

Die Verbindung der Organuhr mit den sechs Schichten

– ein dynamisches Modell, Teil 1

von
Ulla Blum

Die »Arbeit am Qi« und die Herausforderung, die Chinesische Medizin an Lernende weiterzugeben, führte mich zu einem neuen Verständnis der Beziehung zwischen der Organuhr und dem Sechs-Schichten-Modell.

Diese Beziehung wird in der Literatur bisher nicht befriedigend beschrieben. Matsumoto & Birch sprechen in ihrem Buch »Hara Diagnosis« (S. 112) von einem »major paradox« der Chinesischen Medizin: Die Beziehung vom Leitbahn-System zu den antiken Punkten sei im Nan Jing nicht deutlich gemacht, ebenso wenig könne man eine Deutung in den Kommentaren finden.

Mein Vorschlag besteht in einer dynamischen Auflösung dieser oft als widersprüchlich beschriebenen Ansicht über die Beziehung der zeitlichen Abbildung der zwölf Organe, der Organuhr, zur räumlichen Anordnung der Leitbahnen im Sechs-Schichten-Modell.

Die Fragestellung könnte auch lauten: **Wie lässt sich die Theorie der fünf Wandlungsphasen in die Bewegung des Qi durch die zwölf Hauptleitbahnen einbinden?**

Die fünf Wandlungen erscheinen physisch durch die als Brunnen (Jing), Bach (Ying), Strom (Shu),

1 Lorenzen, Udo: Terminologische Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, München, 1998, S. 69

Fluss (Jing) und Meer (He) bezeichneten Punkte.¹ Sie verlaufen immer von den Fingerspitzen oder den Zehen in Richtung Körper und widersprechen somit der Beschreibung der Zirkulation der zwölf Meridiane im Laufe eines Tages und einer Nacht, mit welcher die je drei Yin-Meridiane der Hände und Füße, das Qi von innen nach außen leiten.

Die Arbeitshypothese war einfach: Ist die Chinesische Medizin logisch, kann es nur eine Lösung geben, und diese muss fühlbar im Körper verankert sein. Mein Ziel war es stets, Schülern diesen fühlbaren Kontakt zu den Inhalten des Meridiansystems zu ermöglichen. Immer wieder waren es die Bewegungen selbst, die mich lehrten. Mein Körper schien in der Beschäftigung mit Qigong mehr zu wissen und auszudrücken, als ich hätte formulieren können.

So enthält das Modell – aus der Praxis kommend – eine Reihe von Übungen, die das Verstehen direkt machen. Übungen lassen sich schriftlich aber nicht so gut darlegen wie in der Praxis. Wir verzichten also weitgehend auf einen Übungsteil und reduzieren die Vorstellung auf ein intellektuelles und ein visuelles Verstehen, in der Hoffnung, die grundsätzlichen Ideen auch so ausreichend darlegen zu können. ▶

Bild 1: Die Organuhr

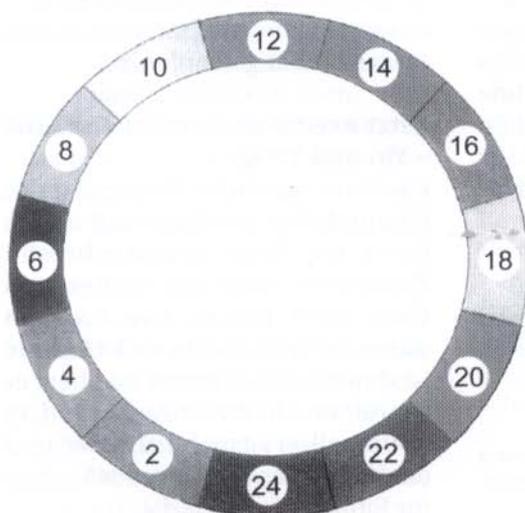
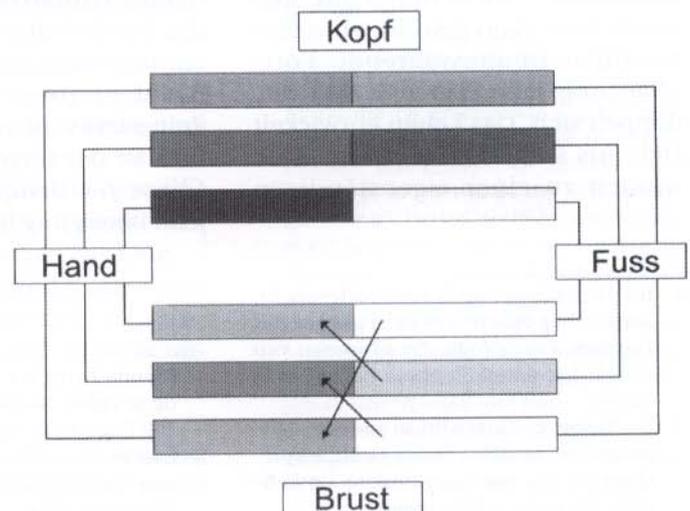


Bild 2: Das Sechs-Schichten-Modell



Im Grunde erklärt dieses Modell die menschliche Bewegung in all ihren Möglichkeiten und Ausdrucksformen durch das Begriffspaar Yin und Yang. »Das Leben entfaltet sich zwischen Himmel und Erde.« Der Beginn dieser Bewegung liegt weit zurück im Verborgenen. Seither erschafft sich das Leben, dem ursprünglichen Vorbild folgend, stets neu.

Der Kerngedanke der chinesische Philosophie lautet: Alles Lebendige trägt sowohl das klare Yang des Himmels, wie das trübe Yin der Erde in sich. »Die Bildung von Himmel/Erde ist der Prototyp allen Lebens.«²

Alle im Folgenden gezeigten Bilder gehen von dieser Grundlage aus. Yin und Yang zeigt sich auch in der Arbeit mit Farben. Hellgrau das Yin, Dunkelgrau das Yang. Die fünf Elemente werden farbig dargestellt.³ In den Bildern spiegeln sich ausnahmslos sowohl makro- als auch mikrokosmische Gegebenheiten. Sie beziehen sich ohne Ausnahme auf die in uns wirkenden Gesetzmäßigkeiten, die dem Leben als Matrix dienen und nach der jeder Teil das Gesamte spiegelt. Dies ist auch der Grund, warum wir alle ähnlich empfinden und reagieren.

Wir folgen organisch betrachtet der kosmischen Uhr, deren Yin-Yang-Ordnung der Tag-Nacht-Rhythmus ist. Werden und Vergehen. Wir leben nur, weil wir wachen und schlafen, weil wir geboren werden, uns entwickeln und vergehen. Jede Art unterstützt alle anderen Lebewesen – allein durch ihre Existenz. Ein Leben geht in ein anderes über. Immerwährende Fortpflanzung, jede Zelle teilt und verdoppelt sich. Das Leben entwickelt sich aus sich selbst heraus, Teile werden zu einer eigenständigen

Einheit, die wieder neues Leben organisieren können. Jede Zelle im Körper ist ohne Unterbrechung mit der Gesamtheit des Organismus in tiefer Verbundenheit, selbst Knochen erneuern sich ohne Unterlass. Alle lebenden Systeme sind mit einem zellulären Metabolismus ausgestattet, immer bestrebt, der Ganzheit zu dienen oder sie nach einer Verletzung möglichst direkt wieder herzustellen. »Die Wirkung der Totalität ist vorgeburtlich«⁴ und ein wesentlicher Aspekt des Jing – geerbte Urinformation.

Die Entfaltung des Kosmos und die Entfaltung des Menschen sind sich im Prozess gleich. Mensch und Welt, Welt und Mensch folgen den gleichen Prinzipien.

Die ersten Sätze des 42. Spruchs des Dao De Jing⁵ von Lao Zi skizzieren das Thema umfassend:

*Der Sinn (Dao) 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...*

Dao, das Große Eine, das nicht zu Fassende, das Unbenennbare erzeugt die Eins, das Ungeteilte. Das, was alles enthält und nicht Yin und nicht Yang ist, nicht zu differenzieren ist. Das, was vor jeder Wahrnehmungsmöglichkeit liegt.

Eins enthält alle Zahlen, so wie das Symbol des Weltenei alle Zahlen und alles enthält. Dieses Alles hat keine Form und ist auch ohne Zeit, nichts als totale Potentialität. Eins ist der ungeteilte Himmel, ist Chaos, die Ursuppe. Es ist das, was jede Bewegung beginnen lässt.

Klassisch-chinesische Texte werden geordnet nach ihrer numerologischen Signifikanz. Kapitel 1 beschreibt Dao – das eine, Kapitel 2 beschreibt die Dualität und die Bewegung von Yin und Yang. Kapitel 3 widmet sich dem Qi. Alle klassisch-chinesischen Schriften bedienen sich dieser Numerologie, um das Leben in seiner Entfaltung zu beschreiben. So werden Zahlen zu Symbolen für das, was sie beschreiben, ein Emblem.

Die Zahlen der Zehnerreihe (zehn Himmelsstämme) und die Zahlen der Zwölferreihe (zwölf Erdenzweige) bilden zusammen einen kompletten Zyklus, eine Ganzheit. Die Zwölf wird angeordnet auf einer Kreislinie und beschreibt die Organuhr, die 2x12 Stunden des Tages sowie die zwölf Monate des Jahres. Die Zahl Zehn beschreibt die fünf Elemente mit den vier Zahlen an den Endpunkten des Achsenkreuzes mit der Rolle der Fünf in der Mitte.

Der Himmel kommt von oben herab. Die erste Bewegung war eine von oben nach unten gehende. Wir erfahren sie makrokosmisch als reines Yang in der Wirkung der Sonne. Die Sonne ist eindeutiges Yang, Yang im Yang, auch Tai Yang genannt, die Sonne und das Licht, welches auf uns herabscheint.

Die Eins erzeugt die Zwei

Der Himmel ist aus sich selbst herausgegangen und hat sich geteilt, er ist sichtbar geworden.

Jetzt existieren Himmel und Erde – Yin und Yang.

Die unermessliche Bewegung des Himmels hat die feste und eckige Form der Erde hervorgebracht. Zusammen sind sie Mutter und Vater aller Dinge. Die Erde ist unten, sie hat Gestalt, sie ist fest, sie ist dunkel. Der Himmel ist oben, er ist weit und in dieser Weite rund, er ist überall, er ist nicht zu fassen und doch ist er das uns lehrende Vorbild für Einheit.

2 Im Deutschen noch unveröffentlicht: Josef Weber-Blum: Die Bewegungen des Herzens, Psychologie der Chinesen von Claude Larre und Elisabeth Rochat de la Vallée.

3 Die Farbgestaltung wird an anderer Stelle ausgeführt werden. Einige Gründe sprechen für die hier verwendete Umkehrung: Yin hell und Yang dunkel.

4 Claude Larre, S. J. und Elisabeth Rochat de la Vallée: Rooted in the Spirit. Station Hill Press 1995, Ricci Institute Paris.

5 Laotse Tao te King: Text und Kommentar von Richard Wilhelm, Diederichs Verlag, München 1993

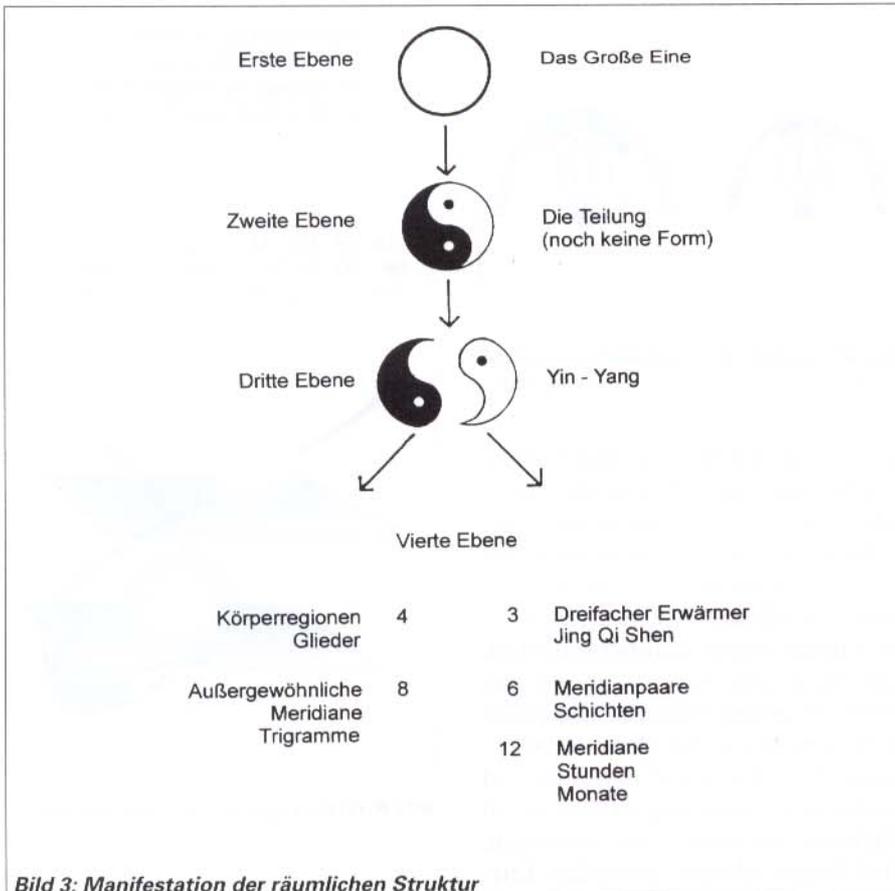


Bild 3: Manifestation der räumlichen Struktur

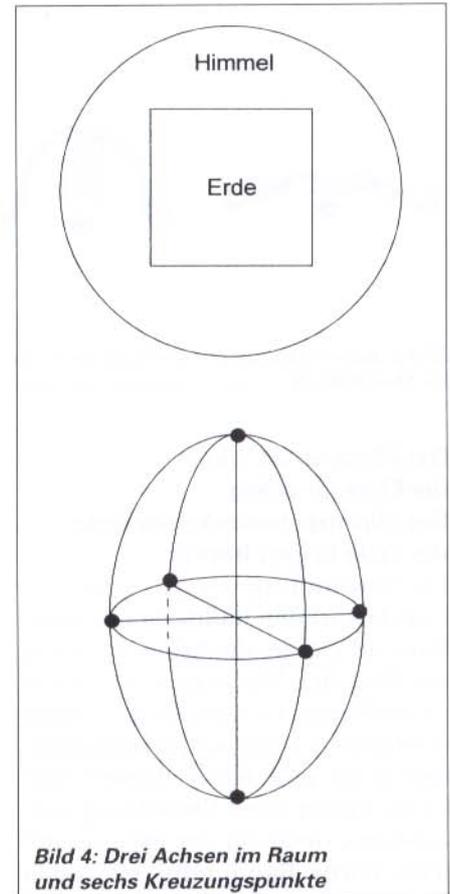


Bild 4: Drei Achsen im Raum und sechs Kreuzungspunkte

Zwei ist Himmel und Erde

Der Himmel hat die Freiheit der »Unberührbarkeit« hingegeben. Die Erde nimmt den Samen des Himmels auf und verbirgt ihn im Dunkel, bis er herangereift ist. Die Erde öffnet sich und gibt neuem Leben Raum. Das Prinzip der Entfaltung ist entstanden. Etwas nimmt seinen Ursprung, wächst heran in einer dunklen Höhle, die umgeben ist und wieder umgeben ist von einer Umhüllung. Es wächst in Dunkelheit heran, entwickelt sich, wird selbstständig, erzeugt und vergeht. Alles in einem fortwährenden Prozess, der unendlich scheint. Wann immer Leben erscheint, ist es eine Zusammenkunft von Yin, Yang und Qi. Das Yi Jing, das Buch der Wandlungen, sagt: »Aus sich selbst kann Yin kein Leben hervorbringen; aus sich selbst heraus kann Yang nicht erzeugen, der Himmel nicht erschaffen. Aber aus der Zusammenkunft dieser drei ergießt sich das Leben aus sich selbst.«⁶

Die Drei ist das Qi

Drei ist die Bewegung zwischen Himmel und Erde, das Potentielle. Alles, was in der Verbindung von Himmel und Erde enthalten ist, ist die Drei. Die Drei erzeugt die zehntausend (alle) Dinge. Die Drei ist das Qi. Qi ist auch die Qualität des Yang-Qi, des Yuan-Qi, Kreativkraft. – Neue Formen in einer anderen Zeit.

Qi fügt sich, sein Wesen ist Wandlung. Qi breitet sich überall hin aus; es besetzt jeden verfügbaren Raum, ohne ihn zu belasten, Qi ist leicht und flüchtig. So strebt jede Bewegung auf etwas zu, durchdringt es und verkehrt sich in eine gegenteilige Bewegung. Das ist das Steigen zum Himmel und das Sinken zur Erde.

Immer streben die Qi auf einen Höhepunkt zu, um sich zu wandeln, um sich auf und ab zu bewe-

gen. Qi durchdringt und veranlasst Austausch des Yin/Yang. Da Qi die konkrete Beziehung zwischen den zwei Polen ist, ist Qi Yin und Yang. Die Wirkung des Qi ist Yang. Diesem Beispiel folgend, ist der Abkomme der Qi zwischen Himmel und Erde im Menschen sein Atem.⁷

⁷ M. Kubny: Qi – Lebenskraftkonzepte in China, Haug Verlag, aus dem Nanjing; der Klassiker der schwierigen Fragen, Passage 66

Ming Men ist die Wurzel der zwölf Leitbahnen, deshalb heißt dieser Ort »Quelle« Yuan und weiter:

Es ist die Qi erzeugende Quelle, man nennt sie auch die Wurzel der zwölf Leitbahnen, das bewegte Qi zwischen den Nieren, es ist die Wurzel der fünf Körperspeicher, die Wurzel der Pulsbewegung der zwölf Leitbahnen das Tor der Atmung die Quelle des San Jiao. Aus diesem Grund ist das Qi die Wurzel des Menschen.

Ferner: Survey of Traditional Chinese Medicin by Claude Larre und Elisabeth Rochat de la Vallée. (Laozi, Kap. 5):

»Zwischen Himmel und Erde

Da scheint ein Blasebalg zu sein:

Leer geworden, ist er dennoch unerschöpflich; In Bewegung versetzt, möchte er nichts als fortfahren.«

⁶ Claude Larre, S. J. und Elisabeth Rochat de la Vallée: Rooted in the Spirit. Station Hill Press 1995, Ricci Institute Paris

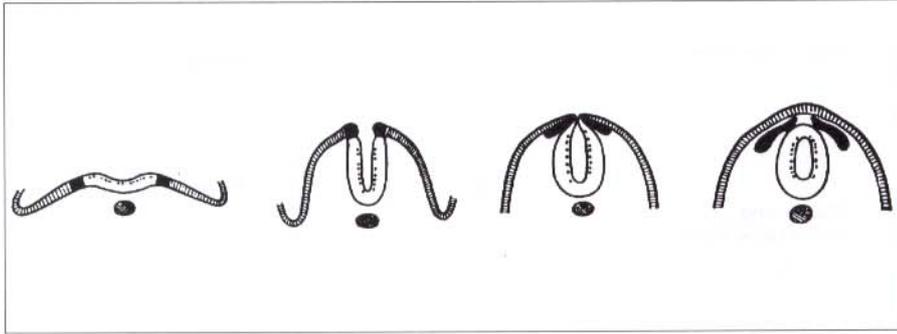


Bild 5: Schematische Darstellung der Entwicklung des Neuralrohrs und der Neuralleiste im Querschnitt (Gümbel, D.: Ganzheitsmedizinische Hauttherapie mit Heilkräuter-Essenzen, Haug Verlag, 1986)

**Der Himmel ist rund,
die Erde ist eckig
Der Himmel bedeckt die Erde,
die Erde bringt hervor.**

Die Verbindung von Himmel und Erde kreiert den Raum für die zehntausend Dinge, die Menschen und die Welt des Menschen. Es ist ein vitaler Raum, in dem alle Bewegung stattfinden kann und Raum gegeben ist für jede Form. Unsere Welt ist als Planet rund (Beziehung zum Kosmos), doch auf der Erde nimmt jede Form Raum ein, ist daher bemessbar und, wie die Chinesen sagen, folglich eckig. Bewegung ist das verbindende Element. In seiner Bewegung durchläuft es immer einen Raum von – nach.

Denken beginnt mit Unterscheidung. Alle Kreatur besitzt ein untrügliches Gefühl für oben/unten, vorne/hinten, rechts/links, und das so Entstehende »In-mir-Sein« im Verhältnis zum Außen.

Dies sind die körperlichen Grundlagen für den menschlichen Geist. Die drei Achsen Höhe/Breite/Länge verdoppeln sich, indem sie als ein Yin und ein Yang erscheinen – zu sechs Kreuzungspunkten im irdischen Raum. Sie sind jedem Körper immanent.

Der Himmel ist rund (leer), die Erde ist eckig (fest). Der Himmel bedeckt die Erde, die Erde bringt hervor. Die Verbindung von beiden ist gleichbedeutend mit Materialisation. Mit diesem Moment werden die Achsen im Raum und damit die sechs Kreuzungspunkte sichtbar. Hierin liegt der Schlüssel zum Synergismus des Meridian-Systems: In der chinesischen Physiologie ent-

stehen mit der Drei die drei Achsen des Raumes und damit die sechs Schichten. In einer weiteren Verdoppelung (das Yin und Yang der sechs Schichten) erhalten wir die zwölf Meridiane. Mit der Zwölf ist die Entfaltung so vorangeschritten, dass man sagt, sie organisiert das Leben in seiner Totalität. Die Zwölf steht in Analogie zur Planetenbewegung, dem Kreislauf von Tag und Nacht in Verbindung zu den zwölf Organen. Alle sechs Yang-Meridiane sind länger als ihre jeweilige Entsprechung im Yin. Yang ist größer als Yin, Yang bedeckt Yin. Yang umwickelt Yin.⁸ Keine Leitbahn durchbricht diese Regel, und wenn der letzte Lungenpunkt am Daumen auf der Zeigefingerseite endet, entgegen der Regel: »Innen gleich Yin, außen gleich Yang«, so hat dies etwas mit *Einfaltung*, dem Bilden einer Höhle, dem Schaffen eines Raumes in einem Raum zu tun.⁹ Es ist die Art und Weise, wie sich das Leben vorgeburtlich entwickelt.

Drei öffnet den immerwährenden Strom der Möglichkeiten.

Der Entfaltung geht eine *Einfaltung* voraus, so entstehen verschiedene Ebenen, die einander durchdrin-

⁸ Die Embryonalhaltung weist diese Form auf, der Du Mai zieht über den Kopf nach vorne unter das Gehirn Richtung Hypophyse, was die aus dem inneren sich entwickelnde Kraft des Ren Mai unterstützt und stärkt. Nichts ist sich gleich, Yin und Yang sind sich allerdings immer ähnlich, da die Ähnlichkeit (das Einheitliche) das ist, was sie zusammenführt.

⁹ C. Heidemann: Meridiantherapie, Bd. 1, Freiburg o.J.

Diese Grafik berücksichtigt nur die Yin-Meridiane. Die Abfolge der Organenergien im Meridiankreislauf ist dann:

Lu - Di - Ma - Mi - (Lu - Mi = Tai Yin)
He - Dü - Bl - Ni - (He - Ni = Shao Yin)
Pe - 3E - Gb - Le (Pe - Le = Jue Yin)

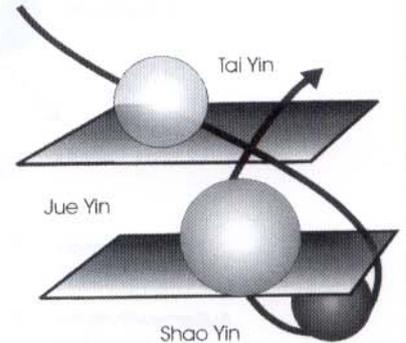
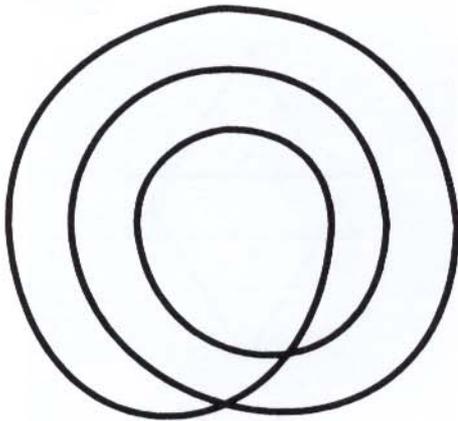


Bild 6: Qi-Bewegung durch die drei Yin

gen. Solange der Faden des Lebens besteht, windet sich etwas hinein und wieder hinaus, ohne dass jemals die Beziehung zum Anfang, zur ursprünglichen Ganzheit verlorenginge. Mit der Einfaltung ist ein Ebenenwechsel verbunden. Das was außen war, erscheint plötzlich innen und umgekehrt. Substanz, die sich im Innern entwickeln konnte, wird an die Oberfläche geleitet. Wir erinnern uns an die Bewegung des Wei Qi im Laufe von 24 Stunden, die ja genau dem Zyklus von Tag und Nacht folgt. Es braucht drei Kräfte, um das Qi von unten über eine Mitte nach oben zu bewegen und umgekehrt. In allem, was existiert, stoßen wir auf die Dreiheit.

Drei ist Mutter jeder Form.

Betrachten wir die Ebene des Qi, finden wir in der räumlichen Anordnung der Meridiane die drei Yang- und drei Yin-Schichten. Im Yang ist Tai Yang die Öffnung, Shao Yang die Angel und Yang Ming die nach Innen schließende Schicht.



◀ Bild 7: Meridiankreis

Bild 8: Schmucksiegel, Tang-Dynastie, 7.-8. Jh.n.Chr. Museum für Ostasiatische Kunst, Köln. China und die Hoffnung auf Glück. Köln 2001 ▶



Das Yang wurzelt im Yin

Im Yin finden wir: Tai Yin – oben und außen, es steht in direkter Verbindung zum Urgrund, dem Shao Yin – unten und innen, wo die nach unten gehende Bewegung aufhört, und von wo aus sie sich wandelt, in die Bewegung zurück an die Oberfläche. Dabei wird sie unterstützt und beschützt von der mittleren Ebene, dem Jue Yin. So ist Shao Yin unten, und damit im Yin die Drehachse der Energiebewegung. Es steht tief hinter und unter dem Tai Yin, doch stellt sich Jue Yin vor das Shao Yin.

Bleiben wir auf der Ebene des Qi und addieren das Konzept Kreislauf/Organuhr in die räumliche Darstellung der Meridiane und runden die Ecken ein wenig, so erhalten wir den Meridiankreis. Die Gestalt, die ich physisch in meiner Bewegung aufspüren kann.

So können wir behaupten: Die Ebene der Qi-Bewegungen in den Meridianen, ist auf's engste mit der Bewegungspotenz des Menschen verbunden.

Auf der mehr strukturellen Ebene des Körpers finden wir Konstruktionen wie Zellkern, -substanz, -hülle, Mark, Knochen und Knochenhaut, Bauch, Brust und Kopf.

Qi regiert dynamisch Jing und Shen, die Achse oben/Himmel und unten/Erde. Qi ist die Dynamik zwischen Kopf und Bauch, ähnlich, wie Ming Men die rechte und die linke Niere jongliert, seit der Geburt. Alles was ist, hat Vater und Mutter. Meso-

Endo-, und Ektoderm, von der Wissenschaft inzwischen sichtbar gemacht, sind die Brutstätte lebendiger Ausdrucksformen.

In bezug auf die menschliche Bewegung ermöglicht uns diese Entwicklungsform Drehung und Rotation. Wir können Teile unseres Körpers kreisen und drehen. Die Wirbelsäule, Symbol der Verbindung zwischen Himmel und Erde, dreht uns in der Bewegung einer Spirale. Der Tanz¹⁰, eine Urform menschlichen Selbstaudrucks, hat dort seine Wurzeln. Als rituelles Medium ermöglicht der Tanz dem Menschen einen Kontakt mit den jeweiligen Gottheiten, die er verehrte. Diese gnädig zu stimmen und Zusammenarbeit zu versprechen, bezog sich ursprünglich auf die Anerkennung, der als wirksam erachteten Gesetze der Bio-, und Kosmosphäre.

Die Spirale

Eine Spirale ist grundsätzlich zweifach zu lesen: von außen nach innen (Yin-Bewegung) und von innen nach außen (Yang-Bewegung). Der Punkt, dem sich die Spirale annähert, ermöglicht die angestrebte Harmonie beider Kräfte und wird somit zum Ort der größten potentiellen Veränderung. Unsere Arme münden in den Fingerspitzen, in deren Verlängerung die Welt beginnt. Die Fingerspitzen können ein- und ausdrehende Bewegungen vollführen und schenken dem Menschen damit Geschicklichkeit und Präzision.

10 Der Sage nach erfand vor mehr als 4000 Jahren der chinesische Herrscher Tao Tang einen Tanz, um sein Volk aus einer trüben und trägen Stimmung zu befreien. Dieser Tanz ist eine frühe Form der Qigong-Praxis. Siehe: Jiao, G.: Die 8 Brokatübungen, ML Verlag, Uelzen 1996

Das Wichtigste, was der Mensch seit der Vorzeit finden mußte, ist Wasser; so ist Präzision die Notwendigkeit, den Brunnen dort zu graben, wo das Wasser ist. Der erste antike Punkt ist wie ein angelegter Brunnen, damit ist seine Wirkung die einer Quelle.¹¹

Der Brunnenpunkt ist ein immerwährendes Tor in die Welt. Ein Übergang, punktgroß, winzig klein und doch transportiert er (Wasser/Qi) von innen nach außen und von außen nach innen. Innen ist das »ich selbst«. Außen alle weiteren existierenden Erscheinungen. Ich bin das Yin im Verhältnis zur Außenwelt, die Yang ist. Alles im Verhältnis zur Außenwelt entwickelt sich und uns ist daran gelegen, dass sich die Dinge nacheinander entwickeln. Wir wissen, dann ist das Leben leichter, als wenn uns alles direkt und im Inneren anfällt. Die spiralförmige Dao-Bewegung ist das Bild für Flexibilität. Immer wenn eine Kraft auf eine andere stößt, ist der Aufprall (die Begegnung) der Anlass, dass sich die ursprüngliche Kraft teilt, eine rechte und linke Seite (oder vorne und hinten) einnimmt und beginnt, sich mit der Gegenkraft zu verbinden (vermischen). Schauen Sie sich einen

11 Wieger, L 115 übersetzt Jing, den ersten der antiken Punkte – Ching/Jing: Es stellt acht Flurstücke dar, die zwischen acht Familien aufgeteilt wurden. In der Mitte ein Platz für den öffentlichen Gebrauch, wo auch der Brunnen gegraben wurde.



Bild 9: Tanzende Derwische
 Aus: Jill Purse. *Die Spirale, Symbol der Seelenreise*. Kösel Verlag, 1974

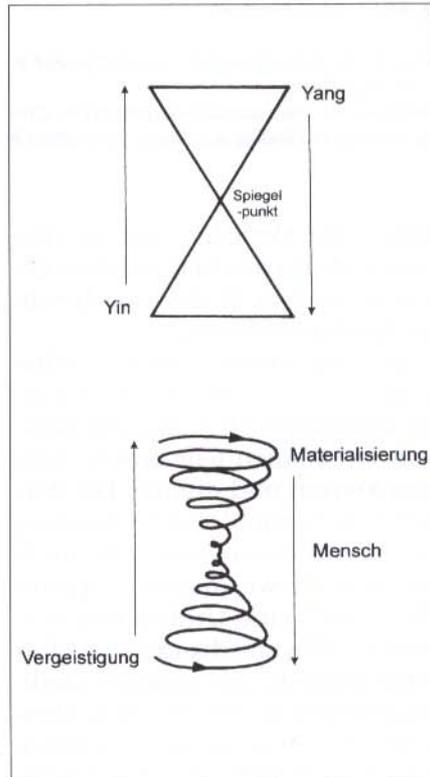


Bild 10: Energiebewegung

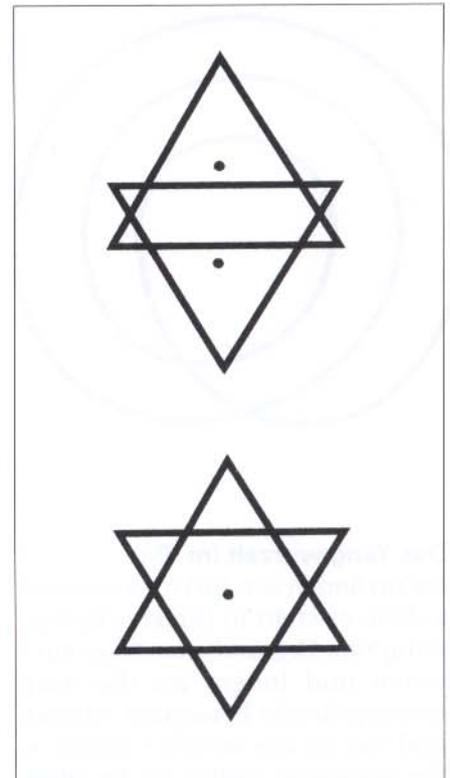


Bild 11: Harmoniebestrebung der Yin-Yang-Verbindung

Spritzer Sahne im Kaffee an und Sie sehen alles genau vor sich. Die spiralförmige Kraft an den Armen ermöglicht eine kontinuierliche Bewegung des Qi durch den Körper im Kreislauf der zwölf Meridiane.

Beispiel:

Zur Vereinfachung machen wir aus fünf Fingern einen, indem wir alle fünf Fingerspitzen aneinander legen. Lassen Sie so Ihre ganze Hand um das Handgelenk kreisen. Jetzt lassen Sie Ihren Arm auch mit dem Ellbogen kreisen und dann mit dem ganzen Arm. Fühlen Sie, dass die Bewegung den ganzen Arm erfasst hat, so können Sie weitergehen und die Bewegung über Du Mai 14 hinaus in den anderen Arm lenken, ebenso wie in die Wirbelsäule und damit in den ganzen Körper. (Wenn Sie diese Bewegung fühlen können, können Sie Ihre Fingerspitzen natürlich auch wieder einzeln bewegen). Das ist die Dao-Bewegung in uns. Es ist auch (dort mehr von der Wirbelsäule ausgehend) die Bewegung der wir-

belnden Derwische, eine sakrale Ausdrucksform der Sufis.

In dieser spiralförmigen Ein- und Ausdrehung der Arme fühlen wir exakt die Qi-Dynamik, die die Jing-Punkte durch Stimulation auf die Leitbahnenergie hat. Diese strudelartige Dynamik erlaubt uns auch, Idee in Handlung übergehen zu lassen und gestaltet unseren Kontakt mit der Außenwelt.

Es ist uns möglich, jeden Winkel einer 360-Grad-Bewegung mit den Armen auszuführen. Mit den Armen und Händen ist der Mensch frei und unbegrenzt. Die große Beweglichkeit der Arme um den Körper herum führt uns zur Handlung (von innen nach außen) in die Welt hinein. Die drei Dantian in der Ebene Bauch, Brust und Kopf werden in der Oben-Unten-Achse vom Qi durchwandert. Diese senkrechte Achse bindet den Menschen an Himmel und Erde, weshalb man in den meisten Qi-Gong-Übungen darauf achtet, die drei Dantian immer auf einer Linie zu halten. Füße und Arme sind die Vier. Die 3x4 er-

gibt die Zwölf, die Regulation der perfekten Bewegung.

Zum einen ist die Spirale das Charakteristikum jeder Qi-Bewegung, gleichzeitig transformiert die Qi-Bewegung die Grenzen von Physis, Psyche und Geist. Qi fügt sich, wandelt sich und breitet sich aus. Mit Leichtigkeit steigt es, durchdringt, transformiert und strebt in seiner gegenteiligen Bewegung erneut der Erde entgegen.

Die Form, die zwei mit der Spitze aufeinander stehende Dreiecke bilden, verdeutlicht die Spiralbewegung.¹² Immer wenn sich Qi-Flüssigkeiten miteinander verbinden, entsteht eine Strudelform. Sämtliche Information, die im Yang enthalten ist, geht am Spiegelpunkt in das Yin über. Der Spiegelpunkt ent-

¹² In der tantrischen Mystik drückt ein nach unten zeigendes Dreieck die Differenzierung der gesamten weiblichen Erscheinungswelt und das nach oben zeigende Dreieck alle schöpferische Energie aus. Siehe auch: Madhu Khanna. *Thames and Hudson. Yantra – The Tantric Symbol of Cosmic Unity*. London 1981

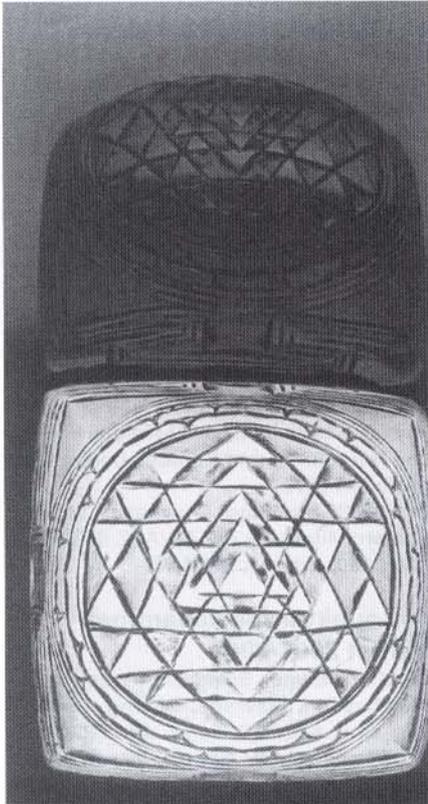


Bild 12: Shri-Yantra, Abbild der auf- und absteigenden Wirbel schöpferischer Energie. Felskristall, Nepal, 17. Jh.
Aus: Jill Purse. *Die Spirale, Symbol der Seelenreise*. Kösel Verlag, 1974

Bild 13: Dao – das untrennbar Eine
Aus: P. Rawson, L. Legeza: *Dao, die Philosophie von Sein und Werden*. Droemer Knauer



Bild 14: Wirbelstraße. Sie entsteht, zieht man mit einem festen Gegenstand geradlinig durch eine stehende Flüssigkeit. Aus: Theodor Schwenk. *Das sensible Chaos*. Verlag Freies Geistesleben, 1997



hält alle Information dieser Yin-Yang-Verbindung.¹³ Ren Mai und Du Mai haben solche Spiegelpunkte im Kopf und im Dammbereich. Die drei Dantian sind Spiegelpunkte und damit Energiekonzentrationspunkte von Kopf, Brust und Bauch. Sie bilden eigene Räume, in denen wir die spezifisch dort befindliche Kraft verdichten können.

Diese »Dao-Bewegungen« unseres Leibes sind somit auch die physische Grundlage für den Geist zur Imagination. Mit ihm geht es weiter und weiter in die Welt der 10000 Dinge. Man kann sich auch verlieren in der spiraligen Bewegung, und manchmal schon wurde gewarnt, sich ihr nicht zu unkontrolliert hinzugeben. Doch gerade in der chinesischen Kunst finden wir eine besondere Wertschätzung für den natürlichen wie den künstlerischen Ausdruck des Qi.

Die Abbildungen Nr. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10 und 11 wurden von Ulla Blum und Dr. Gabriele Lampert entwickelt. (© Ulla Blum)

Die Fortsetzung folgt in einem der nächsten Hefte.

Verfasserin:

Ulla Blum
Leibnizstr. 33, 10625 Berlin
Tel.: (030) 31 807 808
E-Mail: ulla.blum@freenet.de ■

¹³ Was die Wunde schlägt, das heilt sie auch. Siehe: Claude Larre, S. J. und Elisabeth Rochat de la Vallée. *Rooted in the Spirit*. Appendix: The Thirteen Servants of Life and Death. Station Hill Press 1995, Ricci Institute

Ludwig Holovics: Qigong für alle.
Audio-CD als Übungsanleitung,
93 S., 3 Tab., 53 DM, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien 2000

Einleitend bemerkt Ludwig Holovics: »Qigong ist mehr als eine Entspannungstechnik«; die Übungen dienen der Stressbewältigung, beugen gesundheitlichen Problemen vor, lindern und heilen diese. Darüber hinaus ist Qigong als Stufenweg zu sehen, auf dem Körperbewusstsein, Konzentration und Stärkung psychischer Qualitäten erlernt werden. Es ist geeignet, den Qi-Fluss zu aktivieren, Energieblockaden zu lösen, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren (Stärkung des Immunsystems), geistige und körperliche Fähigkeiten zu fördern.

Holovics weist auf die durch kulturelle Einflüsse bedingten unterschiedlichen Ausdrucksformen – Mudras/Yoga/T'ai Chi usw. hin. Die heute bekannten traditionellen Systeme haben ihre philosophischen Wurzeln im Taoismus, Buddhismus und Konfuzianismus. Man findet auf dieser Grundlage die mannigfaltigsten Stile, z.B. weiches und stilles Qigong oder hartes Qigong als Kampfkunst.

Die Grundlagen des medizinischen Qigongs – als therapeutische Form im Rahmen der TCM – stellt Holovics kurz und verständlich dar. Er weist darauf hin, dass manche der heute unterrichteten Formen auch von dem westlich-medizinischen Denken und Forschen aufgenommen und geändert wurden.

Er stellt eine traditionelle Qi-Gong-Form »Acht Schätze« oder »Acht Brokatstücke« vor (1130 n.Chr.). Nachdem er die Grundlagen für die Übungspraxis erläutert hat (Konzentrationspunkt, Grundstellung, Abschlussübung), stellt er acht Vorbereitungsübungen den »Acht Schätzen« voran. Alle Übungssteile sind nachvollziehbar und anschaulich beschrieben worden. Dies wird durch Bildmaterial und CD, die als Übungsstunde konzipiert wurde, unterstützt.

Die Zielsetzung des Autors, einen Einstieg in die Qi-Gong-Praxis für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung zu schaffen, ist gelungen. **Ulla Royla** ■

Die Verbindung der Organuhr mit den sechs Schichten

– ein dynamische Modell, Teil 2 (1. Teil in Heft 8/01)

Die hier beschriebene Anschauung ergänzt die Vorstellung der Dynamik der Antiken Punkte als ein »Von-der-Quelle-bis-zum-Meer«, indem sie die Yin- und Yang-Meridiane spiralig verbindet. Eine alte Ungeheimtheit klärt sich auf: Das Sechs-Schichten-Modell verbindet sich mit der Organuhr zu einem Ganzen. Himmel und Erde bewegen sich im Menschen.

von
Ulla Blum

Die Chinesische Medizin (CM) kennzeichnet etwas Eigentümliches: Sie will immer ein »Alles« ausdrücken, denn das Kleinste ist im Größten, wie auch umgekehrt. Etwas spiegelt sich ständig, und nichts kann man begreifen, außer man begreift auch sein Gegenteil, welches einem oft verborgen bleibt. Dies macht die CM, gleich welcher Disziplin, auf der einen Seite einfach, auf der anderen Seite äußerst komplex und nicht selten geheimnisvoll.

Himmel, Erde und Mensch bilden eine zusammengehörige Einheit, und der Plan ihrer Organisation ist Inhalt vieler traditioneller chinesischer Texte. Die philosophischen Grundlagen beschreiben eine Ganzheit, die sich auf den Lernenden, wie auch auf alles, was er betrachtet, bezieht. Dieser zweifache Anspruch an Erkenntnis wurde im Denken westlicher Wissenschaften jahrhundertlang ausgeschlossen und erst mit der Relativitätstheorie wieder ins wissenschaftliche Kalkül einbezogen.

Ausgangsposition meiner Betrachtung ist die Organuhr, denn sie stellt das bindende Glied zwi-

schen 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 die Drehung der Erde um sich selbst einen Tag. Diese 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 sich selbst ist, ist in uns eine Welle von Energie durch den ganzen Körper. 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 zugrundeliegende 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 CM enthalten. Ich werde diese Muster aus der Sicht einer Qigong-Therapeutin beschreiben. Alle hier genannten Vorstellungen sind 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 Ihre vorhandenen 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.¹ Quadrat und Kreis sind die Formen, mit denen Yin und Yang beschrieben werden (s. Teil 1), sie sind aber auch Grundformen aller Formen. Mit ihrer Hilfe wird der Goldene Schnitt konstruiert, der eine in der Natur häufig wiederkehrende Harmonie widerspiegelt. Dieser harmonische Ausdruck sich ergänzender Gegensätze wurde in der Renaissance »göttliche Proportion« genannt. Diese Proportionalität liegt dem berühmt gewordenen Bild von Leonardo da Vinci, dem »Corpus Hermeticum« zugrunde, es zeigt die Verteilung der Yin- und Yang-Meridiane im Körper (Abb. 1).

Folgen wir dieser Analogie, so können wir sagen: Kreis und Quadrat, Rund und Gerade sind die Yin-Yang-Bausteine unserer Form, die uns einen individuellen Ausdruck gibt. Zu Beginn des Lebens

1 György Doczi: Die Kraft der Grenzen

erscheinen diese Formen als Ei- und Samenzelle. Aus der befruchteten Eizelle entwickeln sich durch Teilung alle Formen, die wir zum Leben brauchen.

Die Yin-Meridiane ziehen an der vorderen Seite des Körpers von den Füßen zur Brust und von der Brust Richtung Hände und die Yang-Meridiane an der hinteren Seite von den Händen zum Kopf und vom Kopf zu den Füßen. Wie es scheint, ist der Harmonieausdruck des Meridiansystems vergleichbar mit dem des Goldenen Schnitts.²

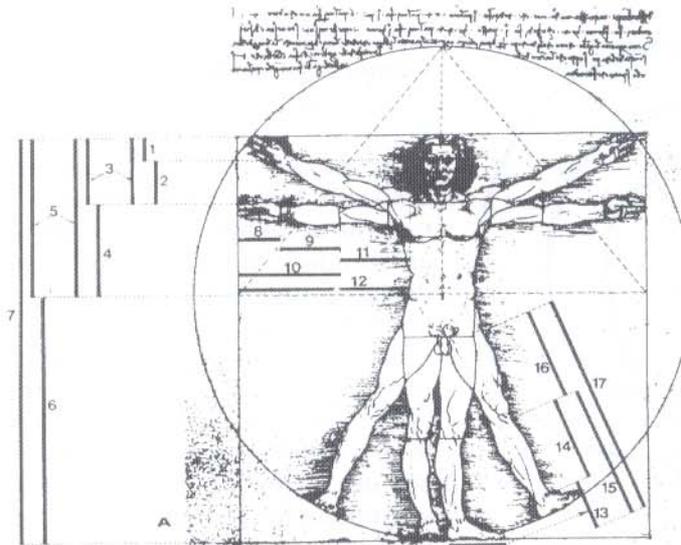


Bild 1: Leonardo Da Vinci, *Corpus Hermeticum*

Das Gesetz der Wandlung

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

2 vergl.: Der Heilpraktiker&Volksheilkunde 2/01, Schriftzeichen Yi Lun , S. 59

Der Kleine Kreislauf wird als mächtigster Ausdruck eines harmonischen Verhältnisses von Yin und Yang betrachtet. Er bestimmt im Inneren 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 war, tritt auf der folgenden Stufe verändert an die Oberfläche und wird sichtbar. Dabei bleibt immer etwas Wesentliches erhalten. Die Welt der

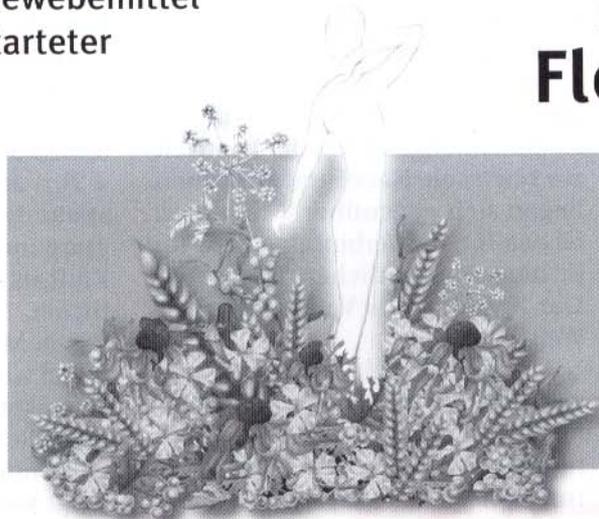
Erscheinung ist nicht die Welt des Ursprungs, der Ursprung liegt im Verborgenen, so heißt es. Der Ursprung war vor der Erscheinung. Die Erscheinungen werden tausendfach und hören nicht auf. Dennoch ist es, als ob das Leben einen Faden spinnt, der nicht reißt, solange wir es Leben nennen. Durch diesen Faden ist alles mit allem verbunden. (Abb. 2)

Diese Wandlung ist nur möglich über die Mitte des Achsenkreuzes. Vier gleich starke Kräfte, die Elemente, bilden im Menschen, was

ANZEIGE

Homöopathisches Gewebemittel zur Bekämpfung entarteter Zellverbände

- Benigne Geschwulste
- Unterstützend bei malignen Geschwulsten
- Hautleiden
- Bindegewebschwäche
- Arterielle, venöse Durchblutungsstörungen



Flenin (Tropfen) Flenin Ampullen

Flenin (Tropfen): Indikationen: Bindegewebschwäche, Varizen, Hämorrhoiden, Ulcus cruris, Knöchelödem, Durchblutungsstörungen, Myom, Prostatahypertrophie, Unterstützung der Behandlung von Tumoren, vor allem Metastasen. **Zusammensetzung:** 100 ml enthalten: 0,2 g Apis mellifica Dil.D1, 0,1 g Arsenicum album Dil.D2, 0,1 g Chelidonium majus Dil.D2, 0,1 g Conium maculatum Dil.D2, 0,1 g Crocus sativus Dil.D2, 0,1 g Echinacea angustifolia Dil.D1, 0,1 g Natrium sulfuricum Dil.D1, 0,1 g Ruta graveolens Dil.D1, 0,1 g Salvia officinalis Ø, 0,1 g Secale cornutum Dil.D2, 1,0 g Marsdenia cundurango Dil.D1, 0,5 g Viscum album Ø, enthält 45 Vol.% Alkohol. **Kontraindikation:** Überempfindlichkeit gegen einen der Wirk- oder Hilfsstoffe oder gegen Korbblütler. **Nebenwirkungen, Wechselwirkungen:** Keine bekannt. **Handelsformen:** 30 ml, 100 ml Mischung zum Einnehmen.

Flenin Ampullen: Zusammensetzung: 1 Ampulle zu 2 ml enthält: 0,5 g Viscum album Dil.D4, 0,5 g Echinacea angustifolia Dil.D4, 0,5 g Marsdenia cundurango Dil.D4, 0,2 g Secale cornutum Dil.D5, 0,2 g Conium maculatum Dil.D5, 0,1 g Acidum arsenicosum Dil.D5. **Kontraindikation:** Überempfindlichkeit gegen einen der Wirk- oder Hilfsstoffe oder gegen Korbblütler. **Handelsformen:** 10, 50 Ampullen zu 2 ml zur s.c. oder i.m. Injektion.

SCHUCK
natürlich biologisch

SCHUCK GmbH Arzneimittelfabrik, 90571 Schwaig b. Nürnberg

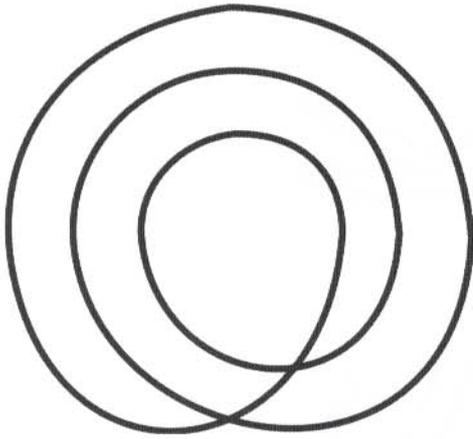


Bild 2: Zwölf Meridiane – drei Kreise

wir in der Natur die vier Himmelsrichtungen nennen. In der Wandlung vom Frühling zum Sommer, zum Herbst und zum Winter sucht sich das Qi seinen Weg, indem es Richtung Mitte zieht und dann wieder nach außen, um das folgende Element zu bewirken. Auf diese Weise vereint die Mitte die vier Richtungen, die Elemente. Das fünfte Element, die Erde, tritt hinzu, die Quintessenz. Aus sich selbst heraus entsteht 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. Ren mai und Du mai haben zusammen mit dem Chong mai 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 – vor allem im erwachsenen Leben – das Qi die Einflüsse der Welt über die vordere Mittellinie in uns hinein. Die Umarmung drückt diesen Sachverhalt aus. Der Ren mai als Meer des Yin

und damit die vordere Seite des Körpers ist der 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 über die Grundstruktur der Ren- und Du mai-Bewegung. Der Chong mai entsteht mit der ersten Zellteilung, wodurch sich Du und Ren mai voneinander unterscheiden. 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 ersten vier Zellen könnten so den vier Meridianen der ersten Generation entsprechen.

Der Ren mai stellt dann die Verbindung von vor- und nachgeburtlichem Qi her, 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 zwischen Yin und Yang.

Diese erste Verbindung zur Mutter/Erde ist das Grundmuster der Verbindung von vor- und nachgeburtlichem Qi im herangereiften Leben, welches sich in der engen Verbindung von Magen- und Nierenmeridian widerspiegelt.

Du mai 4, der Ming Men-Punkt, stellt das »Tor des Lebens« dar. Es ist der Durchgang von der Vor-Welt zur Nachwelt. Nabel und Ming men liegen sich gegenüber. Ming men ist das Tor, die Verbindung zum Tai ji, dem menschlichen Ursprung. Der Nabel ist die Verbindung zur Welt.

Mit der Entfaltung der ersten vier Außergewöhnlichen Meridiane, der Meridiane der ersten Generation, wird die Dynamik der inneren Mitte sowie die Dynamik des Achsenkreuzes bestimmend für jede weitere Formgebung in der Entfaltung des Menschen.

TCM-Kongress in Rothenburg

Mit Ulla Blum findet am Dienstag ein Workshop zum Thema »Praktische Philosophie« statt.

Fortan ist der Chong mai 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 die 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. Gleichzeitig haben wir hier 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 später auf der Ebene der Hauptmeridiane den Zwischenbereich Shao yang (Gallenblase und Dreifacher Erwärmer) veranlasst, als ein Scharnier zu wirken, als vermittelnde Kraft.

Legen Sie Ihre geschlossene Faust in Gürtelhöhe an die Seite. Sie können zusätzlich die Zähne (Oberkiefer = Yang und Unterkiefer = Yin) aufeinanderbeißen, 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 Nahrungsaufnahme, das tägliche Hineinnehmen. Mit der Bewegung des Ren mai, der sich von innen nach außen ent-

wickelt, erhält der Mensch die Fähigkeit, die Welt in sich aufzunehmen.

In Beziehung zu dieser zentralen Achse begegnet uns das Fühlen. Das innere Gefühl ist die Synthese aller Einflüsse – eine Mitte. Was wir als »Entscheidung« betrachten wird gebildet im Austausch zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, im Geschehenlassen des Schlafes. Auf der Ebene des Jue yin, der Fähigkeit des Leberblutes, täglich den 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 (s. Heft 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, dort liegt der Übergang zur Unendlichkeit.

Aufgrund dieser Dynamik wurden Spiralen in der Frühzeit aller Kulturen als Ausdruck von Leben und Tod betrachtet. So wie die Flüssigkeiten von Mann und Frau aufeinandertreffen, ineinanderfließen und ein Kind entsteht, so ist der Treffpunkt zweier sich ergänzender Gegensätze der Ort der Anziehung einer weiteren Dimension. In diesem Punkt, an dem sich Yin und Yang treffen, liegt die Potenz für die neue Form, für das Dritte, das Qi. Qi verfügt über beide Grundeigenschaften, die von Yin und die von Yang. Deshalb ist Qi alle Qi.

Yin und Yang, Mann und Frau, sind sich ähnlich und doch ganz anders. Sie ziehen sich an, aber sie sind auch Gegensätze, deswegen müssen sie sich von einander entfernen. Sind sie von einander ent-

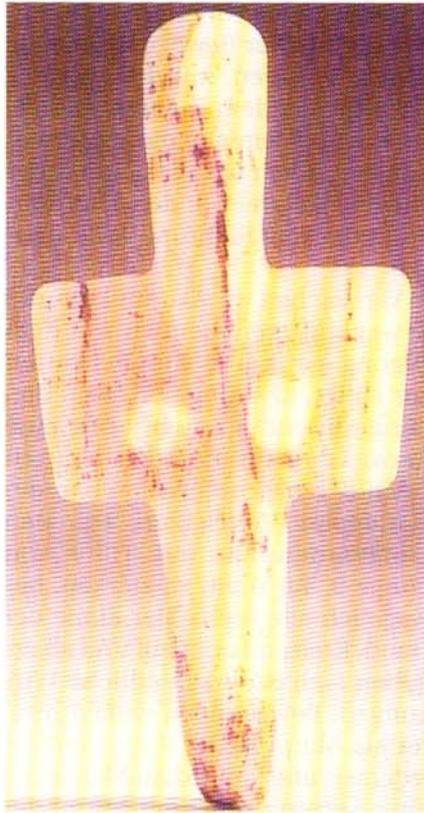


Bild 3: Alabasterstatuette, 5000 v. Chr.

fernt, so entsteht ein Raum zwischen ihnen. Diesen Raum erfahren wir im Qigong: Qi, eine Kraft ohne Form.

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

Das Achsenkreuz

Das Achsenkreuz finden wir im Menschen wieder: Das große Kreuz geht durch die Brust, in aufrechter Haltung bei ausgestreckten Armen. Darstellungen des Kreuzes des Menschen finden wir in allen Kulturepochen, oft in der Frühzeit (Abb. 3). Darstellungen dieser Art deuten immer auf die Suche des

Menschen mit dem Sinn und Weg des Lebens, so finden wir es auch oft als Grabstele wieder. Auch Christi am Kreuz ist ein Hinweis auf die zentrale Rolle der menschlichen Brust.

Die Bedeutung der geöffneten Arme unterliegt im Leben des Menschen einer Entwicklung, erst mit der Geburt wird der Mensch eigenständig in seiner Atmung und seinem Blutkreislauf. Die nachgeburtliche Kraft wird vorherrschend, was sich in der Entfaltung der Hauptmeridiane widerspiegelt. Vorgeburtlich liegt die Mitte des Menschen im Nabel, ab der Geburt entfaltet sie sich in der Brust. Diese Entwicklung bestimmt den Lebensweg des Menschen als einen Weg Richtung Himmel.

Was die Ordnung der Meridiane betrifft, so ist die Brust der Treffpunkt aller Kräfte zwischen oben und unten, rechts und links, vorne und hinten. Ihr obliegt die gekonnte Verbindung von Innen und Außen, was wir Persönlichkeit nennen, unser Ich. Die Synthese aller Einflüsse ist die Aufgabe des Mittleren Dantian, dessen Zentrum der Punkt Tan Zhong (Ren mai 17, das Meer des Qi), die Mitte der Brust ist.

Wir finden die Dynamik des Achsenkreuzes überall im Körper wieder. Im Austausch von Flüssigkeiten, wie auch in der Funktion unseres Bewegungsapparates. Dieser besteht aus Streckern und Beugern, antagonistische Kräfte wirken bei der 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«. Es gibt unendliche Möglichkeiten der Synthese aller runden und geraden Bewegungen, die wir ausführen können. ►

Das Achsenkreuz und die Quelle des Yuan-Qi

Es heißt: »Der Himmel kommt auf die Erde«³. Die Vertikale bildet mit der Horizontalen das rechtwinklige Achsenkreuz. Mit einem rechten Winkel im Körper ist ein Zugang zum Yuan-Qi verbunden. Immer da, wo sich Körperstrukturen in einem Winkel von 90° zeigen oder wo Bewegungen diesen Winkel ausführen, 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 zwischen Beinen und Füßen und die waagerechte Linie, die das Kinn im Verhältnis zur Wirbelsäule einnimmt, sind als feste Winkel vorgegeben. Gehen und das Wenden des Kopfes verändert diese Winkel ständig und unwillkürlich.

Etwas anders ist es 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 Grundbewegungen notwendig, um zu überleben. Wir beugen uns, um der Erde Nahrung abzurufen, und wir beugen und drehen die Handgelenke, um Werkzeuge zu benutzen.

Im Bereich der Antiken Punkte finden wir die 12 Yuan-Punkte der Hände und Füße und im Bereich des Unterleibs und des Kopfes viele Punkte, die eine direkte Beziehung zur ursprünglichen Substanz herstellen, mit deren Hilfe wir die ursprünglichen Yin-Kräfte von Innen nach Außen transportieren können.

Vergleichbar zur Akupunktur haben wir mit der Bewegung eine Art aktives Pumpen, mit dem wir das Yuan-Qi aus dem inneren Meridienetz hochleiten 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 Lunge 9, Tai Yuan, zu stärken, bewege ich alle sechs Meridiane der Hand. Kreisend oder auf und ab ergeben sich unterschiedliche Wirkungen. Bewegungen wirken breiter als Akupunktur, doch sind sie jederzeit und von jedem Menschen einzusetzen und somit 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, da es in langsamen Bewegungen den Gesetzen der Natur folgt.

Drei Bilder sind wesentlich für das Verständnis dieses Modells: die Organuhr, das Sechs-Schichten-Modell und das Bild: der Mensch zwischen Himmel und Erde. Alle drei Bilder zusammen zeigen die Dynamik unseres physischen und psychischen Raum-Zeit-Gefüges im Sinne der chinesischen Medizin. (Abb. 4)

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 bestehende Bild.

Es kommt jedoch vor, dass wir ein Bild nicht mehr mit der ursprünglichen Realität, aus der es einmal kam, in Verbindung brin-

gen. In diesem Fall verlieren wir durch den Gebrauch der Bilder unsere ursprüngliche Verbindung zu den Dingen. Ein Beispiel: Eine Uhr zeigt den Stand der Sonne am Himmel im Verhältnis zur Eigenbewegung der Erde. Würden wir uns regelmäßig an der Sonne orientieren, 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 die sie gerade schauen oder gehen. In der chinesischen Medizin verbindet man mit der Richtung, der man sich zuwendet, 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

Betrachten wir die Kreisbewegung der Planeten und insbesondere die Bewegungen von Sonne und Mond, die dem Rhythmus von Tag und Nacht zugrundeliegen, 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 – meine Organe mit einer Welle von Qi durchfluten, 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 Organ eine zeitliche Zuordnung in der chinesischen Medizin. Beim Aufwachen zieht die Qi-Welle vom

3 Der Heilpraktiker 8/2001

Magen hoch zur Lunge, um von dort alle Organkräfte zu stimulieren. Die vermehrte Atmung, die mit dem Wachwerden einsetzt, bewirkt diesen Anstoß.

Die Qi-Welle erzeugt im betreffenden Organ ein Maximum an Belebung, was dazu führt, dass im Organ der jeweiligen Opposition (zwölf Stunden früher oder später), ein 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.

Als große 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.

4 Frank Fiedeler: Yin und Yang, Dumont, 2. Auflage 1995

Die vier Ursymbole des Fu Xi

Der Kreislauf und der Wechsel von Yin zu Yang und Yang zu Yin sowie die damit auftretenden Veränderungen in der Natur und im Kosmos bewegen den Ur-Kaiser Fu Xi dazu, die vier Ursymbole, die Si xiang⁴ zu erschaffen, Grundlage des I Ging und der chinesischen Philosophie.

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, deutlich voneinander zu unterscheiden. Diese vier Richtungen entsprechen den vier Jahreszeiten.

Fu Xi folgte dem Beispiel des zu- und abnehmenden Mondes, als 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. (Abb. 5)

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

In der japanischen Heilkunst vielfach bewährt, jetzt auch in Deutschland:

Punktförmiges Magnetpflaster

ELEKIBAN

800

ピップ
イレキバン

zur Magnetfeldtherapie bei schmerzhaften Muskelverspannungen wie Schulter- und Nackensteife, Spannungskopfschmerzen, Tennisellenbogen, Kreuzschmerzen zum Aufkleben auf Schmerzpunkte.

Medizinprodukt aus der Apotheke;
PZN 1672233
12 Magnetpflaster € 15,30;

ELEKIBAN:
Therapie von schmerzhaften Muskelverspannungen auf den Punkt gebracht.

Muster und Infos bei:
Lechpharma, 86899 Landsberg
Tel. 08191-92 22 22
Fax. 08191-92 20 12




Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

**Eine Behandlungsalternative
für chronisch Kranke**

**Die Chance
für einen
Neuanfang**

Schwerpunkte

- chronische Schmerzen
- chronisch entzündliche Erkrankungen
- neurologische Krankheitsbilder

Methoden

- Chinesische Diagnostik
- Chinesische Arzneitherapie
- Akupunktur / Moxibustion
- Shiatsu / Tuina / Psychotonik / Qi Gong u.a.
- Biologische Heilverfahren
- Schulmedizinisches Basisprogramm

Informationen unter
Klinik am Steigerwald
Waldesruh, 97447 Gerolzhofen
Tel 0 93 82 / 949-0 Fax 0 93 82 / 949-209
info@tcmklinik.de www.tcmklinik.de

Erde wieder dominanter werden.

Die steigende Kraft (Yang-Bewegung) aus der Erde Richtung Himmel heißt »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.

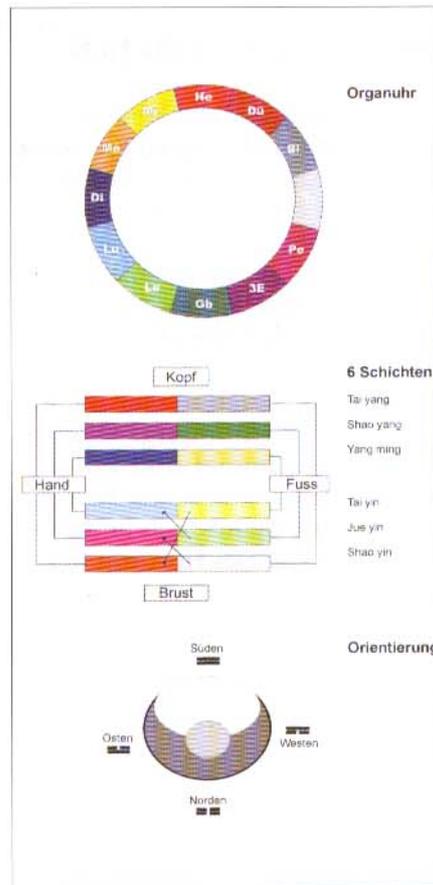
Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, hier alle Schritte der Evolution im Sinne der chinesischen Vorstellung zu beschreiben.⁵ Entscheidend ist es, zu wissen, dass es eine Art Vorwelt gibt (Wurzeln), in der die Entwicklung einsetzt, die Form jedoch noch nicht sichtbar ist, und eine Art Nachwelt (Zweige), mit der die Erscheinung erst wahrnehmbar wird.

In diesem Sinne bezeichnen wir die ersten drei Schritte der räumlichen Manifestation (Teil 1, Bild 3) als »vorweltlich«. Es ist die Entwicklung von der 1 über die Zwei zur 3. – vom Großen Einen, dem Dao (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 mit dem Erscheinen des Qi zwischen Yin und Yang kommen wir zur stofflichen, zur materiellen Welt.

In diesem Sinne kann man auch die Zahlen 1 und 2, Yang und Yin, als Zahlen der Vorwelt betrachten, und die Zahlen 3 und 4 als die ersten zwei nachweltlichen Zahlen bezeichnen.

Die geraden Zahlen entsprechen dem Yin und die ungeraden Zahlen dem Yang, doch erst die Verbindung von 3 und 4 (3 = Yin, Yang und Qi und 4 = die vier Richtungen) er-

5 Im I Ging 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.



von oben nach unten:
Organuhr
6-Schichten-Modell
Der Mensch zwischen Himmel und Erde

zeugt die Urform, die Schablone des menschlichen Energiekörpers. Er ist mit zwölf Organenergien die perfekte Verbindung von Raum und Zeit als ein belebtes Ganzes. Er spiegelt das Universum in allen Aspekten und in ebenso perfekter Regulation wider. Er ist damit auch die 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, wo welche Meridiane verlaufen, alle Körperbereiche durch-

ziehen und diese miteinander verbinden. Der Mensch ist 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 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, Mensch, Erde in ein Oben, Mitte und Unten. Sie 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 verdoppelt/teilt sich erneut, wir sprechen von den zwölf Meridianen und zwölf Organenergien.

In dieser Ordnung folgt jeder Umlauf der drei Kreise, welche die Organuhr bilden, den Bildern des Fu Xi. Die beiden 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 entspricht das Energiegeschehen der Brust dem Qi des Winters, das der Arme und Hände dem Qi des Frühling. Der Qi-Ausdruck des Kopfes ist wie der des Sommers, die Beine und Füße sind in Analogie zum Herbst zu sehen. (Abb. 6) Beschreibungen von Übungen, die diese

Der Weg des Menschen
die vier Ursymbole nach Fu xi

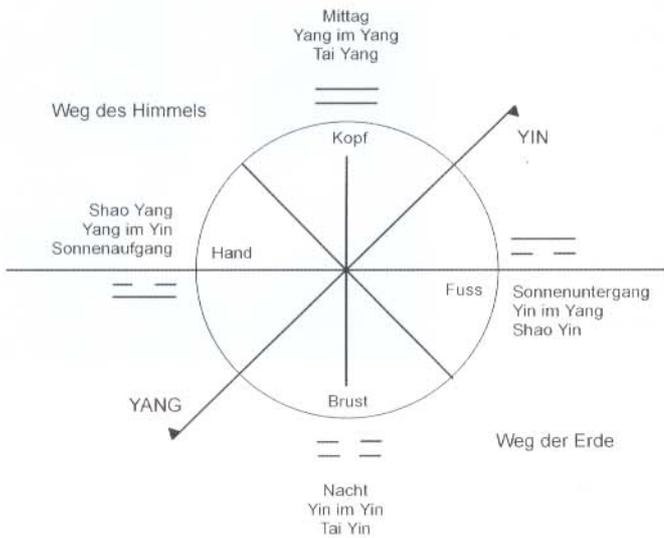


Bild 5: Die vier Richtungen – Wandel in der Zeit
Der Weg des Menschen und die vier Ursymbole nach Fu Xi

Analogie erfahren lassen, müssen an anderer Stelle folgen. 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 spiralgig 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 1,6 »Der heilige Mensch steht und schaut Richtung Süden und vor ihm ist die große Helligkeit, das große Yang.«⁶ Im 42. Spruch des Tao te king heißt es:

»Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle und streben nach dem Licht, und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie...«⁷

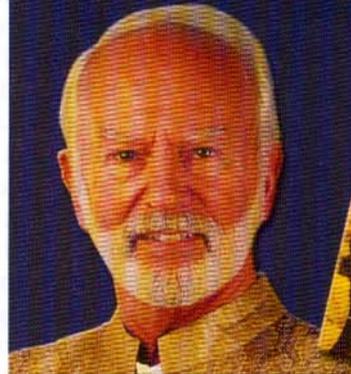
Das sich unermesslich weit ausbreitende Licht der Sonne strahlt auf den Menschen und erleuchtet ihn. Er erscheint groß, mächtig, voller Helligkeit und Klarheit. Diese Position nahm der chinesische Kaiser ein, wenn er seine Minister und Abgesandten empfing. Vom Licht des Himmels beschienen, erstrahlte er. Diese Stellung

6 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

7 Laotse Tao te King. Text und Kommentar von Richard Wilhelm. Diederichs Verlag, 1993

TEPPERWEIN COLLECTION

A - 6845 Hohenems K.-F.-J.-Str. 61a
Tel.Nr: +43 (0)5576 77828; Fax: 77838 e-mail: te.gmbh@aon.at
homepage: www.tepperweincollection.at



DAS NEUE BUCH VON PROF. TEPPERWEIN
erhältlich bei Ihrem Fachhändler / Tepperwein Collection Partner



KOMPAKTSEMINARE / VORTRÄGE
VON PROF. TEPPERWEIN AUF CD

Werden auch Sie Partner der:

TEPPERWEIN COLLECTION



Verbessern Sie Ihr EINKOMMEN
oder wollen Sie sich verändern?



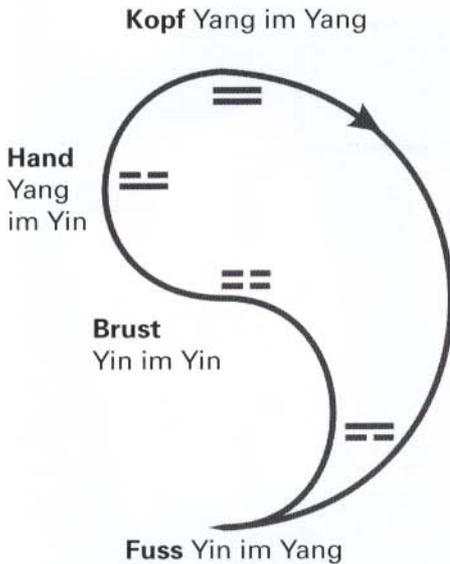


Bild 6: Die himmlische Ordnung im Menschen

drückt das Verhältnis des Kaisers zu seinem Volk sowie die 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 die Yang-Seite und entspricht dem Osten. Folglich liegt der Sonnenuntergang zu seiner Rechten im Westen, 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 hat eine Analogie zum Feuer, ist Höhepunkt des feurigen Ausdrucks im Menschen. Wenn der Mensch in dieser Haltung die Qi des Universums aufnimmt, nährt er seinen Geist, ist empfangend. Er ist Yin im Verhältnis zum Universum, welches er spiegelt.

Die Spiralkraft verbindet alle Leitbahnen

Die zwölf Hauptmeridiane folgen in der Entwicklung dem Vorbild der Acht Außerordentlichen Meridiane. Zusammen folgen sie Himmel und Erde. Der Himmel ist groß und be-

deckt die Erde, die Erde ist verdichtend und bringt hervor. Die Yang-Meridiane umhüllen die Yin-Meridiane. Das Yin nimmt auf, führt es 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 können auch hinhören, das Universum produziert Klänge – vielleicht Klänge, deren Schwingungen in Resonanz mit den fünf Organen sind. Im Qigong hört und schaut man in alle Richtungen.

Die erste Generation der Acht Gefäße, die den Kreislauf von Ren mai und Du mai ermöglicht, ist die grundlegende Erscheinung in 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 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 nach Innen und umgekehrt. Die Magenleitbahn kommt daher weit nach vorne, um als Yang das Yin zu umfassen. Yin festigt seinen Platz.

Die beiden Magenäste liegen auf

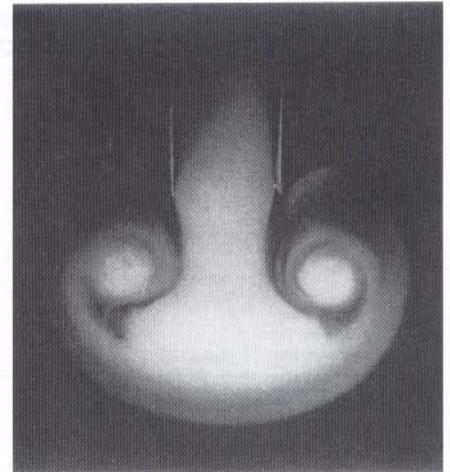
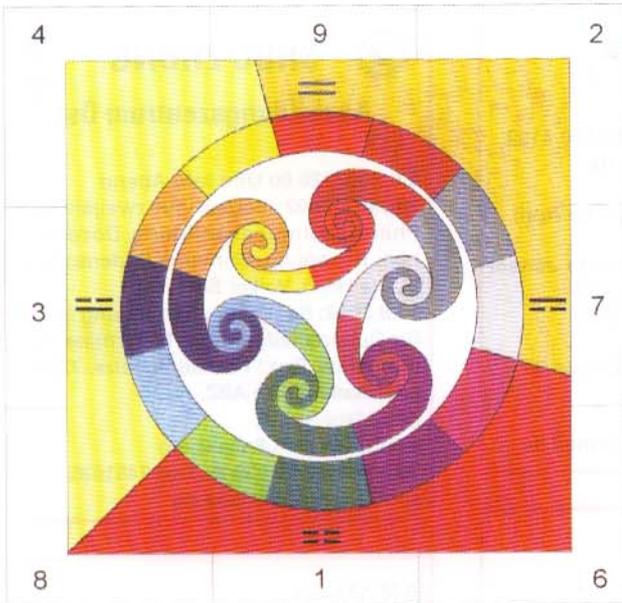


Bild 7: Wirbelring

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.

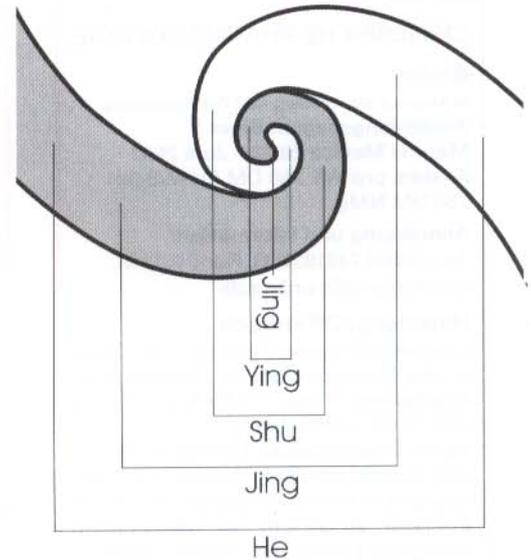
Der Dickdarm fließt als einziges Gefäß hinüber auf die andere Seite, passiert den Punkt Du mai 26, Ren zhong, die »Mitte des Menschen«, der ebenfalls eine direkte Verbindung zum vorgeburtlichen Jing sowie dem Außergewöhnlichen Fu, Gehirn, hat. Alle Yang umwickeln gemeinsam alle Yin. Die Kraft der Arme entwickelt sich, wie das Sechs-Schichten-Modell zeigt, von hinten über die Seiten, nach vorne und erst dann nach Innen hinein.

Da Yin und Yang sich spiralförmig verbinden, wächst der menschliche Energiekörper in der Form eines Pilzes heran. Erst als Du und Ren mai, dann in der festen, umwickelnden Kraft der Arme. (Abb. 7) Für die drei Yin der Beine geschieht dieses Einrollen mit größerer Kraft als für die drei Yin der Arme, Herz, Perikard und Lunge sind mehr Yang. Die verdichtende Kraft des Yin erzeugt im Bereich der drei Yin der Beine Überschneidungen von Leber und Milz. Hingegen präsentieren sich die Meridiane Herz, Perikard und Lunge in perfekter Innen-Außen-Reihung. ▶



◀ Bild 8: Mandala

Bild 9:
Die dynamische Verbindung der 12 Meridiane mit den 6 Schichten ▶



In der Grundhaltung des Qigong »Stehen wie eine Kiefer« nutzen wir in leichter Einwärtsbewegung der Knie, des Beckens und der Schultern die umwickelnde Kraft, um substanzbildend zu wirken. Immer aber bedeutet Einfaltung auch Ausfaltung. Die einrollende Spiralkraft ist gleichbedeutend mit der Yin-Bewegung, die ausrollende Kraftentfaltung ist gleichbedeutend mit Yang. 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. (Abb. 8) Einerseits betont dieses Bild den dynamischen Aspekt, der lebensspendend auf die Materie einwirkt, andererseits können wir mit dieser Vorstellung das menschliche Energiegefüge als ein geschlossenes System betrachten.

Die Jing-Punkte der Fuß- und Fingerspitzen liegen extrem außen. Dennoch sind sie vergleichbar mit dem innersten Punkt einer Spirale, denn es ist der Ort, der den Übergang zu einer anderen Welt ermöglicht. (Abb. 9) Die Hand- und Fußspitzen üben die größte Dynamik aus, eine Dynamik, die Lebensnotwendiges schafft: den Kontakt zur Außen-Welt. Unsere 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 sowie der Füße als Doppelspirale, leiten die Jing/Brunnenpunkte nach außen, sie leiten über in die Welt, die wir aufnehmen, nicht nur im Sinne einer patho-bioklimatischen Energie, sondern auch als lebenswichtige Verbindung, die den Menschen versorgt mit Wasser und Qi.⁸

In besonderer Weise spiegelt die Energiesituation der Hände eine typisch menschliche Eigenschaft: die des Austauschs und der Verbindung. Osten und Westen bilden die Horizontale. Sie sind im Meridiansystem vertreten von Armen und Beinen. Deshalb werden die Jing-Punkte den Wandlungsphasen Holz und Metall zugerechnet. Die Füße als Verbindung zur Erde und die Arme und Hände als Verbindung zum Gegenüber, zum anderen Menschen.

Die Bewegung unserer Hände und Arme, die auch in den ganzen Körper übergehen kann, gleicht den Bewegungen einer balinesischen Tempeltänzerin. Ich habe sie im ersten Teil als »Tellerübung« beschrieben. Eine kleine vergoldete Bronzeplastik aus der Han-Zeit (ca.

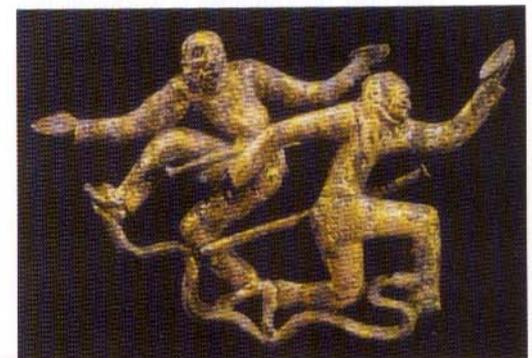
150-50 v. Chr.) verdeutlicht die Bewegung der Arme und die schlangenartige Bewegung des ganzen Körpers. (Abb. 10) Die Schlange zu Füßen der Tänzer symbolisiert das Qi des Du mai und der Wirbelsäule. Sexualenergie lenkt diese Energie hinab, Meditation (unten fest, oben leicht), lenkt diese Kraft nach oben. Die kleine Bronzeplastik stellt wohl mehr den akrobatischen Anteil dieser Bewegungen dar, die uns in Erstaunen versetzen kann, denn es sind die Grenzen, die dem Grenzenlosen in uns die Form verleihen.

Die Bilder 2, 3, 5, 6, 7, 9 und 10 wurden von Ulla Blum und Dr. Gabriele Lampert entwickelt. (© Ulla Blum)

Verfasserin:

Ulla Blum,
Leibnitzstr. 33, 10625 Berlin,
Tel.: (030) 31 807 808
E-Mail: ulla.blum@freenet.de. ■

Bild 10: Bronzeplastik



⁸ vergl.: Jing = Brunnen. Der Heilpraktiker 10/2001, S. 64-66