

Yoga und Qi Gong im Kontext an dem Beispiel „Meridian-Yoga“

Jana Voecks

Elsterweg 1/3, 6850 Dornbirn, Österreich

0049/179 1073889

janavoecks@gmx.de

Ausbildung: Ganzheitliche Bewegungstherapie

Ausbildungsinstitut: Campus Naturalis



Begutachtende Dozentin: Dorota Eckardt

Abgabedatum: 13.05.2020

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Yoga und Qi Gong in eigener Darstellung	2
2.1. Yoga – kurze Geschichte und Inhalte	2
2.2. Qi Gong – kurze Geschichte und Inhalte	3
3. Yoga und Qi Gong im Kontext	4
3.1. Philosophie, Auffassung und Grundlagen im Yoga und Qi Gong	4
3.1.1. Körper Geist Seele	4
3.1.2. Bedeutung des Atems	5
3.1.3. Bewegung und Ruhe	6
3.1.4. Oben leicht – unten fest	6
3.1.5. Lebensenergie und Energiekanäle	7
3.1.6. Das Prinzip der Polaritäten	8
3.2. Persönliches Verständnis, Essenz und Fazit	9
3.3. Wie der Buddhismus nach China kam	10
3.4. Bodhidharma	11
4. Konzepte und Auffassungen die Qi Gong geprägt haben	12
4.1. Daoismus	12
4.2. Yin-Yang-Konzept	12
4.3. Konzept der Wandlungsphasen und der fünf Elemente	13
4.4. Leitbahnen und Organ- Funktionskreisläufe	15
4.5. Hauptleitbahnen und Sonderleitbahnen	15
5. Detaillierte Darstellung der fünf Elemente	16
5.1. Das Holzelement	16
5.2. Das Feuerelement	17
5.3. Das Erdelement	18
5.4. Das Metallelement	19
5.5. Das Wasserelement	20
6. Meridian-Yoga	21
6.1. Meridian-Yoga: Yoga mit dem Wissen um die Meridiane	21
6.2. Meridian-Sequenz im Zyklus der Hervorbringung	22
7. Schlussworte und Reflexion	24

Literatur- und Abbildungsverzeichnis

Anhang: wichtige Akupunkturpunkte

1. Einleitung

Ich selbst praktiziere seit 17 Jahren *Yoga*. Damals hatte ich nach einem Unfall chronische Schmerzen, die auch nach vielen Jahren und Versuchen der Heilung durch die Schulmedizin nicht besser wurden. Daher machte ich mich auf die Suche und fand im *Yoga* und dessen regelmäßiger Praxis Linderung und die Möglichkeit, mit meinen Schmerzen umzugehen.

Seitdem begleitet mich *Yoga* und ist ein fester Bestandteil in meinem Leben geworden. Anfänglich auf weitgehend körperlicher Ebene hat sich mein *Yoga-Verständnis* auf ein ganzheitliches Bild mit unendlich vielen Möglichkeiten und Facetten ausgedehnt und weiterentwickelt.

Im Rahmen der Ausbildung zur ganzheitlichen Bewegungstherapeutin begegnete mir neben dem *Yoga* eine für mich neue Lebensphilosophie bzw. Bewegungslehre: *Qi Gong* (die Arbeit mit der Lebensenergie). In diesem Zusammenhang begann auch die Auseinandersetzung mit der *TCM* (Traditionelle Chinesische Medizin), den *5-Elementen*, den *Wandlungsphasen* und der hier fest verankerten *Meridianlehre*. Von Anfang an begeisterten mich die neuen Erkenntnisse, Bilder, Ansätze sowie das alte Wissen und von Anfang an begegneten mir Parallelen, Überschneidungen und ähnliche Begriffe. Bei Bewegungsabfolgen hatte ich ebenfalls immer wieder das Gefühl, auch hier Verbindungen zu sehen, da ähnliche Haltungen eingenommen wurden. Positionen, die ich aus dem *Yoga* kannte, fand ich beispielsweise in einer *Qi Gong* Form wieder. Das machte mich neugierig und weckte mein Interesse zu forschen.

Ich möchte keinesfalls *Yoga* und *Qi Gong* kategorisieren oder plump vergleichen. Dies wäre nicht möglich und auch nicht in meinem Sinne. Ich denke aber, dass sich beide Philosophien und Lehren wunderbar ergänzen und miteinander verbunden werden können, aber eben auf der Basis des Wissens um die jeweilig eigene Form.

Im Rahmen der Ausbildung haben wir uns intensiv mit den 12 Hauptmeridianen beschäftigt. Wir haben beispielsweise im *Qi Gong* und auch im *Shiatsu* (Fingerdruckmassage der Meridiane) die Meridiane bewegt, gedehnt und auch behandelt. Hier habe ich selbst erfahren dürfen, dass die Arbeit mit dem *Qi* in den Meridianen spürbar und wirkungsvoll sein kann.

Aus meiner jahrelangen *Yoga*praxis und den neuen Erkenntnissen aus dem *Qi Gong* hat sich mein Interesse für *Meridian-Yoga* entwickelt. *Yoga – verbunden mit dem Wissen um die Meridiane*.

Zu Beginn möchte ich beide Philosophien in eigener Darstellung beschreiben, um darauf aufbauend die Parallelen und Verbindungen schaffen zu können.

Die Frage, wie der indische Buddhismus nach China kam, und auch die Legende um *Bodhidharma*, der als indischer Mönch nach China reiste, um dort Qi Gong zu lehren.

Einstieg in die *Meridianlehre* mit *Organ- und Funktionskreisläufen* sowie das Wissen um die *5 Elemente* und deren *Wandlungsphasen* als Grundlage dafür.

Mein Ziel ist es „die Brücke zu ziehen“ zwischen Yoga und Qi Gong. Ich möchte die Verbindung beider Lehren erarbeiten, möchte zeigen ob – und warum sich beide Lehren gut ergänzen und bereichern können. Dies möchte ich dann am konkreten Beispiel *Meridian-Yoga* umsetzen.

2. Yoga und Qi Gong in eigener Darstellung

2.1 Yoga – kurze Geschichte und Inhalte

Yoga ist eine Jahrtausend alte Lehre, die ihre Wurzeln in Indien hat. Die Geschichte besagt, dass vor vielen tausend Jahren in Indien die *Rishis*, auch Meister oder Seher genannt, sich bereits mit Fragen beschäftigten wie: Was ist die Welt? Wer bin ich? Gibt es eine höhere Wirklichkeit? Was geschieht nach dem Tod? In dieser Auseinandersetzung tauchten sie in tiefe Meditation, um den Zustand des wahren Selbst zu ergründen und zu erfahren. Man findet bereits Darstellungen von Yoga-Positionen (z.B. Lotossitz) aus der Zeit der Induskultur von vor 5000 Jahren. Und auch in den *Veden*, den ältesten indischen Schriften (zwischen 1500 und 800 v. Chr.), sind Ursprünge des Yoga zu finden. In den Jahren zwischen 800 v. Chr. und 200 n. Chr. wurden dann die wichtigsten klassischen Yoga Schriften, wie die *Upanishaden*, *Bhagavad Gita* und das *Yoga Sutra* niedergeschrieben. *Patanjalis Yoga Sutras* werden häufig als *Grundlagentext des Yoga* bezeichnet. In den *Sutras* (Leitfäden) wird die Funktionsweise des Geistes beschrieben und ein Weg aufgezeigt, Störungen im Geist zu überwinden, um so zu wahrer Selbsterkenntnis zu gelangen (Schöps, S.13).

„Der Weg des Yoga ist einzigartig. Yoga ist einzig und alleine eine Erfahrung, und die muss man erleben, um sie zu kennen“ (Patanjali).

Yoga (Sanskrit-Yui: zusammenbinden) wird heute häufig als ganzheitliche Philosophie und Lebenslehre verstanden, die Körper, Geist und Seele verbindet und in Einklang bringt, um so Harmonie und Wohlgefühl zu erzeugen.

Elemente und Aspekte des Yoga:

- körperliche Übungen, um den Körper in seiner Gesundheit zu unterstützen und zu stärken, Asana
- geistige Übungen für einen ruhigen Geist, Klarheit, Konzentration und als Weg zur Meditation
- Arbeit mit dem Atem, der die Grundlage des Lebens darstellt und in naher Verbindung mit unserem Selbst steht, Pranayama
- Energielenkung mit der Vorstellungskraft und dem Atem
- Entspannung und Integration, Savasana
- philosophische Auseinandersetzung, um in Kontakt zu bleiben und zu reflektieren, zu lernen, zu fragen
- Rückzug der Sinne, um vom Außen mehr ins Innen zu gelangen
- ethische und moralische Aspekte für einen angemessenen Umgang mit sich und der Welt

Inzwischen gibt es viele unterschiedliche Formen und Interpretationen des Yoga. Je nach Ausrichtung und Stil wird der Schwerpunkt unterschiedlich gelegt, bzw. körperliche und geistige Aspekte mehr oder weniger integriert.

„Yoga beschreitet aber stets einen Weg nach Innen und fordert auf, sich selbst zu erforschen“ (Schöps, S.7).

2.2 Qi Gong – kurze Geschichte und Inhalte

Um den Beginn des Qi Gong zu benennen, wird gerne eine Geschichte erzählt, die sich vor etwa 4000 Jahren in China ereignet haben soll:

„Nach langen Regenfällen, die den Tag zur Nacht machten und damit Hell und Dunkel nicht mehr unterschieden, veränderte sich die Stimmung im Volke. Die Arbeit verrichteten die Menschen lustlos, ihre Gedanken wurden trübe und die Kraft entschwand. Sie wurden gebrechlich und erkrankten schnell. Da erfand der legendäre Herrscher Yao einen Tanz, damit die Leute sich bewegten, um so ihre Betrübnis zu verlieren und ihre Vitalität zurückzuerlangen“ (Bölts, 2015, S.21-22).

Hier wird der Aspekt der *Bewegung* benannt und auf *Jadeplättchen* aus dem 6. Jahrhundert v. Chr. ist beispielsweise bereits über die Bedeutung der *Atmung* zu lesen. Damals sprach man von *Übungen zur Lebenspflege und zur Erlangung eines langen Lebens* durch Bewegungs- und Atemübungen, Meditation, alchemistische und pharmazeutische Verfahren und eine regulierte Ernährungsweise. Mit dem Ziel das *Qi* (Lebenskraft) des Menschen zu nähren, zu pflegen und zu kultivieren.

Der Begriff *Qi Gong* ist im Vergleich zu seinen Übungen noch nicht alt und erst seit den 50er Jahren gebräuchlich. *Qi* als: Lebensenergie, Lebenskraft und *Gong* als: beständiges Üben, Pflege. Daraus ergibt sich die „die Arbeit mit der Lebensenergie“.

Über *Innere* und *Äußere* Übungen wird *Qi* im Körper aktiviert, gesteuert und bewegt. So sollen die Selbstheilungskräfte aktiviert sowie körperliche und geistige Harmonie und Gesundheit gefördert und unterstützt werden.

Innere Übungen (Geist aktiv/ Körper ruhig): konzentrierte und meditative Übungen, Energielenkung über die Vorstellungskraft und den Geist.

Äußere Übungen (Körper ist aktiv/ Geist ruhig): systematische Bewegungsabfolgen, sowie Drehung, Rotation, Schütteln, Dehnen, Reiben.

In China stellt Qi Gong inzwischen einen festen Bestandteil des medizinischen Versorgungssystems dar und zählt als eine der fünf Grundsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

3. Yoga und Qi Gong im Kontext

In meinem Alltag, meiner Praxis und im Rahmen der Ausbildung sind mir immer wieder Parallelen und Verbindungen zwischen Yoga und Qi Gong begegnet. Einige möchte ich nun im Einzelnen darstellen.

Nach genanntem Aspekt nehme ich jeweils erst Bezug auf die Sichtweise im Yoga, dann auf die im Qi Gong.

3.1 Philosophie, Auffassung und Grundlagen im Yoga und Qi Gong

3.1.1 Körper Geist Seele

Yoga als *Verbindung* oder *Einheit* und als Weg für: „mehr innere Ruhe und Klarheit, mehr psychische Balance und Stabilität, mehr Gesundheit auch für unseren Körper (...) Yoga ist Gesundheit: Er soll uns ganz und heil machen – bis auf den Grund unseres Seins“ (Skuban, 2011, S.19/zu Sutra 1). Im Yoga wird der Mensch ganzheitlich betrachtet. Körper, Geist und Seele gehören zusammen bzw. stehen in unmittelbarer Verbindung und sind nicht voneinander zu trennen. Geht es dem Körper gut, hat dies Auswirkung auf unser geistiges Wohlbefinden. Genauso unterstützt ein ruhiger, klarer Geist unser körperliches Befinden.

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der dauernd sich verändernden mentalen Muster“ - „dann ruht der Seher in sich selbst: Dies ist Selbst-Verwirklichung“ (Patanjali, Sutra 1 und 2). Dies kann als Kernaussage des Yoga betrachtet werden. Kultiviere einen ruhigen Geist, um in der Stille und Ruhe dein wahres Wesen zu erkennen. Ein gesunder Körper wirkt dabei unterstützend, da Körper und Geist unmittelbar in Verbindung miteinander stehen.

Das Grundprinzip im Qi Gong ist das *San Tiao*. Damit ist die Regulierung von Körper, Geist und Atem gemeint. Jede Übung des Qi Gong besteht aus diesen drei Grundelementen, die je nach Absicht unterschiedlich gewichtet werden. Der Körper stellt die materielle Basis dar; der Geist, *Shen* – Persönlichkeit, Bewusstsein, seelische Regungen, Denken, Fühlen, Erleben...; der Atem versorgt uns mit Qi und Sauerstoff und fungiert als Bindeglied. Ruhiger Atem fördert einen ruhigen Geist – dieser wiederum wirkt sich auf unseren Körper aus – was sich wieder in der Atmung zeigt. Körper, Geist und Atem stehen in wechselseitiger Verbindung. Alle Lebenserscheinungen des Menschen sind eine Ganzheit und untrennbar (Bölts, 2015, S.56).

Fazit: Das Ganzheitliche Bild ist die Basis beider Lehren: Körper – Geist – Seele und Atem sind untrennbar.

3.1.2 Bedeutung des Atems

Pranayama – der Fluss der Lebensenergie durch bewusste Atmung, sowie eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen. Der Atem verbindet jeden Einzelnen mit der Tiefe seines eigenen Wesens und zugleich mit allen anderen Geschöpfen. Alles ist miteinander verbunden durch und über den Atem (Skuban, 2018, S.26).

Pranayama ist ein fester Bestandteil der Yogapraxis. Das Ziel ist die Kontrolle der Atmung bzw. diesen zu vertiefen und zu verlangsamen. Das Verfeinern der Atmung stärkt unsere Lebenskraft. Der Anfang der Atempraxis besteht in der Regulierung des Atems; des weiteren beschreibt Swami Sivananda (bedeutender, indischer Yoga-Meister) in seinem Buch „Göttliche Erkenntnis“ konkrete Pranayamatechniken, die nach längerer Praxis anzuwenden sind (2010, S.152ff.). Atemtechniken, die Hitze erzeugen, kühlend oder harmonisierend wirken. Pranayama betrifft den Atem, wirkt sich aber auch auf innere Organe und den ganzen Körper aus.

Jiao Guorui schreibt: Den „Atem zu vergessen“ ist eine der Basisanforderungen im Qi Gong, also der Atmung keine besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Die natürliche, tiefe Bauchatmung stellt sich von selbst ein, wenn bei den Übungen auf die wesentlichen Bestandteile des Übens geachtet wird; diese sind: geistige Ruhe, Natürlichkeit und das Prinzip der unteren Stabilität. So entwickelt sich ein harmonisches Zusammenspiel von Haltung, Bewegung, Atmung und geistiger Tätigkeit. Konkrete Anweisungen bezüglich des Atems sollen erst praktiziert werden, wenn sich durch eine längere Übungspraxis die *natürliche Atmung* entwickelt hat. Dies meint: stabiles, langsames, tiefes, feines und gleichmäßiges Atmen (2011, S.31).

Fazit: Die Atmung ist zentraler Bestandteil, steht mit unserer Lebenskraft (Qi/Prana) und unserem „Inneren“ in Verbindung.

3.1.3 Bewegung und Ruhe

Ursprünglich wurden die *Asanas* (Körperübungen) ausgeführt, um den Körper auf die Meditation und das Sitzen vorzubereiten. Das bedeutet: Bewegung des Körpers war und ist hilfreich, wenn nicht sogar notwendig, um gut in Ruhe und Stille sitzen zu können. Heute liegt der Fokus im Yoga häufig auf der Bewegung. Bei aktivem Körper soll der Geist ruhig sein, bzw. die Aufmerksamkeit auf die *Asanas* gerichtet werden. Eine ausgewogene Praxis beinhaltet auch das *Savasana* (Endentspannung im Yoga, auch „Totenstellung“ genannt), welches laut Sivananda: „Körper und Geist entspannt und vollkommene Ausgeglichenheit und Ruhe schenkt“.

Der Körper ist ruhig, der Geist bleibt wach. Im *Sivananda Yoga* folgt beispielsweise fast jeder *Asana* ein kurzes *Savasana*, um die Muskulatur zu entspannen. Anspannung – Entspannung, auch am Ende in Form einer „Muskelrelaxation“, der dann ein längeres *Savasana* folgt. Mit ruhigem Körper und wachem, aktivem Geist folgt so die Endentspannung als Ausgleich und Integration.

Im Qi Gong unterscheidet man zwei Kategorien: Die Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung. Gemeint ist die äußere Ruhe bei innerer Bewegung (aktiver Geist), äußere Bewegung bei innerer Ruhe des Geistes (aktiver Körper). Grundsätzlich gilt: ohne Bewegung - keine Veränderung. Bewegung ist daher elementar. Aber die Wirkung von Bewegung kann sich nur bei innerer Ruhe entfalten. Darum ist die Grundlage einer jeden Qi Gong Übung die innere Ruhe. In der Ruhe sucht man Bewegung – in der Bewegung sucht man Ruhe.

Zudem ist die *Entspannung* eine wichtige Voraussetzung für die Wirksamkeit aller Übungen. Gemeint ist ein angenehmer Zustand in dem Ent- und Anspannung in einem guten Verhältnis zueinander stehen (Guorui, 2011, S.26-28).

Fazit: Bewegung braucht Ruhe – Ruhe braucht Bewegung, in beiden Lehren verankert.

3.1.4 Oben leicht – unten fest

In *Patanjalis Yogasutra 46* heißt es: „*Sthira Sukham Asanam*“ - was etwa bedeutet: die Körperhaltung sollte stabil und angenehm sein oder auch: der Sitz ist leicht und fest. Ursprünglich ist damit die Meditationshaltung gemeint. Sivananda erklärt weiter, dass die Stellung kein Schmerzempfinden oder Unbehagen verursachen darf; sie soll stabil und angenehm sein, denn sonst wird der Geist schnell durcheinandergebracht (Sivananda, 2010, S.366).

In unserem körperbetonten Yoga lässt sich dies auch auf die Ausführung der *Asanas* übertragen. Auch hier gilt es *Stabilität* und *Leichtigkeit* zu finden und zu integrieren. Um „oben leicht“ zu sein, braucht es eine gute Erdung, darum werden die *Asanas* von unten nach oben aufgebaut.

Ohne stabiles Fundament kein Halt, ohne Halt keine Leichtigkeit, ohne Leichtigkeit kein tiefer Atem, kein ruhiger Geist.

Im Qi Gong spricht man von: *Oberer Leichtigkeit und unterer Festigkeit*. Die Grenzlinie zwischen „oben“ und „unten“ ist dabei die Nabelhöhe.

Der Entwicklung der unteren Stabilität, dem festen Fundament, wird hier große Aufmerksamkeit geschenkt. Die obere Leichtigkeit ergibt sich auf natürliche Weise von selbst, sobald sich die untere Stabilität eingestellt hat. Viele Übungselemente dienen unter anderem dem Ziel, die Vorstellungskraft im Körperzentrum zu bewahren und sich gedanklich mit der Erde zu verwurzeln. Es besteht die allgemein gültige Vorstellung, dass die nach unten gerichteten Kräfte eine größere Gewichtung haben als die nach oben gerichteten (Guorui, 2011, S.29).

Fazit: Es benötigt eine stabile Basis, die auch über die Vorstellungskraft bzw. gelenkte Aufmerksamkeit unterstützt wird.

3.1.5 Lebensenergie und Energiekanäle

Prana ist das universelle Prinzip von Energie und Kraft, unsere Lebenskraft. Es ist die Energie, die alles durchdringt. „Es ist die Hitze der Sonne, die Bewegung der Planeten und die Lebensenergie jedes Grashalms. *Prana* lässt den Wind wehen und die Flüsse fließen...ist Herzschlag, Verdauung und Denken – jeder erdenkliche Vorgang“ (Skuban, 2018, S.149). Wir nehmen *Prana* beispielsweise über die Nahrung, Sonnenlicht, Wasser und über die Atmung auf. Wir können *Prana* wahrnehmen, z.B. in Form von Wärme, und wir können über unseren Lebensstil *Prana* positiv beeinflussen. *Pranayama* unterstützt unsere Lebensenergie und reinigt zudem die *Nadis*, die Energiekanäle durch die das Prana fließt (Skuban, 2018, S.149). Es ist unklar, wie viele *Nadis* existieren, man spricht von 72.000 und mehr. Die drei Hauptkanäle sind *Ida*, *Pingala* und *Sushumna*.

Qi bedeutet soviel wie Lebenskraft oder Lebensfunktion und wird häufig auch mit Lebensenergie übersetzt. Gemeint ist die hinter allen Formen stehende Wirkkraft, die gepflegt, genährt, aber auch verschleudert werden kann. Die Lebenskraft zeigt sich z.B. als Körperkraft, geistige Wachheit, Mut, Inspiration oder Gelassenheit. *Qi* bildet sich aus dem sog. *Ursprungs-Qi*, das wir bei der Zeugung von den Eltern mitbekommen. Dieses bildet die *Basisenergie* für das menschliche Leben. Über die Nahrung und die Atmung wird das *nachgeburtliche Qi* aufgenommen. Die Qualität ist abhängig von der Funktionsfähigkeit des Atmungssystems, Verdauungssystems und Stoffwechsels. Das nachgeburtliche *Qi* verschmilzt mit der *Basisenergie*, die sich im Laufe des Lebens aufbraucht. Darum ist es wichtig, *Qi* zu nähren und zu pflegen, um somit die Lebenskraft zu bewahren und zu stärken (Bölts, 2015, S.41ff).

Qi fließt in den sog. *Meridianen*, Leitbahnen, die unseren Körper durchziehen und die möglichst durchgängig und frei von Blockaden sein sollen.

„Jede Stauung und Stockung bedeutet eine Abweichung vom harmonischen Fluss und bildet damit einen Keim für Krankheiten und Fehlfunktionen“ (Guorui, 2011, S.20).

Fazit: Das Konzept der Lebenskraft, die sich in den Leitbahnen/ Kanälen bewegt, ist eine Grundlage beider Lehren, im Qi Gong vielleicht etwas offensichtlicher.

3.1.6 Das Prinzip der Polaritäten

Ida und *Pingala*, zwei der drei Hauptkanäle repräsentieren die „energetischen Polaritäten des Lebens“ (Skuban, 2018, S.151) in uns. *Pingala* steht für das „ha“ im Wort Hatha Yoga und steuert die rechte Körperhälfte, bzw. die linke Gehirnhälfte. Die Sonne ist ihr Symbol, und zugeordnet werden ihr maskuline Aspekte wie Hitze, Aktivität, das „nach-außen-Treten“, etc. *Ida*, für das „tha“ und das gegenläufige Prinzip. Dieser Energiestrom regiert über die linke Körperseite, bzw. rechte Gehirnhälfte. Der Mond als Symbol sowie die femininen Aspekte: Stille, Kühle, Weichheit, Introvertiertheit sind *Ida* zuzuordnen.

„Sonne und Mond werden ebenso als Bild für die Zweiheit in der Einheit von Gott und Schöpfung betrachtet. Das Eine wird Zwei und daraus die Vielheit“ (Skuban, 2018, S.155).

Im Qi Gong lebt die *Yin-Yang-Theorie*. Demnach besteht alles aus zwei polaren Anteilen. Diese wirken unterschiedlich, schaffen jedoch, wenn beide Kräfte im Gleichgewicht sind, Harmonie, und die Einheit bleibt erhalten. Wenn allerdings ein Pol überwiegt, wird der andere geschwächt, und die Einheit geht verloren (Bölts, 2015, S.56).

Yin bezeichnet: *Passivität, Ruhe, das Innen, Kühle, Dunkelheit, Leere und trägt den nährenden Aspekt in sich, wird mit der femininen Seite assoziiert.*

Yang als Gegenpol, maskuline Aspekte wie: *Aktivität, Bewegung, das Außen, Wärme, Helligkeit, Fülle.*

Es geht darum, die Ausgewogenheit von Yin und Yang zu fördern, bzw. sie wieder herzustellen, um so Gesundheit wiederzuerlangen und zu erhalten.

Laotze (bedeutender chinesischer Philosoph, vermutlich 6. Jh. v. Chr.) sagte: „Aus dem *Tao* entstand die Einheit, die Einheit erzeugt die Zweiheit, die Zweiheit erzeugt die Dreiheit, die Dreiheit erzeugt die Vielheit, die zehntausend Dinge.“

Eins war der Himmel (*Yang*), zwei war die Erde (*Yin*), drei war der Mensch, zwischen den Polaritäten Yin und Yang und als Repräsentant für das Leben, die zehntausend Dinge.

Tao, das „letztgültige Prinzip, das Absolute, die Wahrheit“; sowie für „Weg“ in seinem ursprünglichen Sinn (Dumoulin, 2019, XXIV).

Fazit: Das Konzept der Polaritäten Sonne und Mond, Yin und Yang lebt in beiden Lehren. Zudem die Idee: Aus der Eins entstand die Zwei - und daraus die Vielheit.

3.2 persönliches Verständnis, Essenz und Fazit

Nun habe ich einige Aspekte über Philosophie, Auffassung und Grundlage beider Lehren beschrieben. Es bestehen darin offensichtlich einige Parallelen und Ähnlichkeiten. Vielleicht besteht die größte, elementarste Überschneidung in der oben genannten Idee von der Zweiheit in der Einheit. *Die Idee, dass aus der Eins die Zwei entstanden ist, und daraus die Vielheit oder auch die „zehntausend Dinge“, wie Laotse sagt. Und die Botschaft die damit einhergeht, dass letztlich alles eins ist und dadurch miteinander verbunden ist.*

Man könnte die Liste noch weiterführen und würde auf mehr Ähnlichkeiten und Parallelen stoßen.

Um zumindest noch kurz Bezug auf den Bereich Körperübungen/ Positionen zu nehmen: Beispielsweise ist im Yoga die Basisübung *Uttanasana* (stehende Vorbeuge) zwei bekannten Übungen aus dem Qi Gong sehr ähnlich. „Mit den Händen die Füße greifen“ – *eine Übung aus den 8 Brokaten* (eine der ältesten Formen/ Übungsreihe), sowie „mit dem Schwanz wedeln“ – *aus dem Yi Jin Jing*. (*Bodhidharma* entwickelte diese Übungsreihe für Mönche eines Shaolin Klosters) Zudem finden sich in dem *Yi Jin Jing* noch weitere Positionen, die mir aus dem Yoga bekannt sind. Auf *Bodhidharma*, der diese Übungsreihe entwickelt hat, möchte ich später noch Bezug nehmen.

Die *Wichtigkeit der Gelenke* wurde mir ebenfalls in beiden Lehren vermittelt. In Indien wurde mich gelehrt, wie wichtig es ist, die Gelenke zu mobilisieren und zu integrieren; in dem indischen Grundlagenbuch „*Asana Pranayama Mudra Bandha*“, von Swami Sarawati werden Gelenkmobilisationen als heilende *Anti-Rheuma-Übungen* beschrieben.

Im Qi Gong geht man davon aus, dass über die Bewegung und das Drehen der Gelenke die Basiskraft erreicht wird, und diese somit erhalten, bzw. gestärkt werden kann (Bölts, 2015, S.153). In den einzelnen Übungen werden die Gelenke stets berücksichtigt und integriert und es gibt Übungen speziell für die Gelenke.

Sowohl transkulturelle Ideen, die sich im Yoga und Qi Gong wiederfinden, als auch Ähnlichkeiten in Körperübungen/ Positionen lassen die Frage aufkommen, wie es zu dieser „Verschmelzung“ gekommen ist. Dazu werfe ich einen Blick auf die Geschichte, genauer gesagt möchte ich wissen, wie der Buddhismus nach China kam.

3.3 Wie der Buddhismus nach China kam

Neben dem *Daoismus* und dem *Konfuzianismus* gehört der *Buddhismus* zu den drei Lebensphilosophien und Religionen, die China geprägt haben. Der Buddhismus, der wiederum stark mit dem Yoga verbunden und verwoben ist, hat seine Wurzeln jedoch in Indien.

Als Begründer des Buddhismus wird *Siddhata Gauthama* (563 v.Chr. - 483 v.Chr.) genannt, der nach seiner Erleuchtung mit dem Titel eines *Buddhas*, also des „Erwachten“ geehrt wurde. Die *Buddha-Gestalt* mit ihrem *Weg zur Erleuchtung* und der *Auflösung des Leidens* bleibt Kern und Wesen im gesamten Buddhismus, auch wenn sich im Laufe der Zeit unterschiedliche Linien, Schulen mit eigenen Interpretationen entwickelt haben.

Im ersten Jahrhundert n. Chr. begann der buddhistische Einstrom nach Indien. Mönche aus indischen Randgebieten und Zentralasien kamen nach China und brachten heilige Schriften und Bilder ins Land. Texte aus dem *Sanskrit* und dem *Pali* (alt-indische Sprachen) wurden übersetzt, und das Interesse an der buddhistischen Lehre wuchs stetig; als Blütezeit ist das vierte Jahrhundert anzusehen. Der Austausch zwischen Indien und China war rege, chinesische Pilger kamen in die Gegenden des Buddha, um Texte zu suchen, indische Mönche kamen ins Kaiserreich, um Übersetzungen anzufertigen und diese zu lehren. Bei den Übersetzungen der buddhistischen Schriften wurden dann auch Begriffe aus der *taoistischen Erfassung* verwendet. So konnte man komplexe Texte dem chinesischen Volk näherbringen. Die Anpassung der buddhistischen Lehre an das chinesische Denken schritt beständig voran. Zur Zeit der *Rezeption* (Aufnahme, Übernahme) des Buddhismus in China kam es generell zu einer gegenseitigen Vermischung buddhistischer und taoistischer Elemente, die dann wiederum in neuen Linien zusammenflossen, sich neu entwickelten und formten.

Alte yogische Elemente durchdrangen damals alle religiösen und philosophischen Systeme, im Besonderen den Buddhismus (Dumoulin, 2019, S.21ff.).

Somit ist davon auszugehen, dass mit dem Buddhismus Elemente der indischen Yoga-Tradition ebenfalls in die Übungen zur Lebenspflege, Qi Gong, einfließen, bzw. auch hier eine gegenseitige Vermischung stattgefunden hat.

Heinrich Dumoulin (1905 - 1995), Forscher und Professor des Institutes für östliche Religion, war der Meinung, dass sich die nachhaltige Wirkung des indischen Einstroms und die Durchdringung der chinesischen Kultur nur aus „einer Verwandtschaft des urtümlichen chinesischen Denkens mit dem Buddhismus“ erklären lässt (2019, S.64).

Er nennt als Wurzel der inneren Verwandtschaft: das Wissen um Gleichheit und Harmonie, Gefühl für die Alleinheit der Wirklichkeit (aus der Einheit hat sich alles entwickelt), und auch das naturalistische Welt- und Lebensgefühl gilt es nach seinen jahrzehntelangen Forschungen zu nennen (2019, S.66).

Daraus ist abzuleiten, dass Yoga und Qi Gong in ihrer Ur-Form bereits verwurzelt waren, bevor es dann zu einer gegenseitigen Verschmelzung kam. Diese Tatsache lässt die Grenze zwischen dem Ursprünglichen und der gegenseitigen Beeinflussung wahrscheinlich ins Detail nicht mehr nachvollziehen.

Aber wir wissen nun, dass beide Lehren im Kern ähnlich und aufgrund der Verschmelzung auch miteinander verbunden sind. Das bestätigt mich in meiner Annahme, dass Yoga und Qi Gong sowohl harmonisch und ergänzend betrachtet, als auch als solches angewendet werden können.

3.4 Bodhidharma

Die Gestalt von *Bodhidharma* ist mir während der Ausbildung zur Qi Gong-Praktikerin häufiger begegnet, zudem sehe ich Parallelen zwischen Körperübungen seiner Qi Gong-Formen und dem Yoga. Darum möchte ich etwas über ihn herausfinden und werde im Werk von Dumoulin fündig.

Der *Wandermönch Bodhidharma* überbrachte als 28. indischer Patriarch im fünften Jahrhundert das „Siegel des Buddha-Geistes“ vom Mutterland Indien ins Reich der Mitte. Es existieren viele Sagen und Geschichten über ihn, jedoch mit unterschiedlichen Aussagen und zum Teil undeutlichen Quellen (Dumoulin, 2019, S.79ff.). Es werden ihm große Kräfte, spirituelle Weisheit und die Erfahrung der Erleuchtung zugeschrieben. *Bodhi* – Erleuchtet, und *Dharma* - der Weg. Sein Name deutet auf eine besondere Rolle hin, und er wird häufig als Begründer des Chan-Buddhismus gesehen (Chan-chinesisch, oder auch Zen-japanisch - leitet sich von Dhyana-Sanskrit ab; wird mit Meditation, Versenkung übersetzt). Er soll die Mönche im Kloster in der Meditation sowie der Bewegungs- und Kampfkunst unterrichtet haben, offensichtlich war aber das höhere Ziel die Versenkung, *Chan*. Bekannt ist heute das *Yi Jin Jing*, eine Übungsreihe die Muskeln, Bänder und Sehnen stärkt; sowie die *Knochenmarkreinigung*, Übungen, die bis ins *Innerste* wirken. Ob es sich um eine Sage handelt oder ob es ihn wirklich gegeben hat, lässt sich nicht mit Gewissheit sagen.

Wenn man aber der Sage Glauben schenkt - hat Bodhidharma zur buddhistischen Blütezeit in China die yogischen und taoistischen Elemente vereint oder zumindest wesentlich in Form des Chan-Buddhismus dazu beigetragen.

4. Konzepte und Auffassungen, die Qi Gong geprägt haben

In den folgenden Abschnitten werde ich Bezug nehmen auf relevante Konzepte und Auffassungen, die Qi Gong geprägt haben und die Grundlage für die Integration der Meridiane bilden.

4.1 Daoismus

Der Daoismus als chinesische Philosophie und Religion hatte wesentlichen Einfluss auf das Qi Gong. Das *Dao* wird am allgemeinsten mit „Weg“ übersetzt und ist eine Haltung, die der Mensch dem Leben gegenüber einnimmt. Der Mensch ist Teil der Natur, sieht sich unauflösbar mit ihr verbunden. Dazu schreibt Böltz: „Der Mensch ist ein untrennbarer Bestandteil der ihn umgebenden Natur. Die Natur ist der Makrokosmos, der Mensch ist der Mikrokosmos. Alle Lebenserscheinungen des Menschen sind mit allen Entwicklungen der Natur verbunden. In dieser beidseitigen Beeinflussung bilden Natur und Mensch ein kosmisches Ganzes“ (2015, S.55). Unter anderem bildete dieser Ansatz die Grundlage für die im Folgendem beschriebenen Konzepte: *Yin-Yang-Konzept*, das Konzept der *5-Elemente*, der *Wandlungsphasen*, *Leitbahnen* und *Funktionskreise*.

4.2 Yin-Yang-Konzept

Die *Yin-Yang-Theorie* geht vermutlich bis in das 7. Jahrhundert v. Chr. zurück. Es heißt, die tagtägliche Auseinandersetzung mit der Natur brachte ein Modell hervor, dass den stetigen Wechsel der Gezeiten, der Jahreszeiten und den Tag- und Nachtwechsel als Naturgesetz widerspiegelt. So wie der helle Tag von der dunklen Nacht abgelöst wird und sich in diesem steten Wechsel die Einheit ausdrückt, so besteht jedes Ding aus zwei polaren Anteilen, die unterschiedlich wirken und dadurch die Einheit schaffen (Böltz, 2015, S. 57). Sind beide Aspekte im Gleichgewicht, besteht Harmonie, und die Einheit bleibt erhalten. Überwiegt allerdings ein Pol, wird der andere geschwächt und die Einheit geht verloren. Da in diesem Zustand dem Stärkeren aber der notwendige Gegenpart fehlt, wird auch das ehemals Starke schwach, und die Disharmonie entwickelt sich hin zu einer allgemeinen Schwächung.



Abb. 1
Taiji-Zeichen
symbolisiert Yin und Yang

https://de.wikipedia.org/wiki/Yin_und_Yang

Aus dem *Taiji-Zeichen* geht die Verwobenheit, die polaren Aspekte von Yin und Yang hervor. Tag und Nacht - wie auch der Jahresverlauf in seinem zyklischen Prozess. Als dunkler Yin-Aspekt die Nacht oder auch der Winter; als heller Yang-Aspekt der Tag oder Sommer. Aus dem Symbol geht ebenfalls hervor, dass jeder Aspekt auch bereits einen Teil des anderen in sich trägt.

Genauer beschrieben werden diese Prozesse und Zyklen aus den hieraus entstandenen Wandlungsphasen.

4.3 Konzept der Wandlungsphasen und der fünf Elemente

Im 5. Jahrhundert v. Chr. entstand auf der Grundlage der Yin-Yang-Theorie ein System, in das alle kosmischen Prozesse eingeordnet wurden. Das Konzept der fünf Wandlungsphasen. Demnach unterliegt alles und jeder einem natürlichen Wandel. Der helle Tag wird von der dunklen Nacht abgelöst, und es gibt auch Prozesse, die sich zwischen dem Hell und dem Dunkel abspielen – Phasen, die zum Beispiel den Übergang bilden und zwischen dem Hell und dem Dunkel existieren. Die fünf Wandlungsphasen oder auch die fünf Elemente sind folgende:

Holz – Feuer - Metall – Wasser – Erde.

Anhand des normalen Tagesverlaufes lässt sich das Prinzip der fünf Wandlungsphasen gut darstellen: Der frühe Morgen, an dem sich die Sonne zu entfalten beginnt, wird als Wandlungsphase *Holz* – die Phase des Wachstums - bezeichnet. Wenn die Sonne (sozusagen das Yang) zur Mittagszeit oben steht, spricht man vom *Feuer* – der Wandlungsphase, die für vollständige Entfaltung, maximale Aktivität steht. Im Laufe des Tages wandert die Sonne und verschwindet am Horizont. Der Abend beginnt und die *Metall-Phase* setzt ein – die Dynamik geht zurück, es ist die Zeit der Konzentration und Bewahrung. Um Mitternacht ist die höchste *Yin-Zeit* erreicht, die Wandlungsphase *Wasser* – es kommt zur absoluten Ruhe und Stille. Diese vier Wandlungsphasen, ähnlich wie die vier Himmelsrichtungen aufgetragen und die Mitte bilden die fünfte Wandlungsphase, die *Erde* – die den ruhenden Pol repräsentiert.

Aus den Phasen haben sich unterschiedliche Zyklen entwickelt, der geläufigste ist der sogenannte *Zyklus der Hervorbringung*. In der kreisförmigen Darstellung ist die Erde zwischen dem Feuer und dem Metall angeordnet; aus ihm geht hervor, dass jeweils ein Element das folgende hervorbringt, ernährt und sozusagen die Basis für jedes weiter Element darstellt.

Das brennende Holz lässt Feuer entstehen. Das Feuer produziert Asche, die zur Erde wird. Die Erde enthält Metalle, die wiederum das Wasser mit ihren Mineralstoffen nähren. Wasser lässt Holz entstehen und wachsen; somit schließt sich der Kreis.

Die Natur als Makrokosmos und der Mensch als Mikrokosmos durchlaufen diesen Zyklus immer wieder – im Kleinen wie im Großen.

Neben dem Zyklus der Hervorbringung existieren noch weitere Zyklen. Zum Beispiel geht aus dem *Erschöpfungszyklus* hervor, dass ein zu starkes Element das vorhergehende auch schwächen kann; zu viel Erde kann das Feuer erlöschen. Diese Information aber nur am Rande und um darzustellen, dass letzten Endes alles in Beziehung zueinander steht und sich aufeinander auswirken kann.

Neben Tages- und Jahreszeiten wurden den einzelnen Elementen weitere systematisierenden Aspekte (die ich später im Detail aufzeigen werde) sowie *spezifische Organ-Funktionskreise* zugeordnet. So lassen sich die Elemente mit ihrer natürlichen Wandlung auf den Mikrokosmos Mensch übertragen, was im Bereich der traditionell chinesischen Medizin sowie der Integration der Meridianarbeit die Grundlage schafft.

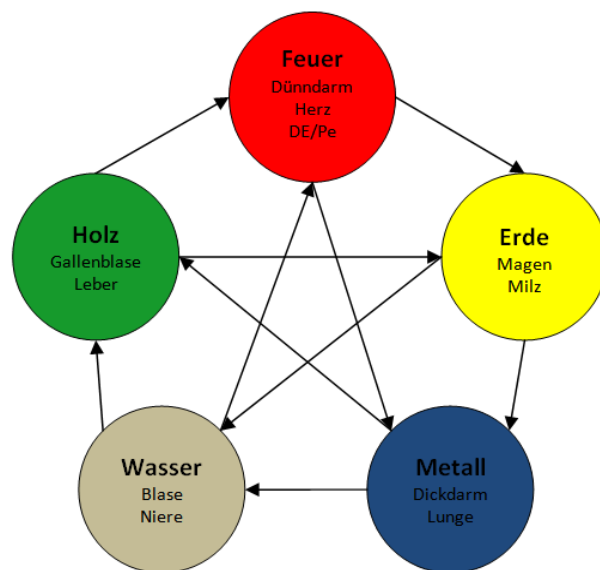


Abb.2

die fünf Elemente mit den zugehörigen Organsystemen, im kreisförmigen Zyklus der Hervorbringung (über sternförmige Verbindungslinien in der Mitte ist auch die gegenseitige Vernetzung sichtbar)

<https://www.akupunktur-praxis-wilmersdorf.de>

4.4 Leitbahnen und Organ-Funktionskreisläufe

Jedem Element werden spezielle Organsysteme zugeordnet. Organsystem, da in der chinesischen Anschauung ein Organ nicht isoliert betrachtet werden kann, sondern mit vielen weiteren Aspekten in Verbindung steht und sich darum auch in anderen Bereichen körperlicher wie geistiger Natur zeigen kann. Man spricht von *Organ-Funktionskreisen*, die wiederum mit den Leitbahnen (Meridianen) in Verbindung stehen, über diese erreicht und somit beeinflusst werden können.

(Beispiel: Dem Element Erde werden die Organsysteme Milz und Magen zugeordnet. Daraus geht hervor, dass es jeweils einen Funktionkreislauf, ein Meridian für das Organsystem Milz sowie einen für den Magen gibt – und über diesen kann jedes spezifische Organsystem erreicht und beeinflusst werden)

Jedem Element wird ein sogenanntes *Organ-Paar* zugeordnet. Ein Organ mit Yin-Betonung hat als Partner ein Organ mit Yang-Betonung. (Ausnahme bildet das Element Feuer, diesem werden zwei Organ-Paare zugeordnet)

Bei den Yin-Organen handelt es sich in der Regel um *Speicherorgane*. Diese sind: Lunge, Milz, Herz, Niere, Herzbeutel und Leber. Sie haben eine produzierende, transformierende, regulierende und sammelnde Funktion von Substanzen wie Qi, Blut und Körperflüssigkeiten. Bei den Yang-Organen handelt es sich um *Hohlorgane* deren Hauptaufgabe die Umsetzung, Verdauung und die Verteilung von Nährstoffen darstellt. Diese sind: Dickdarm, Magen, Dünndarm, Blase, Dreifach-Erwärmer, Gallenblase.

Auch hier das Yin-Yang-Prinzip als Grundlage - ohne Yin kein Yang. Den Yin-Organen kommen mit ihren sammelnden und nährenden Funktionen eine besondere Bedeutung zu, notwendig und basisschaffend für die Yang-Organe, die darauf aufbauend die „ausführende“ Aufgabe haben.

Holz: Leber/ Gallenblase, Feuer: Herz/ Dünndarm – Herzbeutel/ Dreifach-Erwärmer, Erde: Milz/ Magen, Metall: Lunge/ Dickdarm, Wasser: Niere/ Blase
Diese zwölf Organsysteme bilden die zwölf Hauptleitbahnen, die Hauptmeridiane.

4.5 Hauptleitbahnen und Sonderleitbahnen

Bereits vor etwa 3000 Jahren wurden kleine Speere in bestimmte Stellen des Körpers gestochen, damals in dem Glauben, so die bösen Geister aus dem Körper vertreiben zu können. Heute sprechen wir von den Akupunkturpunkten, die miteinander in Beziehung gebracht wurden und somit die spezifischen Leitbahnen gebildet haben.

In den Leitbahnen strömen Qi und Blut, die alle Bereiche und Funktionen des Körpers miteinander verbinden und nähren. Nicht sichtbare, aber durchaus spürbare Bahnen, die unseren Körper durchziehen. Sie verlaufen in der Haut, und ihre Durchlässigkeit ist Voraussetzung für die Erhaltung des harmonischen Gleichgewichts im Körper (Bölts, 2015, S.59f.).

Im Qi Gong, der Körperarbeit, im Shiatsu und weiteren fernöstlichen Massagetechniken wird hauptsächlich mit den 12 Hauptleitbahnen gearbeitet.

Die Leitbahnen sind paarig, rechts und links vorhanden und haben unterschiedliche Verlaufsrichtungen.

Herz-, Lungen-, und Herzbeutelmeridian verlaufen von Rumpf zu den Händen; Dünndarm-, Dickdarm-, und Dreifach-Erwärmermeridian verlaufen von den Händen zum Kopf; Blasen-, Gallenblasen-, und Magenmeridian verlaufen vom Kopf zu den Füßen; Nieren-, Leber-, und Milzmeridian von den Füßen zurück zum Rumpf.

Des weiteren gibt es acht relevante Sonderleitbahnen, von denen aber meist nur zwei erwähnt werden. *Konzeptions- und Lenkergefäß*. Konzeptionsgefäß, auch *Ren Mai* genannt, bildet als *Ur-Yin-Meridian* die Basis aller Yin-Meridiane. Genauso wie das Lenkergefäß, *Du Mai*, die Basis aller Yang-Meridiane schafft. Das Konzeptionsgefäß verläuft vom Perineum über die Körpervorderseite bis unterhalb der Lippe; das Lenkergefäß verläuft hinter dem Steißbein über die Körperrückseite bis zur Oberlippe. Die Sonderleitbahnen werden als „Seen“ betrachtet, die Hauptleitbahnen auch als „Flüsse“ (Bölts, 2015, S.61), diese Erklärung gibt Aufschluss über die besondere Funktion der beiden Sonderleitbahnen, die als See die Speicher bilden, aus denen die Flüsse schöpfen und verteilen können.

5. Detaillierte Darstellung der fünf Elemente

Im folgenden Abschnitt stelle ich die fünf Elemente im Einzelnen mit zugehörigen Organsystemen und Meridianverläufen sowie systematisierenden Aspekten vor.

5.1 Das Holzelement

Das Holzelement steht für den frühen Morgen und auch den Frühling. Der „Baum“ ist das Sinnbild für das Holzelement: wurzelt im Wasser, wächst den Freiräumen entgegen und breitet sich am besten ohne Druck von außen kreativ in seiner Umwelt aus.

Holz steht für Wachstum, für Entwicklung und die Lebenszeit wird der Kindheit und frühen Jugend zugeteilt. Körperlich zeigt sich das Element in den Sehnen und Bändern, dem aktiven Bewegungsapparat. Zudem drückt sich das Holz in den Augen aus, mit dem zugehörigen Sinn – dem Sehen. Ist das Holz nicht im Gleichgewicht, z.B. durch Unterdrückung, Bevormundung, kann sich das in Zorn und Reizbarkeit äußern. Die Farbe „Grün“ wirkt harmonisch auf das Holz, und der Geschmack ist der „Saure“.

Leber (Yin-Organ)

steht für Dynamik und Antrieb, Pläne und Visionen. Organisch speichert die Leber das Blut und versorgt Sehnen, Bänder und auch Muskeln mit Nährstoffen; hält diese elastisch und geschmeidig.

Zudem sorgt die Leber-Energie für einen ungehinderten Qi- und Blutfluss im Körper.
Meridianverlauf: Großer Zeh-medial, entlang der Beininnenseite, über die Leiste und Bauch, bis unterhalb der Brust.

Gallenblase (Yang-Organ)

drückt sich in der Entscheidungsfähigkeit und der Durchsetzungskraft aus. Die Pläne und Visionen der Leber werden hier umgesetzt. Organisch speichert sie die Galle, die dann zur Unterstützung der Verdauungsfunktion weitergeleitet wird.

Meridianverlauf: Augenfalte-lateral, über das Ohr, die Stirn, Hinterkopf über Nacken zur Schulter, über Körperaußenseite hinunter, bis vierter Zeh-lateral.

5.2 Das Feuerelement

Das Feuerelement steht für den Mittag und den Sommer, für die Hitze und die Wärme. Es stellt die Zeit des jungen Erwachsenenalters dar, die Zeit der höchsten Aktivität und Ausdehnung. Kommunikationsfähigkeit, Ausdruck und Freude, Intuition und Bewusstsein werden dem Feuerelement zugeordnet, sowie die Persönlichkeit, die „Herzenswärme“. Körperlich zeigt sich das Element in Blut und Gefäßen, dem gesamten Blutsystem und Kreislauf. Über die Zunge und auch die Sprache drückt sich das „rote“ Feuer aus, der zugehörige Geschmack ist der „Bittere“.

Herz (Yin-Organ)

Das Herz, auch „Kaiser“ genannt beherbergt den Geist *Shen* und reguliert gedankliche und emotionale Aktivitäten. Der Geist *Shen* prägt die Persönlichkeit, Bewusstsein, seelische Regungen, Denken, Fühlen und Erleben. Selbstbild, Ausdrucksfähigkeit, Interpretation und Herzenswärme werden dem Herz zugeordnet. Das Herz kontrolliert die Blutgefäße, erhält die Zirkulation aufrecht und reguliert somit auch die Funktionen aller anderen Organe.

Meridianverlauf: Achselhöhle, Ellenbogenfalte, Handgelenksfalte, kleiner Finger-medial.

Dünndarm (Yang-Organ)

Er unterstützt das Herz, indem er aufgenommene Stoffe in Trübes und in Klares trennt und ist maßgeblich an der Verdauung beteiligt.

Er steht für die Fähigkeit, zu unterscheiden und zu sortieren, steht für die physische und psychische Verarbeitung und wird daher auch „Schockmeridian“ genannt.

Meridianverlauf: kleiner Finger-lateral, Armaußenseite hinauf, Schulterblatt, Hals, Wange, Tragus.

Herzbeutel (Yin-Organ)

Er umhüllt das Herz und sorgt dafür, dass sich das Herz öffnen kann. Beziehungen und Vertraulichkeit werden ihm zugeordnet. Bei Verletzung bietet er dem Herzen Schutz, indem er sich schließt.

Meridianverlauf: Brustwarze-lateral, im Bogen über Achselfalte, über Armbeuge, Handgelenksfalte, Handteller, Mittelfinger-Spitze.

Dreifach-Erwärmer (Yang)

Er bildet mit seiner Funktion eine Ausnahme, da es sich hier nicht um eine einzelne Organfunktion handelt, sondern um die Regulierung und Erhaltung der drei Wärme-Zentren im Körper; Atemsystem mit Herzfunktion, Verdauungs- und Ausscheidungssystem. Er sorgt für eine ausgewogene Wärmeverteilung und das Gleichgewicht aller Organfunktionen, für Behaglichkeit und ein gestärktes Immunsystem.

Meridianverlauf: Ringfinger-lateral, Handrücken, über Armseite bis Schulter, Nacken, um Ohr herum, bis Schläfe.

5.3 Das Erdelement

Die Erde steht für den Nachmittag oder auch für den Spätsommer, für die reife, süße Frucht, die uns nährt und Kraft spendet. Die Lebensmitte stellt die Erd-Zeit dar, sie spricht für Ruhe und Balance, Vertrauen und Erdung, guten Kontakt zur eigenen Mitte. Körperlich zeigt sich die Erde im Gewebe und den Muskeln. Mit Mund, Lippen und der Zunge stellt auch die Geschmacksfähigkeit den zugehörigen Sinn dar. Ist die Erde nicht im Gleichgewicht, kann sich dies durch zu viele Gedanken, Sorgen und Grübeln äußern. Gelb wirkt harmonisch auf die Erde, sowie der „süße“ Geschmack.

Milz (Yin-Organ)

Die Milz nimmt das Nahrungs-Qi auf und bildet so die Grundlage der erworbenen Konstitution, Qi.

Ihre Aufgabe ist das Sammeln, Verteilen und Versorgen des Körpers, der Muskeln und des Gewebes mit Qi und Blut. Sie stärkt unser Angebundensein, die Verbindung zu Menschen, in das Leben und in die eigene Mitte.

Meridianverlauf: großer Zeh-medial, Beininnenseite, über Leiste und Bauch, um die Brust, Rippenbogen.

Magen (Yang-Organ)

Der Magen nimmt die Nahrung auf, spaltet und verteilt sie auf Milz und Dünndarm. Die Fähigkeit der Aufnahme und Verdauung lässt sich auch auf Wissen, Kontakte, Erlebnisse übertragen.

Meridianverlauf: unterhalb des Auges, Kiefer und Schläfe, Schlüsselbein, Brust, Bauch, Oberschenkelknochen-lateral, über Schienbeinknochen, über Fuß, zweiter Zeh-lateral.

5.4 Das Metallelement

Das Metall steht für den Abend, für den Herbst und stellt die Lebenszeit der Wechseljahre dar. Die Zeit des Rückzugs, der Konzentration auf das Wesentliche, der Fokussierung und der Fähigkeit, Grenzen zu erkennen und zu setzen. Körperlich zeigt sich das Metall über die Haut, und mit der Nase stellt der Geruchssinn einen weiteren Aspekt dar. Ein Ungleichgewicht kann sich in zu viel Rückzug und Trauer, Grenzenlosigkeit zeigen. Die Farbe des Metalls ist Weiß und der Geschmack der „Scharfe“.

Lunge (Yin-Organ)

Sie repräsentiert über die Haut die „Oberfläche“ des Menschen und bildet mit dem Nahrungs-Qi zusammen die erworbene Konstitution. Jetzt kann durch Atmungs-Qi, Nahrungs-Qi und dem Ursprungs-Qi das Abwehr-Qi gebildet werden. Somit steht die Lunge neben der Aufnahme des Atmungs-Qi auch für Abwehr und Widerstandskraft.

Meridianverlauf: unterhalb Schlüsselbein, über Ober- und Unterarm, Daumenaußenseite, Daumnagel-lateral.

Dickdarm (Yang-Organ)

Er führt die eingeleitete Verwandlung der Nahrung weiter und dient durch das Ausscheiden und Loslassen von Verbrauchtem als „Müllabfuhr“ auf körperlicher wie auch geistiger Ebene.

Meridianverlauf: Zeigefinger-medial, über Unterarm, Oberarm, Schulter, quer über Hals und Wange, Unterkante Nase.

5.5 Das Wasserelement

Das Wasser steht für die Nacht, für den Winter und auch für die Zeit des „Alters“. Die Zeit für Ruhe und Stille, für den Schlaf. Die Zeit für das Nachsinnen, die Tiefe, für die Regeneration, das Urvertrauen. Körperlich zeigt sich das Element in den Knochen, den Zähnen, dem Mark und den Nerven.

Ohr und Gehörsinn werden ebenso dem Wasser zugeordnet. Ein Ungleichgewicht kann sich durch zu viel Ängstlichkeit und auch Stagnation ausdrücken. Die Farben blau und schwarz sind die Farben des Wassers, der Geschmack ist der „Salzige“.

Niere (Yin-Organ)

In den Nieren ist das Ursprungs-Qi gespeichert – die Basis des Lebens, die angeborene Konstitution. Zudem „residiert“ die Kraft des Willens hier. Die Nieren benötigen Stille und Regeneration durch den Schlaf, um somit ihre Funktion als Speicher der Basiskraft und des Antriebes ausführen zu können.

Meridianverlauf: Fußsohle, über Beininnenseite hinauf, über die Leiste und Körpermitte, Unterkante Schlüsselbein.

Blase (Yang-Organ)

Sie dient als „Verwalter“, da sie Körpersäfte sammelt, verteilt und wieder ausscheidet. Neben ihrer reinigenden Funktion wird ihr auch Anpassungsfähigkeit und das Gefühl eines starken „Rückhalts“ zugeordnet. Ein ausgeglichenes Hormonsystem steht mit ihr in Verbindung.

Meridianverlauf: Augenbraue, über Stirn, Hinterkopf, die Körperrückseite, kleiner Zeh-lateral.

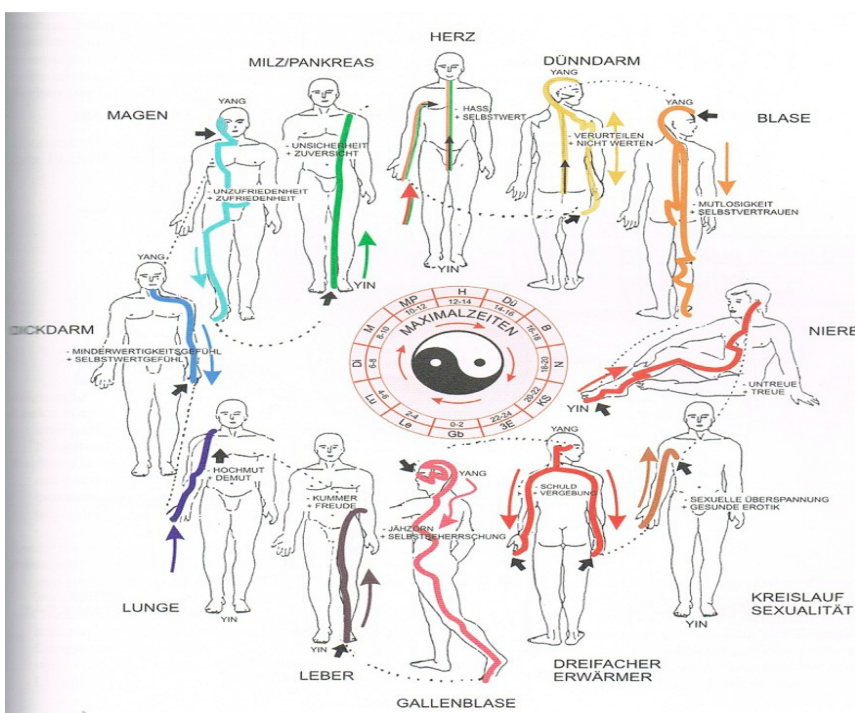


Abb.3

Abbildung der 12 Meridiane, um deren Verläufe grob sichtbar zu machen. Für den genauen Verlauf bietet sich allerdings der dtv-Atlas Akupunktur von Hempfen an.

6. Meridian Yoga

Das Wissen um die Meridiane, deren Funktion und Verlauf schafft nun die Basis der bewussten Integration der Meridiane in das Yoga. Die bereits bestehende, natürliche Verbindung beider Kulturen und Lehren habe ich dargelegt und beschrieben. So kann ich nun als harmonische und ergänzende Form eine weitere Verbindung in Form von *Meridian-Yoga* schaffen.

6.1 Meridian-Yoga: Yoga mit dem Wissen um die Meridiane

Wie in fernöstlichen Heilmethoden, der Akupunktur, dem Moxen (Erwärmen mit Beifuß), in Massage- und Bewegungstechniken baut Meridian-Yoga auf dem Konzept der Meridiane und Qi, unserem Potential - unserer Lebenskraft auf. Da die Meridiane in der Haut verlaufen, kann Qi auch über Berührung, Bewegung und Dehnung erreicht werden; mit dem Ziel die *Meridianfunktionen zu unterstützen*.

In den Asanas werden nun die Meridiane und deren Verläufe integriert; bzw. es werden bewusst Asanas gewählt, die die jeweilige Dehnung des gewünschten Bereiches herbeiführen.

In *Uttanasana*, der Vorwärtsbeuge, wird beispielsweise die gesamte Körperrückseite gedehnt. Der Blasenmeridian verläuft genau dort, wird also in Uttanasana dadurch angesprochen. Bin ich mir über den Meridianverlauf bewusst - bekommt die Asana eine zusätzliche Bedeutung und mit dem Wissen um die spezifischen Meridianfunktionen eventuell noch mehr Intensität und Wirkkraft.

Die oben beschriebenen 12 Hauptmeridiane werden je nach Intention in die Asanas, integriert. Besondere Funktionen und Wirkungsbereiche der Meridiane können Intension sein, zum Beispiel bieten sich zur Stärkung des Immunsystems Lungen-Dickdarm- und Dreifach-Erwärmermeridian an. Vielleicht möchte auch ein bestimmtes Element gestärkt werden; die Erde für Balance, allgemeinen Stärkung und Erdung. Das Feuer bietet sich an, wenn mir beispielsweise ein Auftritt vor vielen Menschen oder ein wichtiges Gespräch bevorsteht, da Sprache, Kommunikation, Auftreten, Aufregung etc. Aspekte des Feuers darstellen.

Das Wissen und die Berücksichtigung der fünf Elemente und der Wandlungsphasen geben dem Meridian-Yoga den wichtigen, zusätzlichen Aspekt des natürlichen Wandels, der zyklischen Vernetzung. Diese Integration schafft ein ganzheitliches, harmonisches Bild sowie die natürliche Integration der bestehenden Polaritäten, die es im Leben immer wieder auszugleichen gilt. Mir persönlich ist ebenfalls die Integration der Sonderleitbahnen, Ren- und Du Mai als *Ur-Meridiane* wichtig.

Masunaga, bekannter Körpertherapeut im Bereich Meridianarbeit, nennt Yoga ebenfalls als Möglichkeit, den Energiefluss im ganzen Körper anzuregen und so die Funktion der Meridiane zu verstärken.

Auf die Frage, wie lange die Positionen gehalten werden sollen, um die Meridiane zu erreichen, gibt es sehr unterschiedliche Aussagen. Im Yin-Yoga werden beispielsweise die Übungen über mehrere Minuten gehalten. Die Meridiane spielen hier auch eine Rolle – aber Schwerpunkt ist das lange Halten und des Erreichen faszialen Gewebes. Die Muskulatur selbst hat nach 45 Sekunden bereits die volle Dehnkraft erreicht; ich wähle das Prinzip der Natürlichkeit, die Position wird so lange gehalten, bis der Impuls kommt, herauszugehen. Dies wird langsam gesteigert.

Masunaga sagt dazu: „Das Beibehalten einer bestimmten Stellung über eine gewisse Zeitspanne verstärkt die wohltuende Wirkung verbesserter Meridianfunktionen“ (1999, S.45).

Ich denke, dass die zielgerichtete Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft hier eine wesentliche Rolle spielen und die Wirkkraft der Übungen grundsätzlich unterstützen können.

„Wo das Herz ist, sind die Gedanken; wo die Gedanken sind, ist das Qi; wo Qi ist, kommen Kraft und Stärke“ (Guorui, 2011, S. 24-26).

6.2 Meridiansequenz im Zyklus der Hervorbringung

Alles ist vorhanden und wenn der natürliche Zyklus von Entstehung, Wachstum und Auflösung bestehen bleibt – bleibt auch das System, im Großen wie im Kleinen gesund.

Beginn: Ankommen, natürliche Atmung und Gelenkmobilisation

Im Stand Bodenkontakt aufnehmen. Arme über die Seite bis über den Kopf bringen - hier schließen und Position verinnerlichen: *ich verbinde mich mit der Erde und dem Himmel - ich als Mensch dazwischen - zwischen den Polaritäten und als Repräsentant für das Leben, die Vielheit.*

Geschlossene Hände wieder nach unten vors Herz führen, innehalten - auflösen.

Mit dem eigenen Atem verbinden: geschlossene Augen, bewusste, tiefe Atemzüge.

Gelenkmobilisation: Gewicht auf linkes Bein, rechtes Bein heben und alle drei Gelenke (Fuß-, Knie- und Hüftgelenk) nacheinander kreisen - in beide Richtungen.

Wechsel. Rotation von Schulter- Ellenbogen- und Handgelenk - in beide Richtungen. Wechsel.

Nacken zu beiden Seiten dehnen, dann Kopf fein kreisen lassen.

Die 12 Hauptmeridiane: in die Position gehen, sich den jeweiligen Meridianverlauf bewusst machen und mit der Vorstellungskraft und gerichteter Aufmerksamkeit den Verlauf wahrnehmen. Position und Dehnung nochmal anpassen und hinein spüren. Gegebenenfalls auch die Meridianfunktion bewusst machen.

1. Leber- und Gallenblasenmeridian

Leber: Krieger 2, umgekehrter Krieger. Wechsel.

Gallenblase: hüftbreiter Stand, Arme nach oben über den Kopf strecken - Schultergelenke integrieren, Seitneigung. Zurück zur Mitte und Wechsel.

2. Herz- und Dünndarmmeridian

Herz: im Stand - Hände vors Herz, rechte Handfläche schiebt linke Handfläche nach links - Oberkörper zieht nach rechts, Dehnung in der linken Arminnenseite gut spürbar. Zurück zur Mitte und Wechsel.

Übergang: Arme ausschütteln, Arme über den Kopf und Länge in den Körper bringen, Hände auf den Boden bringen - über den herabschauenden Hund und Blanke in den 4-Füßler, und in Balasana nachspüren.

Dünndarm: im 4-Füßler rechten Arm kreisen - Körper bewegt sich mit und Schulter rotiert, rechter Arm schiebt unter linkem Arm hindurch - rechtes Ohr Richtung Boden und Schulterdehnung rechts, Neutralisieren im 4-Füßler und Wechsel.

3. Dreifach-Erwärmer- und Herzbeutelmeridian

Dreifach-Erwärmer: im Schneidersitz die Arme vor dem Körper kreuzen - Handrücken an der Außenseite der Oberschenkel - Hände und Finger aktiv - Dehnung Armaußenseite wahrnehmen und mit Oberkörper nach vorne neigen.

Herzbeutel: Oberkörper wieder aufrichten - Arme über Seite öffnen - Fingerspitzen ziehen weiter nach hinten, Dehnung im Bereich des Herzbeutelmeridians gut spürbar. Wechsel beider Positionen, beim Kreuzen wird nun die andere Hand oben positioniert.

4. Milz- und Magenmeridian

Milz und Magen: Zehensitz, Gesäß heben und um Oberschenkel vorzubereiten mit geradem Rücken den Oberkörper für einige Male langsam nach hinten neigen und zurückführen; Kamel (als Variante: kleines Kamel und langsam nach hinten in den Sattel dehnen); rechtes Bein zurück - in den Ausfallschritt und Knie rechts absetzen, Knie strebt weiter nach hinten - Psoasdehnung rechts, beide Hände nebeneinander setzen und Oberkörper Richtung Boden neigen - um mehr an den Milzmeridian heran zu kommen das linke Bein etwas nach außen kippen (Fuß- und Kniegelenk bleiben aktiv), zurück zur Mitte und langsam den Oberkörper aufrichten - Unterarme/ Hände auf dem Oberschenkel abstützen - leichte Rückbeuge. Langsam zurückkommen über den herabschauenden Hund. Wechsel.

Übergang: herabschauenden Hund-Beine vertreten, in Balasana nachspüren

5. Lungen- und Dickdarmmeridian

Lunge: aus Balasana direkt in Anahata, Daumenballen aktiv.

Dickdarm: aufrichten in den Stand - etwas mehr als hüftbreit, Arme über die Seite öffnen - Handflächen zeigen nach unten - Fingerspitzen ziehen Richtung Decke/Handgelenk gebeugt - Daumen und Zeigefinger sind gestreckt und die anderen Finger geknickt, Dehnung Daumen und Armseite gut spürbar. Auflösen – Arme hinter den Rücken nehmen und die Daumen gegenseitig einhacken, mit gestreckten Armen den Oberkörper nach vorne neigen - Arme ziehen nach oben.

6. Nieren- und Blasenmeridian

Vorbereitung: Krieger 1, Arme lösen und hinter dem Rücken Hände greifen und in leichte Rückbeuge – Hände ziehen nach hinten, so den Oberkörper nach vorne neigen – Hände lösen und neben die Füße bringen - in Stirn zu Knie Position wechseln. Zurückkommen und Wechsel.

Blase: Beim zweiten Mal direkt und Uttanasana. Langsam aufrichten.

Niere: in den Sitz finden, enge Schmetterlingsposition um Dehnung in der Beininnenseite zu generieren - gleichzeitig mit den Daumen den Meridianpunkt Niere 1 an der Fußsohle aktivieren. *Nierenmeridian steht für unsere Basisenergie und Niere 1 als wichtiger Lokalisierungspunkt, die „sprudelnde Quelle“.*

7. Ren Mai/ Ur-Meridian für alle Yin Organe.

Tisch

8. Du Mai/ Ur-Meridian für alle Yang Organe.

Apanasana

Übergang und Ausgleich: Twist zu beiden Seiten, Savasana-Endentspannung (Bewusst loslassen, die Muskulatur entspannen, der Atem fließt tief und regelmäßig - ein und aus. Das Gefühl von Wärme, Harmonie und Ausgeglichenheit für einen weiteren Moment wahrnehmen und genießen)

7. Schlussworte und Reflexion

Für mich war wichtig herauszufinden und zu verstehen, ob und warum beide Lehren gut harmonieren und gemeinsam angewendet werden können. Ich hatte von Beginn an das Gefühl, dass sich yogische und taoistische Elemente gut ergänzen, wollte aber in diese Thematik tiefer eintauchen. Für mich ist das Verständnis für die Verwurzelung und der gegenseitigen Verbindung essentiell, da ich in meiner Arbeit im ganzheitlichen Bewegungsbereich beide Lehren integrieren möchte. Einerseits für sich alleinstehend – aber auch in gegenseitiger Verbindung und Ergänzung. Meridian-Yoga stellt da für mich eine sehr passende Form dar.

Recherchen haben gezeigt, dass Meridian-Yoga in unterschiedlichen Facetten bereits besteht, allerdings hier bei uns nie so recht in den Fokus gerückt ist. Mit Ausnahme des Yin-Yogas, welches in den letzten Jahren stark an Interesse gewonnen hat. In meiner Weiterbildung im Yin-Yoga haben wir uns auch mit den Meridianen befasst, allerdings mit Schwerpunkt auf das lange Halten und das fasziale Gewebe. In Gesprächen mit Lehrern wurde mir hier bestätigt – dass im Moment das Interesse für Meridian-Yoga, welches dazu taoistische Konzepte wie die Wandlungsphasen, die fünf Elemente, Yin-Yang integriert noch nicht sehr ausgeprägt ist, obwohl mit Sicherheit viel Potential und Kraft darin steckt.

Ich finde englischsprachige Literatur, wie z.B. „Daoist Meridian Yoga“ von Camilo Sanchez, und Bücher von Masunaga, auch die Makkoho Übungen – sie alle verbinden yogische und taoistische Elemente. Es scheint, es handle sich hier aber um eine Nische. Aber gerade darum, und da ich selbst so positive Erfahrungen in der Anwendung machen durfte, möchte ich weiter an diesem Thema arbeiten.

Ich habe bereits einige Male die beschriebene Meridian-Sequenz in meinen Yoga Stunden angeboten, hier kam viel positive Resonanz.

Ich denke, dass Meridian-Yoga eine große Bereicherung für Menschen darstellen kann, die neben Yoga ebenfalls Interesse an der östlichen Heilkunde, den Meridianen und den naturverbundenen Aspekte der taoistischen Lehre haben.

Ich bin mir bewusst darüber, dass ich zum Teil nur einen groben Überblick bieten kann – da jedes Thema für sich unglaublich vielschichtig ist. Mir sind aber alle Inhalte der Arbeit wichtig, sehe sie alle als relevant – und wollte daher auf keinen verzichten. Ich habe mich ebenfalls bewusst für den Titel: *Yoga und Qi Gong im Kontext* entschieden da es sich bei beiden um eine ganzheitliche, also auch körperbezogene Bewegungsform und Lehre handelt. Trotz der Auseinandersetzung mit den Meridianen und deren Verläufen habe ich bewusst den Shiatsu-Aspekt nicht integriert.

Meridian-Yoga verbindet yogische und taoistische Elemente, verbindet alte und neue Wege. Verbindet die Essenz von Yoga: *den Weg zum wahren Selbst* mit der Essenz des Qi Gong: *Aktivierung der körpereigenen Kräfte, und Integration der Natürlichkeit.*

Und wer kann wirklich sagen, was jeweils die eigene ursprüngliche Form war und was letzten Endes das Ergebnis gegenseitiger Beeinflussung war und ist.

Laotse sagt einmal: „der Mensch erlangt Gesundheit durch die Rückkehr zur Natur.“

...und mit diesen Worten möchte ich meine Arbeit abschließen.

Anmerkung: die genannten Übungen sind als Beispiel zu verstehen, die zum jeweiligen Meridian passen *können*, und sind individuell anpassbar.

Ich bestätige, dass ich diese Arbeit mit meinem besten Wissen und Gewissen geschrieben habe. Was nicht von mir selbst geschrieben wurde, habe ich über die Quellenangabe sichtbar gemacht.

Literaturverzeichnis:

Bölts, Johannes (2015): Qigong – Heilung mit Energie, das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin. 3.Auflage. Freiburg: Verlag Herder GmbH.

Dumoulin, Heinrich (2019): Geschichte des Zen-Buddhismus, Indien China und Korea, Band 1. 2., durchgesehene und erweiterte Auflage. Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co.KG

Guorui, Jiao (2011): Qigong Yangsheng – Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft. 10.Auflage. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag.

Hempfen, Carl-Hermann (2018): dtv-Atlas Akupunktur. 14. Auflage. München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

Masunaga, Shizuto (1999): Meridian Dehnübungen. Übersetzung der Originalausgabe 1987. Lehrte: Felicitas Hübner Verlag GmbH.

Schöps, Inge: Yoga – das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene. Delphin Verlag GmbH.

Sivananda, Swami (2010): Göttliche Erkenntnis. Original-Ausgabe: „Bliss Divine“ by Swami Sivananda, 1995, Rishikesh, INDIA. Horn Bad Meinberg: Mangalam Books Huang-Schang.

Skuban, Ralph (2011): Patanjalis Yogasutra – der Königsweg zu einem weisen Leben. 2.Auflage. München: Arkana, Verlagsgruppe Random House GmbH

Skuban, Ralph (2018): Pranayama – die heilsame Kraft des Atems. 2.Auflage. Grafing: Aquamarin Verlag GmbH

Abbildungsverzeichnis:

Abb.1: Taiji-Symbol

https://de.wikipedia.org/wiki/Yin_und_Yang

Abb.2: die fünf Elemente, ihre zyklische Vernetzung und zugehörige Organsysteme

<https://www.akupunktur-praxis-wilmersdorf.de/2018/03/28/die-f%C3%BCnf-elemente-theorie-in-der-chinesischen-medizin/>

Abb.3: Abbildung der 12 Meridiane

<https://app1.edoobox.com/rhst/Kurse%20f%C3%BCr%20Erwachsene/Kurs.ed.302071/?edref=rhst>

Deckblatt:

„Die Blume des Lebens“ als Symbol für Harmonie und den natürlichen Kreislauf des Lebens.

<https://www.lotuscrafts.eu/blogs/blog/blume-des-lebens-bedeutung>

Anhang: wichtige Akupunkturpunkte

Als Anhang möchte ich noch einige wichtige Akupunkturpunkte erwähnen. Über sanftes Drücken können die Punkte auch zur „Selbstakupressur“ dienen.

(Anhand des dtv-Atlas Akupunktur kann die genaue Lage lokalisiert werden)

Lebermeridian

Leber 3

zwischen Mittelfußknochen der 1. und 2. Zehe

Indikation: Verdauungsbeschwerden, Unterleibsschmerzen, starke Regelblutung

Leber 14

unterhalb Brustwarze

Indikation: starke Regelblutung, Schmerzen im Unterbauch, Unruhe, Schlafstörungen

Gallenblasenmeridian

Gallenblase 2

bei geöffneten Mund in Vertiefung vor Ohrläppchen

Indikation: Gehör harmonisierend, Zahnschmerz, Krämpfe, Ohrenscherzen

Kopfbereich generell hilfreich bei allen Ohr und Kopfschmerzen

Gallenblase 14

1PZ (1 Daumenbreite) oberhalb der Augenbrauenmitte

Indikation: Sicht klärend, Zucken des Augenlides, Kopfschmerz, Brennen der Augen, Übelkeit, Brechreiz, inneres Frieren

Gallenblase 21

höchster Punkt auf Schulter, in Vertiefung

Indikation: Erkältungsneigung, Schulter- und Rückenschmerzen

Kontraindikation: Schwangerschaft

Gallenblase 30

Mitte Gesäßmuskel

Indikation: Ischialgie

Herzmeridian

Herz 7

Handgelenkfalte

Indikation: Unruhe, Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gedächtnisschwäche

Herz 9

kleiner Finger-medial

Indikation: Kollaps, Schock, Ohnmachtsneigung, große Stimmungsschwankungen, Herzschmerzen

Dünndarmmeridian

Dünndarm 1

kleiner Finger-lateral

Indikation: Kollapsneigung, Ohnmacht

Dünndarm 4

Handgelenkfalte

Indikation: Unruhe, Beklemmungsgefühl, spastische Verpannungen

Dünndarm 19

Tragus

Indikation: Gehörstörungen aller Art

Herzbeutelmeridian

Herzbeutel 5

3 PZ (4 Finger) oberhalb Handgelenksfalte, Arminnenseite

Indikation: Spannung und Druck in der Brust, Furcht, Ängstlichkeit, Reizbarkeit

Herzbeutel 6

2 PZ (2x Daumen) oberhalb Handgelenksfalte, Arminnenseite

Indikation: Schmerzen Brustbereich, Ängstlichkeit, Übelkeit, Brechreiz, Schlaflosigkeit, schmerzhafte Menstruation

Herzbeutel 7

Mitte Handgelenksfalte

Indikation: Schreck, Angst, Atemnot, Furunkel, Bewusstseinsstörungen

Herzbeutel 8

Mitte Handteller

Indikation: allgemeiner Beruhigungspunkt

Dreifach-Erwärmermeridian (3E)

3E 4

kurz unterhalb der Handgelenksfalte, Armaußenseite

Indikation: Wechsel von Hitze und Kälte, Tinnitus, Atemnot, Erbrechen in der Schwangerschaft

3E 5

2 PZ oberhalb Handgelenksfalte, Armaußenseite

Indikation: Kopfschmerz, Fieber, grippale Befunde

3E 6

3 PZ oberhalb Handgelenksfalte, Armaußenseite

Indikation: Stasen und Verknotungen lösend, die Körpersäfte umlaufen lassen (Qi, Blut und alle Flüssigkeiten, die innerhalb unseres Körpers existieren, z.B. auch die Lymphe)

3E 8

4 PZ (die 4 Finger+Daumen) oberhalb Handgelenksfalte, Armaußenseite

Indikation: Bewegungsunfähigkeit, Schlafsucht, Wechsel von Frieren und Hitzewallungen

Die Punkte um das Ohr herum bis Schläfe:

Kopfschmerzen, Tinnitus, Ohrenschmerzen

Milzmeridian

Milz 1

großer Zeh-medial

Indikation: mangelnde innere Wärme, kalte Füße, Bauchbeschwerden

Milz 6

3 PZ oberhalb Knöchel, Fußinnenseite

Indikation: Regelstörungen, gynäkologische Störungen, Unterleibsbeschwerden zählt als wichtiger Verbindungspunkt; steigert den Säfteumlauf.

Kontraindiziert bei Schwangerschaft

Milz 10

2 PZ oberhalb Kniescheibe, Beininnenseite

Indikation: Regelstörung aller Art

Magenmeridian

Magen 3

Unterhalb des Wangenknochens, unter dem Augen

Indikation: Schnupfen, Zahnschmerzen, Sehstörungen

Magen 8

Haaransatz, oberhalb der Schläfen

Indikation: heftige Kopfschmerzen, Augenschmerzen

Magen 36

3 PZ unterhalb der Kniescheibe, Außenkante Schienbeinknochen

Indikation: Müdigkeit, Kräfteverfall, Benommenheit

Magen 41

Mitte der Mittelfußfalte zwischen den Sehnen

Indikation: heftige Kopfschmerzen, Unruhe, Bedrücktheit, Krämpfe lösend, Schmerz stillend

Magen 42

am höchsten Punkt des Fußrückens

Indikation: extreme Erregung und Raserei, Wechsel von Wärme und Kälte

Magen 45

zweiter Zeh-lateral

Indikation: große Schreckhaftigkeit, große Erregtheit

Lungenmeridian

Lunge 1

unterhalb des Schlüsselbeins, 6 PZ (2x 4 Finger) neben Körpermittellinie

Indikation: löst Husten und Schleim

Lunge 9

Handgelenksfalte unterhalb Daumenballen

Indikation: Hauptpunkt bei Lungen-Atemwegsbeschwerden, Nervosität und Unruhe, reguliert Flüssigkeitshaushalt, d.h. Trockenheit wird befeuchtet – Schleim ausgeleitet

Dickdarmmeridian

Dickdarm 1

Zeigefinger-medial

Indikation: Atembeklemmung, Druck auf Brust, Kollaps

Dickdarm 4

zwischen Daumen und Zeigefinger, vor dem Mittelhandknochen

Indikation: allgemeiner Stärkungspunkt, Stabilisation der Wehrenergie, bei Erkältungskrankheiten, Schmerzen

Dickdarm 16

in schmerzhafter Vertiefung zwischen Schlüsselbeinknochen durch Anheben des Armes gut zu finden)

Indikation: Schulterschmerzen, Blockaden im Brustraum, Stasen/Stauungen zerstreuend

Dickdarm 20

unterhalb dem Nasenloch

Indikation: Nasenbluten, Nase durchgängig machend

Nierenmeridian

Niere 1

Fußsohle, Grenze vom ersten zum zweiten Drittel des Fußes

Indikation: Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Schmerzen/ Hitze der Fußsohlen, Müdigkeit, Hitzeschlag. Beruhigend, Qi harmonisierend.

Niere 3

zwischen Knöchel und Achillessehne, Beininnenseite

Indikation: Regelstörung, Abgeschlagenheit, Schlafprobleme, häufiges Gähnen, Kälte der Extremitäten, Unfruchtbarkeit

Kontraindiziert bei Schwangerschaft

Niere 27

unterhalb Schlüsselbein, 2 PZ neben Körpermittellinie

Indikation: Husten, Übelkeit, Brechreiz, Spannungen in Bauch und Brust

Blasenmeridian

Blase 2

Anfang der Augenbraue

Indikation: Stirnkopfschmerz, verstopfte Nase, Lidzucken, getrübte Sicht

Blase 10

Muskelstrang Hinterkopf, auf Höhe des Ohrläppchens

Indikation: heftige Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, verstopfte Nase

Blase 60

zwischen Knöchel und Achillessehne, Beinaußenseite

Indikation: Hüfte und Bewegungsapparat kräftigend, Fuß-, Schulter-, Rücken- und Kopfschmerz

Kontraindiziert bei Schwangerschaft

Blase 67

kleiner Zeh-lateral

Indikation: Schwäche, Schwellungen, Hitze in Fuß und Bein, Wadenkrämpfe, Muskelverspannungen.

