleine vergoldete Bronzeplastik aus der Han-Zeit (ca. 150-50 v. Chr.) verdeutlicht die Bewegung der Arme, wie die schlangenartige Bewegung das ganzen Körpers. Die Schlange, die in der Plastik zu Füßen der zwei Tänzer erscheint, symbolisiert das Qi des Du mai und der Wirbelsäule. Die Sexualkraft lenkt diese Energie hinab, die Meditation (unten fest, oben leicht), lenkt diese Kraft nach Oben. Die kleine Bronzeplastik, stellt für uns nicht den sakralen, sondern den akrobatischen Teil dieser Bewegungen dar.

Diese Anschauung ergänzt die Vorstellung von der Dynamik der Antiken Punkte als eine „von der Quelle bis zum Meer“ reichende, indem sie die Yin und Yang Meridiane spiralig verbindet. Eine alte Ungereimtheit klärt sich so auf. Das Sechs-Schichten-Modell verbindet sich mit der Organuhr zu einem Ganzen. Himmel und Erde sind in mir.

© Ulla Blum



Bronzeplastik aus der Han-Zeit

BILDNACHWEISE

Abb. 1: aus: György Doczi, Die Kraft der Grenzen, Engel und & Stuttgart 1996.

Abb. 3: aus: Marija Gimbutas, Die Sprache der Göttin. 2001-Verlag, Frankfurt 1996

Abb.4: aus: Marija Gimbutas, Die Sprache der Göttin. 2001-Verlag, Frankfurt 1996.

Abb. 10: aus: Jill Purse, Die Spirale, Symbol der Seelenreise, Kösel-Verlag, 1974.

Abb. 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12: Entwickelt von Ulla Blum und Dr. Gabriele Lampert. (© Ulla Blum)

¹ Vergl. Helmut Magel, TCM-Begriffe und ihre Schriftzeichen, 53: Yi Lun. Natürliche Ordnung, : Der Heilpraktiker 2/2001

² Ulla Blum, Die Verbindung der Organuhr mit dem 6-Schichten-Modell in: Der Heilpraktiker (8/2001)

³ Frank Fiedeler, Yin und Yang, Du Mond - Köln, 2. Auflage 1995

⁴ Im I Jing sprechen wir von der vorweltlichen Ordnung des legendären Kaisers Fu Xi (Qi der frühen Tage) und von der nachweltlichen Ordnung (Qi der späten Tage) des legendären Kaisers Wen Wang. Dieser Sachverhalt muß an anderer Stelle ausführlich beschrieben werden.

⁵ Übersetzung der Autorin aus: A Complete Translation of 'The Yellow's Emperor's Classic of Internal Medicine and the Difficult Classic, Dr. Henry C. Lu, Nei Ching, Book 1

⁶ Laotse Tao te King. Text und Kommentar von Richard Wilhelm. Diederichs Verlag. München 1993

⁷ Siehe auch: Ulla Blum, Die Verbindung der Organuhr mit dem 6-Schichten-Modell in: Der Heilpraktiker (8/2001)

⁸ Vergleiche auch: Helmut Magel, TCM-Begriffe und ihre Schriftzeichen, 58: Jing = Brunnen (Brunnen-Punkte). Der Heilpraktiker 10/2001.