

von Mike Mandl

Die mühevoll e Arbeit am Zinnober-Feld

Wir haben alle einen Körperschwerpunkt. Wir haben alle ein Hara. Was wir allerdings nicht haben: Ein Dan Tien. Dieses zu entwickeln ist ein langer Weg. Er zahlt sich aus. Vor allem für Shiatsu-Praktiker*innen. Bauchgefühl, Bauchentscheidungen, ein Handeln aus dem Bauch heraus und natürlich – weil wir Shiatsu praktizieren – Berührung, Bewegung und Begegnung mit dem Hara als tragendes und ankerndes Zentrum ... alles schön und gut. Die Entdeckung der asiatischen Künste mit ihrem Fokus auf die Mitte des Menschen war eine Wohltat für die bis dahin und natürlich immer noch eher kopflastige westliche Welt: Es geht auch anders! Ruhe und Stabilität statt Überaktivierung und Wankelmütigkeit. Gefühle statt Gedanken. Spüren statt analysieren. In sich ruhen statt neben sich stehen. Das Hara versprach Gleichgewicht und Balance für Körper, Geist und Seele. Es hat sein Versprechen gehalten. Nur: Damit kratzen wir gerade mal an der äußersten Schicht des Schatzes, der sich tief in unserem Inneren befindet. Wer ihn bergen will, muss sich auf mühevoll e Arbeit einstellen. Und sollte eine entsprechende Betriebsanleitung zur Hand haben ...

WAS WIR HABEN – WAS WIR NICHT HABEN

Wir alle haben einen Körperschwerpunkt. Wir alle haben ein Hara. Was wir jedoch meist nicht haben: Ein Dan Tien. Aber der Reihe nach. Im Körperschwerpunkt konzentriert sich die Masse des gesamten Körpers. Es ist ein fiktiver Punkt, der als Angriffsfläche für die Schwerkraft gilt. Stehen wir gerade, dann befindet sich der Körperschwerpunkt in etwa auf Hüfthöhe, in der Mitte des Körpers. Bewegen wir uns aber, dann verlagert

sich unser Schwerpunkt. Befindet er sich außerhalb unseres Körpers, dann werden wir instabil, dann fallen wir um oder müssen gegensteuern. Wir haben unsere Mitte verloren. Auf rein physikalischer Ebene.

Da reicht der Begriff Hara schon wesentlich weiter. Gemeinhin kann Hara als Bauch übersetzt werden. Es umfasst den Bereich unterhalb des Rippenbogens bis hin zum Schambein. Hara ist im japanischen ein ganz normaler Alltagsbegriff. Diese Form des Hara besitzt ebenfalls jeder Mensch. Darüber hinaus hat das Hara jedoch eine tiefere Bedeutung. In den japanischen Körper-Geist-Künsten ist das Hara die Instanz, die das Potential besitzt, Körper, Geist und Handlung zusammen zu führen und zu einer Einheit werden zu lassen. Der Weg (Do) dorthin führt meist über das wiederholte, oft jahrelang dauernde Üben einer bestimmten Technik. Diese Techniken sind nichts anderes als Werkzeuge, die bestimmte Zustände und Qualitäten im Körper kultivieren sollen, mit dem Hara als zentrierenden Fokuspunkt. Genau genommen ist der Fokuspunkt das Tanden, abgeleitet aus dem chinesischen Wort Dan Tien. Dieses befindet sich auf der Höhe von dem Akupunkturpunkt Ren Mai 6 (Qi Hai, Meer des Qi), circa zwei Finger unter dem Nabel gelegen. Von dort sollen die Handlungen entspringen. Dort soll der Geist ruhen. Die Techniken schulen dies.

Ob man dafür das Werkzeug Teetinken, Kampfkunst, Blumenstecken oder Shiatsu wählt, ist einerlei. Die Aufgabe des Werkzeuges besteht lediglich darin, bestimmte Zustände zu erzeugen. Sind diese Zustände soweit verinnerlicht, dass man das Werkzeug nicht mehr benötigt, um diese herbeizuführen, hat man die Meisterschaft erlangt: Die Einheit von Körper, Geist und

Handlung. Das Hara als Schnittstelle für diese Dreiheit wird zur Quelle der Lebenskraft. Aufrichtigkeit und Authentizität sind das Resultat. Das macht die ganze Hara-Sache auch so reizvoll für den Westen, wo Ratio und Intelligenz lange Zeit das Maß aller Dinge waren. Ich denke, also bin ich. Willentliche und wissentliche Selbstbestimmtheit haben grenzenlose Freiheit und großartige Errungenschaften gebracht, jedoch den naturbestimmten, durch Instinkt und Intuition gesteuerten natürlichen Lebenspfad ins Abseits gerückt.

Ohne Instinkt und Intuition geht das aus der Tiefe kommende Gefühl verloren, welche Handlungen für unsere individuelle Entwicklung wirklich wichtig und richtig sind. Die übertriebene Kultivierung des Egos führt vom Ursprung des Seins und somit von einem Leben in Harmonie mit der eigenen Bestimmung weg. Und vom Hara. Der energetische Schwerpunkt wandert hinauf, in den Kopf. Dazu gesellen sich Spannungen im Nacken-, Hals- und Oberkörperbereich. Druck auf der Brust. Eingeschnürte Atmung. Eingeschnürtes Herz. Für viele ein Zustand der Normalität. Die Entwicklung des Hara stellt hier ein wohltuendes, für die Seele auch lebensnotwendiges Gegengewicht. Es ist eine Verlagerung des Schwerpunktes. Eine Rückkehr in die Mitte. Das heißt aber noch immer nicht, dass das Dan Tien zum Leben erwacht ist...

DAOISTISCHER ZINNOBER UND HARTE FELDARBEIT

Wörtlich übersetzt bedeutet Dan Tien „Zinnober-Feld“. Zinnober ist ein Farbstoff, der aus Quecksilbersulfid gewonnen wird. Die Extraktion der Farbpigmente ist ein aufwendiger Prozess, der ursprünglich mehrmaliges Mörsern, Waschen und Erhitzen erforderte. Harte Arbeit eben. Und immer wenn im chinesischen Denken der Begriff Feld verwendet wird, dann bedeutet dies ebenfalls, dass hier nicht Müßiggang und Entspannung, sondern Einsatz und Ausdauer gefragt sind. Ein Feld fruchtbar zu machen, sodass etwas aus ihm wachsen und eine entsprechende Ernte hervorbringen kann, das braucht einen langen Atmen. Und viel physischen Einsatz. Feldarbeit ist primär Körperarbeit. Das Dan Tien ist also ein Feld, wo durch intensives körperliches Üben Zinnober von der Ursubstanz Quecksilbersulfid getrennt werden soll. Das ist ein bisschen mehr als sich bloß auf sein Zentrum zu konzentrieren und aus dem Bauch heraus zu handeln. Das ist ein alchemistischer Prozess, der auch den alchemistischen Schulen des Daoismus entsprungen ist. Wozu aber bitte, soll das notwendig sein? Dazu müssen ein paar Begriffe neu betrachtet werden. Vor allem auch Yin und Yang.

YIN ORGANISIERT – YANG BELEBT

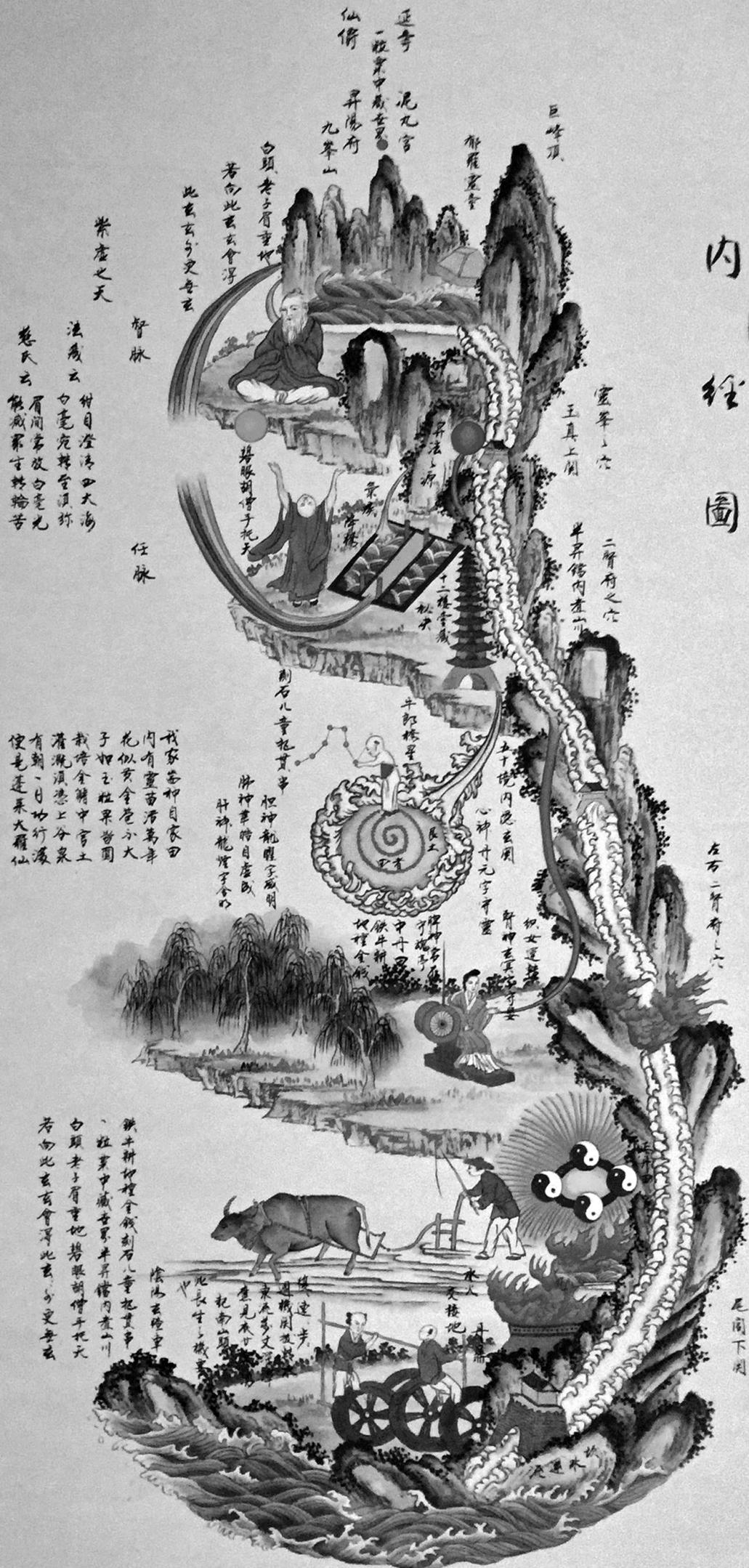
Im klassischen Shiatsu-Unterricht hören und erzählen wir gerne: Der Kopf ist mehr yang, die Füße sind mehr yin. Der Bauch ist mehr yin. Der Rücken ist mehr yang. Der Blasen-Meridian ist mehr yang. Der Nieren-Meridian ist mehr yin. Das ist auch völlig korrekt. Geht man weiter im Daoismus zurück, der übrigens auch das Fundament der Traditionellen Chinesischen Medizin stellt, dann findet man zwei spannende Ansätze: Qi (oder Ki) zirkuliert noch auf viele anderen Arten außerhalb des Meridiansystems. Und: Die Energien von Yin und Yang haben eine Definition, die sie ein bisschen von den klassischen Körper- und Meridianzuordnungen befreit. Yin wird als organisierendes Feld bezeichnet. Als magnetische Energie. Yang repräsentiert hingegen eine elektrische Form von Energie. Sie belebt.

Organisierende Yin-Felder gibt es auch im Kopfbereich. Daher gibt es hier ebenfalls ein Dan Tien. Wie es ein weiteres im Brustkorb-Bereich gibt (Manche Quellen ordnen das mittlere Dan Tien dem Solarplexus zu). Yang Energie findet sich hingegen auch in den Füßen. Vorausgesetzt sie sind warm. Durch diese Betrachtungsweise sollen vor allem innere energetische Dynamiken zum Ausdruck gebracht werden, Prozesse, die auf einer tieferen energetischen Ebene stattfinden. Das Meridiansystem ist allein von seiner Berührbarkeit mehr oberflächlich angesiedelt. Das System, das mit diesen tieferen Dynamiken arbeitet nennt sich Nei Gong. Hat man die Grundstufen dieser Dynamiken gemeistert, kann man sie bewusst steuern und verändern, dann spricht man von Nei Dan, von innerer Alchemie. Ist das für Shiatsu relevant? Ja. Durchaus. Weil wie erwähnt: Wir haben einen Schwerpunkt, wir haben ein Hara, aber wir haben kein Dan Tien. Warum? Denn eigentlich kommen wir sehr wohl mit einem solchen auf die Welt ...

DER VERLUST UND DER WIEDERAUFBAU

Kleinen Kindern sieht man es an: Die Energie sitzt und kommt direkt aus dem Bauch. Das Dan Tien lebt. Es ist das Feld, das die Energien des heranwachsenden Lebewesens organisiert. Dass dem sich ständig freisetzenden Yang eine Richtung gibt. Es organisiert Wachstum und psychisch-emotionale Entwicklung. Bis wir mehr oder weniger ausgewachsen sind. Ab diesem Zeitpunkt übernimmt, so ist das in unserer Kultur einfach, der Kopf, das mentale Konstrukt, die Organisation des Lebens. Die Energie wird vom Inneren immer mehr an die Außenseite gelenkt. Der Fokus ist nach außen gerichtet. Das von außen kommende Feedback ist die zentrale Informationsquelle. Ein Leben vermehrt bis ausschließlich an der Peripherie. Bis der Kontakt

内經圖



巨峰頂

郁羅靈宮

正奇 泥丸宮
一腔中藏玄氣

仙倚 昇陽府
九華山

白頭老子有重地

若白此玄玄會得
此玄玄分更吾玄

紫虛之天

督脉

法履云 射目澄清四大海
白毫宛轉空頂跡

慈氏云 眉間常放白毫光
能滅罪言轉輪苦

靈犀上穴

玉真上關

二腎府之穴

半昇儲肉煮山川

昇法之源

景廣

十二經宮

則石兒童祀其事

但神龍耀宇成明
神神神時目虛成
神神龍實字合

牛即橋星

五十院內應玄洞
心神元字守靈
初女運靈

左右二腎府之穴

歲次戊子之夏於武當山後真觀敕繪內經圖李錄全書



鐵牛耕田種金穀刻石兒童祀其事
一粒粟中藏古界半昇儲肉煮山川
白頭老子有重地揚眼胡僧手托天
若白此玄玄會得此玄玄分更吾玄

陰陽玄陰車

此玄玄分更吾玄

尾闈下關

zum Dan Tien / Hara abreißt und es zu verkümmern beginnt. Wir haben die innere Mitte verloren. Sie wieder zu finden und sie in weiterer Folge zu kultivieren ist: Arbeit. Eine Arbeit, die wir brauchen, nicht nur in Shiatsu, sondern vor allem in unserem Leben. Sonst passiert dasselbe wie mit einem Haufen Eisenspäne, die lose auf einem Papier hin und her geschüttelt werden. Die Eisenspäne sind die täglichen Eindrücke, Gefühle oder Gedanken. Das geschüttelte Papier ist der Wind des Lebens. Meist entsteht dadurch nur Unordnung und Bewegung. Legt man jedoch einen Magneten auf die Mitte eines solchen Papiers, beginnen sich die Eisenspäne sofort zu ordnen und zu organisieren. Dieselbe Funktion erfüllt das Dan Tien für uns.

Zuerst gilt es jedoch, das Yin-Feld im Bauch wieder aufzubauen. Dazu muss man wissen, wo dieses genau liegt. Gemeinhin wird Ren Mai 6 als der Zugangspunkt zum Dan Tien genannt. Das ist auch korrekt. Als Zugangspunkt. Das eigentliche Dan Tien liegt jedoch wesentlich weiter in der Tiefe des Bauches. Daher wird Ren Mai 6 oft als „falsches“ Dan Tien bezeichnet. Dieser Punkt gewährt den Zugang. Er ist das Tor. Er ist aber nicht das Haus. Das Haus befindet sich auf der Schnittstelle zwischen Ren Mai 6 und Ren Mai 1, zieht man von diesen Punkten jeweils eine gerade Linie nach innen und nach oben. Diese Schnittstelle wird im Schriftzeichen für Tien zum Ausdruck gebracht. Das zu bearbeitende Feld liegt mehr oder weniger knapp vor der Wirbelsäule.

Damit es zum Leben erwacht, müssen drei Faktoren auf einen Nenner kommen: Schwerpunkt, Atmung und Fokus. Um den Schwerpunkt in diesen Bereich zu verlagern, braucht es die korrekte Körperposition. Es geht aber nicht nur um die Ausrichtung des physikalischen Schwerpunkts. Es geht auch um den energetischen Schwerpunkt. Wir können gerade stehen oder sitzen und den energetischen Schwerpunkt trotzdem im Kopf fest halten. Die Energie muss im System „sinken“ können. Das erfordert ein Loslassen und komplettes Entspannen aller Körperstrukturen, die Qi binden oder halten können, ob Kiefer, Schultern, Zwerchfell oder Faszien. Durch dieses Entspannen vertieft sich auch die Atmung. Und der Fokus muss auf den richtigen Punkt gebracht werden: Nicht auf Ren Mai 6! Natürlich: Liegt der Fokus auf Ren Mai 6, wird sich auch ein Gefühl der Belebtheit einstellen. Nicht ohne Grund heißt der Punkt „Meer des Qi“. Es geht aber nicht um Belebtheit. Es geht um das Gefühl, als hätte man einen Klumpen flüssiges Quecksilber im Bauch. Dieses Gefühl stellt sich ein, wenn sich durch

beständiges Üben Schwerpunkt, Atmung und Fokus konstant auf einem Level von mindestens zehn Prozent Überschneidung im Unterbauch treffen, also auch im Alltag. Das ist der Samen, der in das Feld des Hara gesetzt wird. Yin ist vor allem Form und Struktur. Erst wenn sich das Yin so stark verdichtet hat, dass sich ein deutlich greifbares Gefühl einstellt, spricht man von der Aktivierung des Dan Tien.

DIE BATTERIE UND DER STROM

Das kann dauern. Oft Jahre. Dann ist das Quecksilber aber gekommen, um zu bleiben. Die generelle Faustregel ist: Hat man das Werkzeug des Übens solange genutzt, dass sich die damit hervorzubringende Qualität fest im Körper verankert hat, dann erwacht das Dan Tien. Dieses Leben macht sich merkbar, als würde sich eine neue Form von innerem Gewebe entwickelt haben. Das ist der Grund, warum die verwirklichten Meister*innen, wie zum Beispiel Buddha, immer mit einem dicken Bauch dargestellt werden. Oder wie es einer meiner Qi Gong Lehrer ausdrückt: Traue keinem dünnen Meister! Verdichtet sich Qi, verdichtet sich der Körper. Form folgt der Energie. Energie formt die Materie. Was nun nicht bedeutet, dass es zum Beispiel keine großartigen Meister*innen auf der Ebene der Meridian-Energie oder auf Meridian-Energie bezogene Übungssysteme gibt. Die Kultivierung des Dan Tien ist einfach ein anderer Ansatz. Und bis hierher sind die Entwicklung des Hara aus japanischer Sicht und die Entwicklung des Dan Tien aus alchemistischer Sicht sehr ähnlich. Denn was mit dem Dan Tien entsteht, ist eine Art innere Batterie. Es ist genau diese Batterie, die als Energiespeicher für unser System dient. Und als Anker. Die Dichtigkeit im Bauch ankert die Flüchtigkeit des Geistes und sorgt für eine immer stabilere Zentriertheit. Gerade in Zeiten wie diesen ein enorm wichtiger Aspekt. Was ist aber jetzt mit dem Zinnober?

Eine Batterie braucht Strom. Das Zinnober steht für das Yang, das man aus der Essenz Jing extrahiert. Während der Aufbau des Yin-Feldes primär ein physischer Prozess ist, ist die Extraktion des Yang mehr ein geistiger Prozess, ganz den Grundqualitäten dieser beiden Energien entsprechend. Ohne Yang ist das Dan Tien nur eine Batterie. Erst mit dem Yang wird die Batterie aufgeladen und das Feld beginnt zu blühen. Das Yang von der Essenz zu trennen ist nicht leicht. Der Sinn der Sache: Wird die Essenz direkt von den Nieren in Yang umgewandelt, dann wird das Yang primär über das sympathische Nervensystem aktiviert. Und in den meisten Fällen damit verbrannt. Wird das Yang

aber über die Batterie des Dan Tien verwaltet, dann wird es von einem Status der Sammlung verwaltet, von einer inneren Ruhe. Und dementsprechend weniger verbrannt. Der best case: Unsterblichkeit. Besser: Eine beinahe Unsterblichkeit. Weil das Jing derart wesentlich langsamer aufgebraucht wird. Auf das moderne Leben umgelegt: Ein Vitalitätsboost. Ein Glutstock im Inneren. Das ist auch das erste Kennzeichen des Batterieaufladens. Innere Wärme. Diese entsteht immer dann, wenn Strom durch einen Widerstand fließt. Der Widerstand ist das Yin-Feld. Der Strom ist das durchfließende Yang. Das Resultat: Ein wohliges Gefühl, wie nach einer nahrhaften, richtig wärmenden Mahlzeit. Manchmal kann die innere Wärme so stark werden, dass man davon zu schwitzen beginnt.

DIE SACHE MIT DEM HIMMLISCHEN KREISLAUF

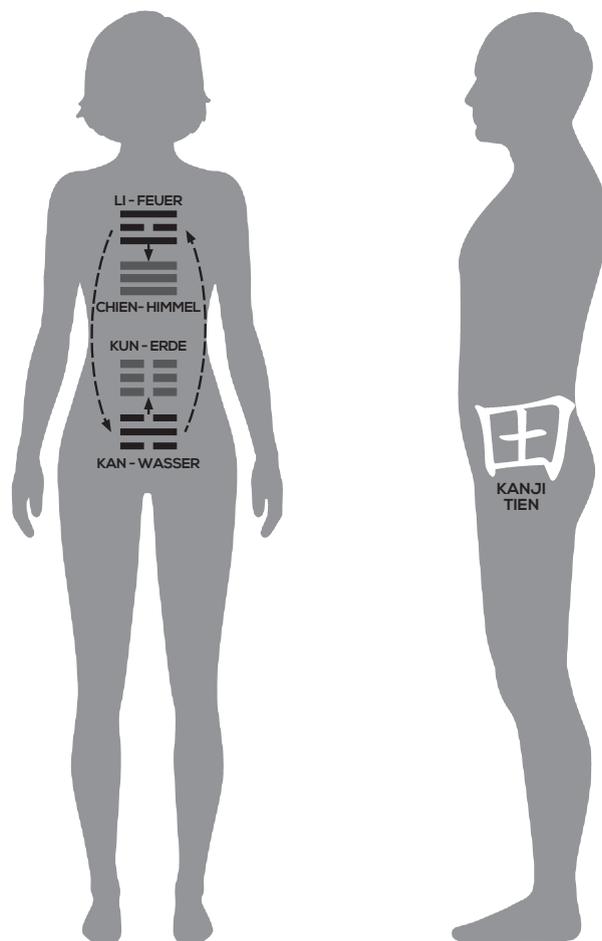
Jetzt ist es so: Mit der Zeit lädt sich die Batterie immer mehr auf. Irgendwann ist sie voll. Dann entsteht ein Überschuss. Erst wenn dieser Überschuss vorhanden ist, wird er in den Du Mai eingespeist. Der himmlische Kreislauf, die Verbindung von Du und Ren Mai, öffnet sich von selbst. Dazu braucht es keine Affirmationen, keine Feuer-Atmung, keine Visualisierung, kein Hochziehen von Energie. Es braucht lediglich Geduld. Es geht um verankerte Qualitäten, die bleiben sollen, auch wenn man nicht gerade übt. Und es geht um Sicherheit. Denn das Öffnen des Du Mai ist an sich nicht so schwer. Das liegt an seinem Yang-Charakter. Der Ren Mai ist da schon wesentlich widerspenstiger. Öffnet man den Du Mai zu rasch und zu forciert, kann es sein, dass das hinauf schießende Yang-Qi nicht mehr absteigt. Eine Überaktivierung, wie nach zwanzig Tassen Kaffee. Das ist kein Energieturbo. Das ist eine halbe Sache, die im schlimmsten Fall zu schweren Störungen – vor allem im psychischen Bereich – führen kann. Dafür gibt es sogar einen Namen: In der Yoga Tradition spricht man von der Kundalini-Sickness. Im Daoismus von der Dragon-Sickness. Gemeint ist dasselbe. Es hat die Leitungen durchgeschossen. Man ist leicht durchgeknallt, auch wenn man dabei Einheitserfahrungen macht oder Gottheiten sieht.

Lässt man den Prozess auf natürliche Art und Weise entfalten, dann stellt das kultivierte und stabilisierende Yin-Feld ein (ge)wichtiges Gegengewicht für das seinem Charakter entsprechende in den Himmel strebende Yang. Und da das Feld mit Yang gefüllt ist, findet das zuvor aufgestiegene Yang seinen Weg von selber wieder retour, dem Gesetz der Resonanz folgend. Der himmli-

sche Kreislauf ist geschlossen. Und mit ihm kann sich die eigene Bestimmung manifestieren, die sich aus der Vereinigung von Feuer und Wasser ergibt.

DIE HEIRAT VON KAN UND LI

Das Wasser-Element wird im I Ging (Das Buch der Wandlungen) durch das Trigramm Kan (Wasser) symbolisiert. Das Feuer-Element durch das Trigramm Li (Feuer). Kan regiert im Unterbauch. Li im Brustkorb. Die Feuer-Wasser-Achse ist die Achse unserer Persönlichkeit, unseres Ichs. Das Feuer ist sich seines Potentials bewusst. Wir sprechen hier allerdings vom individuellen Potential. Vom Ich. Alchemistische Transformation ergibt sich dann, wenn die Yang-Linie aus dem Trigramm Kan aufsteigt. Und die Yin-Linie des Trigramms Li absteigt. Dann ergeben sich zwei neue Trigramme: Im Brustkorb regiert dann Chien



(Himmel). Und im Unterbauch regiert Kun (Erde). Was damit gemeint wird: Durch die Arbeit am Dan Tien und am Energiekreislauf, kann eine Transformation der Persönlichkeit passieren, die das Ich auflöst, wodurch man seine wahre Position zwischen Himmel und Erde findet. Daher der Name: Himmlischer Kreislauf. Ist dieser geöffnet, dann liefert der Himmel die Inspiration und die Erde liefert die Unterstützung, um die Inspiration zu manifestieren. Das daraus resultierende Gefühl: Zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und das Richtige zu tun. Dann entfaltet sich das Leben von selbst, ohne dass man es erzwingen oder lenken muss. Das ergibt ein Gefühl tiefer Gelassenheit. Und: Das ist die wahre Wurzel von Wu Wei. Vom Nicht-Tun.

WAS HAT DAS ALLES MIT SHIATSU ZU TUN?

Zum einen arbeiten wir viel mit und aus dem Hara. Ein tieferes Verständnis dieses Körperbereichs sollte mit Shiatsu einhergehen. Wie auch die bewusste und ständige Kultivierung des Tanden oder Dan Tiens. Als Energiearbeiter*in ist das eine Art Absicherung und Versicherung. Bewegen wir uns auf einer tieferen Energiestruktur, vermeiden wir beim Behandeln ein „Vermischen“ von Meridian-Energien, die zu Müdigkeit oder Unstimmigkeiten führen kann. Es ist kein Problem, sieben oder acht Klient*innen pro Tag zu behandeln, ohne energetische Nebenwirkungen. Dieser Zustand befruchtet auch andere Tätigkeiten oder berufliche Herausforderungen. Zudem vermeiden wir damit eine Intervention des Egos. Erst wenn eine wirkliche Vermählung der Trigramme Kan und Li stattgefunden hat, dann kann man wirklich von Wu Wei sprechen. Dann macht es keinen Unterschied, ob man mit oder ohne Diagnose arbeitet. Ob man keine oder eine Strategie verfolgt. Ob man viel oder wenig Druck macht. Ob man den Klient*innen mehr oder weniger Raum gibt. Weil man tut, was zu tun ist, ohne dass man dabei etwas tut. Man kann manipulieren, ohne zu manipulieren. Denn selbst die größte Ichlosigkeit, die größte Absichtslosigkeit, die größte Empathie: Das alles kann immer noch so voller Ich sein, wenn die Feuer-Wasser-Achse dahinter steht ...

Letztendlich soll dies alles aber nur ein Aufruf zum täglich Üben sein. Es muss nicht die mühevollen Arbeit am Zinnober-Feld sein. Jedes Feld, das man lange und ausgiebig bestellt, wird früher oder später seine Früchte hervorbringen!

Mike Mandl

Praktiziert seit 25 Jahren hauptberuflich Shiatsu und hat sich auf komplexere Themenbereiche und den Aspekt der Heilkunst in Shiatsu spezialisiert. Dazu gehören auch ein Studium der TCM und klinische Praxis in China. Neben seiner Shiatsu-Praxis ist er Direktor der International Academy for Hara Shiatsu in Wien, Direktor des 5. Europäischen Shiatsu Kongresses, Buchautor, internationaler Referent und begeisterter Vater von drei Kindern.
www.mikemandl.eu