

von Peter den Dekker

Die Entfaltung einer Knospe

Die acht außerordentlichen Meridiane und die Kunst still zu stehen

Entfaltung

Als ich ein kleiner Junge war, sah ich jedes Frühjahr immer voll Staunen, wie sich die Knospen an den noch nackten Zweigen der Buchen und Kastanien plötzlich öffneten. Ich konnte mir vorstellen, wie sich die komprimierten Knospen, die sich zu jungen Blättern entfalteten, bewegten. Noch heute beobachte ich diese Miniaturexplosionen und fühle die gleiche Erregung in mir aufsteigen. Kürzlich sah ich im Fernsehen eine beschleunigte Version dieses Vorgangs, eine Knospe verwandelte sich in eine Blüte. Es folgte dann der umgekehrte Vorgang, die Blüte verwandelte sich zurück in eine Knospe.

Es war außerordentlich beeindruckend, diese Extreme – Knospe und Blüte, volle Beugung und volle Streckung – in dieser relativ kurzen Zeitspanne zu beobachten. Der Ursprung und die Hervorbringung der Blüte sind in beiden Zuständen erkennbar. Abb.1

Während ich diesen Artikel über die Acht Außerordentlichen Meridiane/Gefäße schreibe, steigt diese Erinnerung wieder in mir auf. Während die Zwölf Meridiane als Ausdruck der körperlichen Entwicklung des Babys verstanden werden können, scheinen diese Acht Außerordentlichen Meridiane einem Gesamtplan zu dienen, dem die zahllosen Entwicklungsschritte, die wir alle durchmachen, unterliegen. Dies ist vergleichbar mit der sich entfaltenden Intelligenz der Knospe, in der bereits die ganze Herrlichkeit der Blüte enthalten ist.

Gesunde Entwicklung

Verschiedene Akupunkturrichtungen beschäftigen sich mit den Acht Außerordentlichen Meridianen. In der Literatur über Akupunktur liegt die Betonung aber immer besonders auf Funktionsstörungen.

Es gibt nur wenig Schriftliches über die Beziehung zwischen den Außerordentlichen Meridianen und ihrer gesunden Funktion und Entwicklung. Da wir in der Alternativen Medizin vor allem versuchen, die gesunden Schätze unseres Körper-Geistes zu berühren, ist dieser Aspekt der Acht Außerordentlichen Meridiane von großer Bedeutung.

In meinen früheren Studien über Akupunktur wurden die Acht Außerordentlichen Meridiane immer als ein mysteriöses Phänomen präsentiert. Auch wenn es hieß, dass ihre Anwendung sehr

nützlich in der Behandlung vieler Fälle sei, wurde kein Einblick in die Natur ihrer berührbaren Existenz vermittelt.

In gewisser Weise traf das auch auf die regulären Meridiane zu. Durch Praxis und Unterricht begann ich später, die enge Verbindung zwischen den energetischen und physischen Realitäten des Meridiansystem zu erkennen. Wenn man das Ki eines Meridians berührt, berührt man tatsächlich auch den Körper des Menschen und keine energetische Realität, die außerhalb von ihm liegt. Die Wissenschaft über die Anatomie und über Ki bedienen sich zwei unterschiedlicher Sprachen, um ein und denselben menschlichen Körper zu beschreiben. Über die Jahre bemühte ich mich, die Acht Außerordentlichen Meridiane als Gesamtbild von Anatomie, Ki und den Entwicklungsprozessen zu verstehen.

Der Körper im Körper

„Die Atmung in der Atmung und den Körper im Körper erfahren.“

(Satipatthana Sutra)

Dieses buddhistische Sutra besagt, dass wir, um die engste Verbindung und das tiefste Verständnis für unseren Körper zu erlangen, ihn von innen heraus beobachten und untersuchen müssen. Derjenige, der auf eine konventionelle wissenschaftliche Art und Weise forscht, sieht das Objekt als Objekt, derjenige, der nur Therapeut ist, sieht den Klienten nur als Klienten. Beide stehen außerhalb des Prozesses und erkennen nicht, dass der „Körper im Körper erfahren werden kann“. Ich erinnere mich lebhaft an einen Moment vor vielen Jahren in meiner Praxis, als meine Hände auf dem Körper eines Klienten lagen und ich plötzlich begriff, dass der Körper tatsächlich atmete und tatsächlich von Leben erfüllt war.

Die Kraft dieser einfachen Wahrnehmung hat mich erschüttert. Ich habe mich gefragt, ob ich während meiner bisherigen Behandlungen geschlafen hatte. Der Herzschlag und der Atem, die ich unter meinen Händen spürte, verbanden mich auch mit meinem eigenen Herzschlag, meinem eigenen Atem. In meiner Entwicklung als Praktiker der Fernöstlichen Medizin habe ich seither immer das Gefühl, dass es am besten ist, mit und durch den Körper zu lernen.

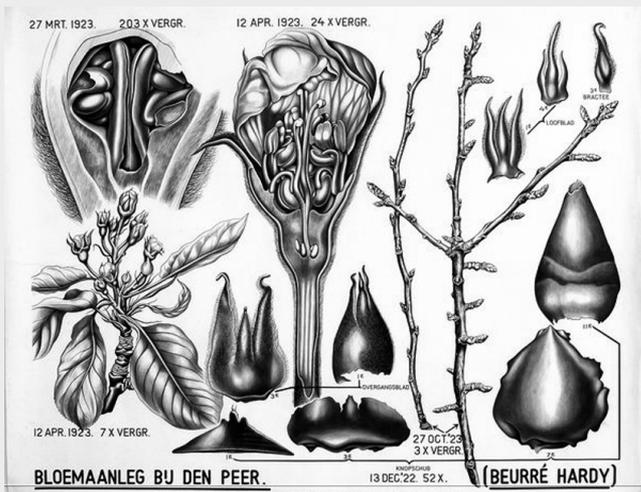


Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Stilles Stehen

QiGong ist immer eine großartige Praxis gewesen, um die Energien der Meridiane einschließlich der Acht Außerordentlichen Meridiane zu verstehen. Viele QiGong-Schulen erklären, dass ihre speziellen Übungen einen direkten Einfluss auf die Acht Außerordentlichen Meridiane haben. Auf welche Weise dies geschieht, wurde aber noch nie ausführlich und verständlich beschrieben, denn es ist eine delikate Sache, in Worte zu fassen, wie der Körper seine eigenen komplexen Vorgänge wahrnimmt. Die Tradition, in der ich ausgebildet wurde, nennt sich Zhan Zhuang Chi Kung, was soviel heißt wie „Die Kunst des Stillen Stehens“ oder „Stehen wie ein Baum“. Abb. 2

Im Training wird auf die Theorie kein großer Wert gelegt. Auch das Meridiansystem spielt keine Rolle. Die Praxis selber, die Tatsache, dass man mit ganzem Herzen dabei ist, wird als wertvoller angesehen als Wissen und Spekulation. Dennoch hat mir meine Beschäftigung mit Zhan Zhuang Chi Kung geholfen, das Meridiansystem besser und tiefgehender zu verstehen. Schritt für Schritt konnte ich die Acht Außerordentlichen Meridiane, die dem energetischen Potential des Körpers zugrunde liegen, erkunden und wahrnehmen. Die oft unklaren Zitate über die Acht Außerordentlichen Meridiane in verschiedenen Klassikern und neueren Büchern sind dann leichter zu begreifen. In der Praxis des Zhan Zhuang Chi Kung wird keine Bewegung angewendet. Deshalb kann man seinen eigenen Körper ungestört „betreten“ und beobachten. Lao Tse schrieb in Kapitel 25 seines Werkes Tao Te King:

„Steht man allein, ohne seine Haltung zu verändern, kann man jedes Geheimnis beobachten, das in jedem Augenblick vorhanden ist und sich endlos fortsetzt. Dies ist das Tor zu unbeschreiblichen Wundern.“

Flüsse und Seen

„Wenn es stark regnet, füllen sich Kanäle und Gräben bis an den Rand mit Wasser ... ähnlich ist es mit den Acht Außerordentlichen Meridianen. Sie sind vom Kanalsystem ausgenommen und können den Überschuss aus den Hauptkanälen aufnehmen.“ Classic of Difficulties, Kap. 27

In Holland, wo ich lebe, dienen die großen Seen im Zentrum

und im Westen des Landes als Wasserreservoir. Sie sind mit den Hauptflüssen und anderen Wasserwegen verbunden. Durch das Schleusensystem kann der Wasserstand des ganzen Landes reguliert werden. Die Seen bilden einen enormen Puffer in Zeiten von Überflutung oder bei Trockenheit. Abb. 3

Auf dem Finanzsektor – sei es auf der Makro- oder Mikro-Ebene – unterscheiden wir zwischen instabilen und stabilen Faktoren. Das Geld in unserer Tasche ist für den direkten Verbrauch bestimmt, selbst wenn wir zufällig unsere Brieftasche verlieren, besteht kein Grund zur Panik.

Die Natur dieser Reserven, die sich eher an der Oberfläche befinden, ist es, dass sie ausgegeben werden, sie kommen und gehen. Es kann sich dabei um Taschengeld oder Ki, das sich in den Gefäßen an der Oberfläche befindet, handeln. Es ist noch nicht einmal riskant das Geld/Ki auszugeben: Gebrauch es oder verlier es, könnte die Devise lauten. Reserven zum Auffüllen befinden sich entweder in der Schublade oder auf dem Bankkonto, auf tieferer Ebene sind es Immobilien oder unsere Kreditwürdigkeit im allgemeinen. Die unterstützenden und speichernden Qualitäten des Yin haben somit viele Ebenen – die Acht Außerordentlichen Meridiane gehören zur tiefsten Ebene.

Überschuss

Jede Bewegung und Handlung, die der Körper ausführt, wird durch Ki unterstützt. Wenn wir Ki benutzen, verringert es sich. Im Sport z.B. nutzen wir unser Ki, danach brauchen wir Ruhe- und Erholungsphasen. In Disziplinen wie T'ai Chi Chuan lassen wir das Ki gleichmäßig durch die Kanäle fließen und lösen damit Blockaden und regulieren unsere Körperkoordination. Aber selbst bei dieser sanften Durchführung wird das Ki weniger, und wir müssen es wieder auffüllen. Im Training des Zhan Zhuang Chi Kung stellen wir uns unsere Energiereserven als eine mit Wasser gefüllte Schale vor. Jede Handlung wird ein wenig von diesem Wasser verbrauchen, wodurch das Ki-Niveau sinkt. Durch die Praxis des Stillen Stehens ist es aber möglich, die Schale wieder aufzufüllen. Mit stetiger Praxis wird der Wasserspiegel den Rand erreichen und schließlich über den Rand fließen. Dieser Überschuss kann für eine Handlung genutzt werden, ohne dass Gefahr besteht, die Reserven aufzubrechen.



Abb. 4



Abb. 5

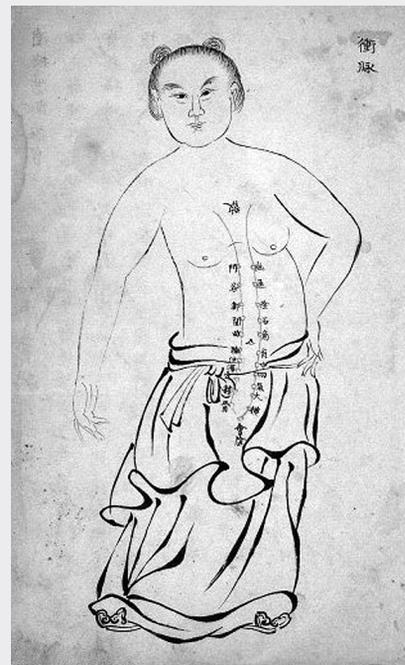


Abb. 6

Die Praxis des Zhan Zhuang Chi Kung wird somit helfen, den „starken Regen“ für Zeiten, in denen wir Wasser/Energie benötigen, zu absorbieren und zu speichern.

Sichere Tür

Die Acht Außerordentlichen Meridiane haben – ausgenommen der Du Mai und Ren Mai – keine eigenen Punkte. Sie verbinden jedoch einzelne Punkte der verschiedenen regulären Meridiane miteinander. Die Acht Außerordentlichen Meridiane sind also eng verbunden mit den regulären Kanälen. In der Akupunkturliteratur werden die Acht Außerordentlichen Meridiane zu vier Paaren gruppiert und von jedem der Acht Außerordentlichen Meridiane wird ein Öffnungspunkt erwähnt. Abb. 4

Chong Mai (Milz 4) – Yin Wei Mai (Perikard 6)

Yang Qiao Mai (Blase 62) – Du Mai (Dünndarm 3)

Yin Qiao Mai (Niere 6) – Ren Mai (Lunge 7)

Dai Mai (Gallenblase 41) – Yang Wei Mai (Dreifacherwärmer 5)

Um einen der Acht Außerordentlichen Meridiane zu aktivieren, müssen sein Öffnungspunkt und derjenige seines dazugehörigen Kanals gleichzeitig stimuliert werden. Ob es sich um Wasser, Finanzen oder Ki handelt, eine gewisse Reserve wird gespeichert, um das Leben aufrechtzuerhalten. Der Zugang zum Speicher muss so gesichert sein, dass er nur dann genutzt wird, wenn es dafür gute Gründe gibt. Geld und andere Wertgegenstände werden in einem Safe aufbewahrt. Um seine Tür zu öffnen, muss man an zwei oder mehreren Knöpfen drehen, um den Safe mit Hilfe des Codes zu öffnen. Um also die tieferen Reserven des Körper-Geistes zu schützen, kann jeder der Acht Außerordentlichen Meridiane nur aktiviert werden, wenn sein Öffnungspunkt und der dazugehörige Punkt gleichzeitig stimuliert werden.

Die Konstitution

„Die Acht Außerordentlichen Meridiane beziehen ihre Energie von den Nieren und alle enthalten die Essenz, die in den Nieren gespeichert ist.“

Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der chinesischen Medizin. Das Fundament unserer westlichen Demokratie ist die Konstitution. Sie ist die Grundlage für die einzelnen Gesetze. Die Kon-

stitution ist nicht im politischen Tagesgeschäft angesiedelt. Sie drückt vielmehr die grundlegenden Wertes eines Staates aus, während die einzelnen Gesetze die Details regeln. Die regulären Meridiane lenken – wie die Gesetze eines Landes – die tägliche Dynamik des Körper-Geistes. Sie sind in den „konstitutionellen“ Acht Außerordentlichen Meridianen verwurzelt. Die Konstitution bildet die Essenz der Organisation eines Landes. Kein Artikel der Konstitution kann ohne weiteres verändert werden. Um die inneren Werte einer Gesellschaft zu schützen, sind viele Prozeduren nötig, z.B. die gleichzeitige Einberufung beider Häuser des Parlaments.

Analog dazu gilt: will man einen der Acht Außerordentlichen Meridiane aktivieren, muss man gleichzeitig seinen Öffnungspunkt und den seines dazugehörigen Kanals aktivieren.

Arme und Beine

Innerhalb eines Paares der Acht Außerordentlichen Meridiane sind die Energien der oberen und unteren Extremitäten auf besondere Weise miteinander verbunden. Wenn der Öffnungspunkt von einem der Sondermeridiane sich auf der Hand (oder am Handgelenk) befindet, ist der dazugehörige Punkt am Fuß (oder am Knöchel) und umgekehrt. Um ein Sondermeridianpaar zu öffnen und zu aktivieren, werden die Impulse durch Nadeln somit sowohl auf die Armpunkte als auch auf die Beinpunkte gegeben. Wenn man die Zhan Zhuang Chi Kung-Haltung ausführt, werden Beine und Arme gleichzeitig trainiert. Durch Anleitung und Korrektur wird die Position von Armen und Beinen justiert. Später wird man die innere Wahrnehmung so geschult haben, dass man dazu selber in der Lage ist. Das Ziel, eine „korrekte“ Haltung im Training einzunehmen, kann mit dem Auffinden der korrekten Lage eines Akupunkturpunktes verglichen werden.

Abb. 5

Wenn man in dieser „korrekten“ Haltung verharrt, bedeutet das, dass man die zwei Punkte fortdauernd stimuliert. Wenn man sorgfältig und fleißig übt, wird der Körper die grundlegende Bedeutung der Zonen der vier Öffnungspunkte der Acht Außerordentlichen Meridiane an den Füßen und an den Handgelenken erkennen. Auf diese Weise können wir die enge Verbindung zwischen den Öffnungspunkten der Acht Außeror-

dentlichen Meridiane und der natürlichen Struktur des Körpers wahrnehmen.

Zwei Stufen

Das Ki in den regulären Kanälen ist dafür vorgesehen, dass es direkt verbraucht wird. Genauso ist es mit dem Geld in unserer Tasche. Manchmal ist es jedoch erforderlich, Zugang zu tieferen Reserven zu haben. Der Safe wird durch ein Zeitschloss gesichert! Wir müssen eine Zeit lang in der Grundhaltung des Zhan Zhuang Chi Kung verweilen, bevor wir die Oberfläche unseres Körper-Geistes entspannen und seine Kernstruktur erreichen können. Es wird zehn, fünfzehn oder zwanzig Minuten dauern, bevor sich dieser Prozess entfaltet, es sei denn der Praktizierende ist sehr geübt. Zunächst muss man sich die Haltung einprägen und in die Praxis umsetzen. Der bewusste Geist beschäftigt sich damit, den ganzen Körper zu scannen, um Spannungen zu erkennen, diese zu lösen und die Haltung auf bestmögliche Weise anzupassen. Danach sollte die Körperintelligenz diese Rolle übernehmen, damit der Geist entspannen kann. Die zwei Stufen der Chi-Kung-Praxis können mit den Rollen in einer therapeutischen Sitzung verglichen werden. Der Therapeut hat die Einsicht und das Know-How und übernimmt die Führung, während der Klient die Fähigkeit hat zu empfangen und Dinge geschehen zu lassen. Es ist gerade diese Fähigkeit, empfangen zu können, die es ermöglicht, dass die gegebenen Impulse die richtigen Regionen erreichen und Heilung stattfinden kann. Sobald die „korrekte“ Haltung gefunden ist, werden die Zonen der Öffnungspunkte der Acht Außerordentlichen Meridiane aktiviert. Die Zeit und die sich aufbauende Entspannung tun dann das ihre.

Die Mutter

Der Chong Mai kann als die Mutter der Acht Außerordentlichen Meridiane und des ganzen Meridiansystems angesehen werden. Chong Mai kann mit Durchdringungsgefäß übersetzt werden, was sich auf die zentrale Lage dieses Gefäßes bezieht und vermutlich auf die Tatsache, dass dieses Gefäß Einfluss auf den ganzen Körper hat. Abb. 6

Zum Chong Mai gehören, auch wenn er nicht wirklich eigene Punkte hat, dennoch Magen 20 und Niere 11, Niere 21 und Niere 27, deren Öffnungspunkt ist Milz 4. Das vorhimmlische und nachhimmlische Ki bzw. die Nieren- und Milz-Magen-Energie werden in seinem Verlauf verkörpert, was den lebensunterstützenden und nährenden Charakter des Chong Mai widerspiegelt. Milz 4, GongSun, der Öffnungspunkt, nimmt eine zentrale Position am Spann ein, er liegt zwischen der Ferse und dem Großzehballen. Wenn wir mit dem Gewicht auf den Fersen aufrecht stehen, wird die Aufmerksamkeit des Körpers in die harten Gewebe der Wirbelsäule gelenkt. Unsere Haltung wird sich fest und ziemlich inflexibel anfühlen. Wenn unser Gewicht auf dem Vorderfuß ruht, verlagern wir den Körperfokus auf die weichen Gewebe der inneren Organe, das fühlt sich eher flexibel an. Wenn das Gewicht gleichmäßig zwischen dem Vorderfuß und der Ferse verteilt ist, bringt das unsere Aufmerksamkeit in einen ganz anderen Teil des Körpers. In dieser Haltung ist der Spann, Milz 4, direkt mit einer schlauchförmigen Zone verbunden, die sich vom Damm bis hinauf zur Fontanelle fortsetzt. Dieser Schlauch kann zwischen der harten Wirbelsäule und dem weichen Organewebe lokalisiert werden. Dies ist die Zone der tiefen Hüft-Lendenmuskulatur und dem Zwerchfell, dem Beckenzwerchfell, den Nieren und den Nebennieren, der Aorta und der Hohlvene. Bei gesundem Zustand besitzen sie alle eine Qualität starken inneren Drucks, was den Körper direkt

aus seiner Mitte heraus unterstützt. Der Chong Mai als Ganzes kann als die Kernstruktur des Körpers angesehen werden.

Leisten

Die drei Nierenpunkte sind das oberflächliche Spiegelbild des zentralen unterstützenden Schlauches auf der Ebene des Unteren, Mittleren und Oberen Erwärmers. Das erste und vermutlich grundlegende Ziel der Zhan Zhuang Chi Kung-Praxis ist es, sich in diese Kernstruktur hineinzuspüren und zu erfahren, auf welche Weise der Chong Mai in der Lage ist, unsere Körperhaltung in stillem Zustand und in der Bewegung zu unterstützen. Um Zugang zu ihm zu bekommen, ist Magen 30, Chong Chi, von großer Bedeutung. (Beachte, dass der Name des Punktes denselben Namen hat wie der Chong Mai: Chi strömt, Chi durchdringt). Wenn wir stehen, ist es oft so, dass die Leisten, die Zone von Magen 20, angespannt sind, was dazu führt, dass die Hüften nach vorn oder hinten gekippt sind und die Wirbelsäule nicht mehr gerade ausgerichtet ist.

Das Gewicht wird entweder mehr auf den Fersen oder mehr auf dem Vorderfuß sein. Im Zhan Zhuang Chi Kung, der Kunst still zu stehen, ist es deshalb entscheidend, als erstes zu lernen, die Leisten und Hüften zu entspannen. Vor unserem täglichen Training machen wir immer drei einfache Aufwärmübungen, von denen die ersten beiden Spannung und Druck aus den Leisten und Hüften nehmen sollen. Danach versuchen wir, während wir die Chi-Kung-Haltungen praktizieren, die Entspannung zu halten und zu vertiefen. Die Entspannung und Öffnung von Magen 30 ermöglicht es, dass das Gewicht des Oberkörpers in die Beine fließen und schließlich Milz 4 zwischen Vorderfuß und Ferse erreichen kann. Beachte, dass Milz 4 auch der Luo Punkt des Milzmeridians ist. Hier verbindet sich die nach unten gehende, also von der Gravität geleitete Richtung des Magenmeridians mit dem nach oben gehen Milzmeridian. In jeder natürlichen Haltung im Stehen kann die Verbindung zwischen Milz 4, Magen 30 und dem inneren Schlauch des Chong Mai wahrgenommen werden. Wenn wir gut ausgerichtet sind, werden beide Milz-4-Punkte genau unter dem Damm-Fontanellen-Schlauch liegen und damit den inneren „Mutterkanal“ mit der größeren Mutter Erde vereinen. Abb. 7

Dies kann man nur spüren, wenn Magen 30 tief entspannt ist. Beachte bitte auch, dass Milz 4 am Adduktor-Großzeh liegt, der die Funktion hat, dem großen Zeh die richtige Ausrichtung zu geben. Milz 3-4 und Leber 3 befinden sich beidseitig des Mittelfußknochens des Großzehs bzw. an seinem Abduktor und Adduktor. Es sollte eine bestimmte Balance in ihrem Tonus sein, damit der Großzeh für das Stehen richtig ausgerichtet ist und sich nach vorn abstoßen kann.

Hohlräume

Zu einem frühen Zeitpunkt der Evolution entstanden lebende Wesen mit einem relativ einfachen Mechanismus. Eine Seeanemone zum Beispiel bildete ihren Körper um einen zentralen pulsierenden Hohlraum herum.

Im Körper eines Erdwurms ist der Hohlraum lang und deshalb unterteilt. Die innere Bewegung zur Nahrungsaufnahme wird durch besondere Muskeln und eine Anzahl von Schließmuskeln ermöglicht.

Auch im menschlichen Körper gibt es diesen Mechanismus der pulsierenden Hohlräume, die durch Schließmuskeln verbunden sind. In einem schematischen Bild des menschlichen Körpers können wir die drei Haupthohlräume oder Kammern



Abb. 7

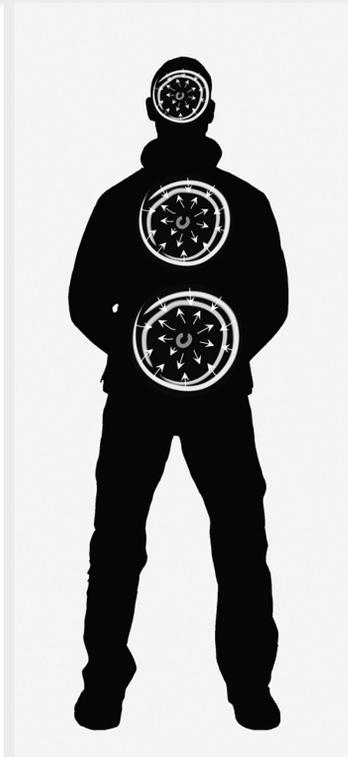


Abb. 8

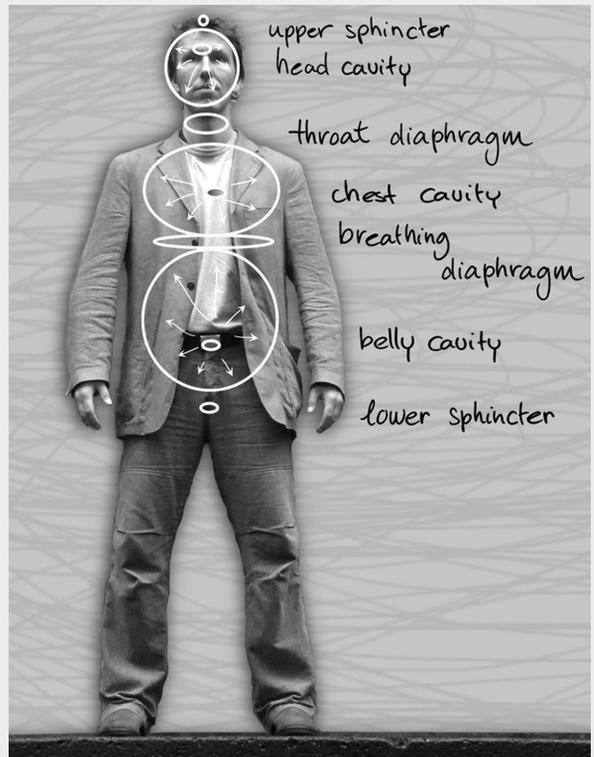


Abb. 9

von Kopf, Brustkorb und Bauchraum deutlich unterscheiden. Abb. 8

Der Austausch zwischen diesen Kammern geschieht durch zwei Diaphragmen: Hals- und Atmungsdiaphragma und Unterbauch. Dieser wird durch einen Gürtel von stützendem Gewebe und dem Becken gehalten. Wenn alle Punkte des Chong Mai und des Yin Wei Mai auf ein Bild gebracht werden, zeigt sich diese Organisation von Hohlraum und Schließmuskeln. Das Chong Mai-Yin-Mai-Paar lässt die Komplexität dieser inneren Hohlräume und ihres Pulsierens erkennen. Es ist schwer, ganz genau zu sagen, welche Organe und Gewebe involviert sind. Der Chong Mai jedoch umfasst die Funktion der Membranen des Dünndarms, die die Nahrung absorbieren, die Hauptblutgefäße im Rumpf (Aorta und Hohlvene) und die tiefen Haltermuskeln des Beckens und des Hüftlendenmuskels. Abb. 9

Der Yin Wei Mai hingegen regiert die Diaphragmen und die regulierenden Funktionen des Autonomen Nervensystems. In der Chinesischen Medizin und in der Tradition der Kampfkünste sind die drei Dan Tien ein geläufiges Konzept. Jedes Dan Tien ist Zentrum eines pulsierenden Hohlraums. Das Dan Tien des mittleren Hohlraums, des Brustkorbs, liegt genau im Zentrum, seine Widerspiegelung an der Körperoberfläche ist in der Mitte des Brustbeins. Der obere Hohlraum hat sein Dan Tien etwas höher als das Zentrum, seine Widerspiegelung befindet sich zwischen den Augenbrauen. Das Dan Tien des unteren Hohlraums, das in der Kampfkunst-Tradition besonders betont wird, liegt ein wenig unterhalb des Zentrums.

Stress

Bei Aufregung wird die Zirkulation im Körper-Geist durch das Anspannen der Diaphragmen und der Schließmuskeln erhöht. Stell dir einen Wasserschlauch vor, der zusammengedrückt wird – das Wasser wird unter größerem Druck mit mehr Geschwindigkeit aus dem Schlauch herausstritzen.

Während der Chong Mai den Raum des inneren Hohlraums oder Schlauchs umgrenzt, kontrolliert der Yin Wei Mai den inneren Druck und die Geschwindigkeit des Stoffwechsels. Hyperaktivität und Stress spürt man oft in der Halsregion, der Rippenbogenregion und im Unterbauch. Das Atmungsdiaphragma, der Hals und die Leistengegend im Unterbauch sind innerhalb des

Yin Wei Mai-Verlaufs verbunden und werden durch seinen Öffnungspunkt Perikard 6 (Nei Guan) reguliert. Abb. 10

Perikard 6 ist berühmt, weil er so effektiv die Peristaltik des Magens und Darms und, besonders im Unterbauch, die Emotionen steuert. Perikard 6 ist in der Lage, die Entspannung und Anspannung in diesen Schleusenregionen zu regulieren. Diese besondere Funktion kann mit der Regulierung des Sympathikus und des Parasympathikus verglichen werden. In unserer Gesellschaft, in der wir ununterbrochen Stimulierungen aller Art ausgesetzt sind, wird der Parasympathikus gewöhnlich in den Hintergrund gedrängt. Heutzutage ist es schwierig, sich Freiräume zu schaffen, in denen wir uns wirklich sehr tief entspannen können und uns wahrhaft genährt fühlen. Wenn wir den starken Druck, den unsere Gesellschaft auf uns ausübt und die Notwendigkeit dagegen zu steuern, verstehen, wird die Bedeutung des Chong Mai-Wei Mai-Paares offensichtlich. Perikard 6, Nei Guan, liegt zwischen den Sehnen des Handgelenkbeugers und den Fingern. Diese bilden eine myo-fasziale Kette mit dem Bizeps, den kleinen Brustmuskeln, den Zwischenrippenmuskeln und dem Diaphragma. Da das Bindegewebe eine ununterbrochene Fläche bildet, besteht eine direkte Verbindung zwischen Perikard 6 und Diaphragma, dem Diaphragma und den Hüftlendenmuskeln, zwischen den Hüftlendenmuskeln und dem mittleren Spann des Fußes, der Region von Milz 4.

Vorwärtsbewegung

Aus der Ruhe kommt die Bewegung. Während die Seeanemone am Felsen festklebt und somit bei der Nahrungsaufnahme von den Bewegungen ihrer Umgebung abhängig ist, entwickelten die frühen Wirbeltiere eine Wirbelsäule. Dadurch haben sie einen effektiven Antrieb nach vorn und die Möglichkeit, willentlich auf die Suche nach Nahrung zu gehen. Das ist das Thema der beiden Tai Yang-Meridiane und dem Du Mai -Yang Qiao Mai-Paar. Abb. 11

Dieses Paar hat mit der gerade nach vorn gerichteten Bewegung zu tun, zudem mit Willenskraft, Mut, klarer Absicht und klarem Ausdruck. Die Wirbelsäule im Fisch ist die direkte physische Verbindung zwischen den Augen und dem Schwanz, gleichzeitig dient sie als Schutz für das empfindliche Zentrale Nervensystem.

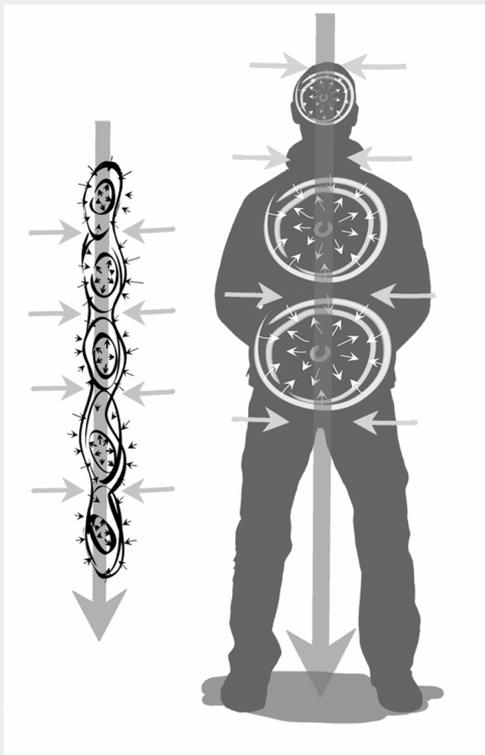


Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12

In einem anderen hoch entwickelten System – dem Flugzeug – sind die Maschinen am Heck dem Schwanz des Fisches ähnlich. Sie empfangen alle Impulse aus der Cockpit-Region, zwischen Blase 1 und Blase 10, während sie das Flugzeug nach vorn antreiben. Abb. 12

In unserem Körper kommt der Antrieb nach vorn nicht länger vom Schwanz als dem eigentlichen Ende der Wirbelsäule. Während das Wasser dem Schwanz Widerstand leistet, unterstützt die Erde unsere Füße. Wenn wir gehen, werden die Schubkräfte – geführt von den Augen – durch die Struktur der zwei alternierenden Beinen durch die Hüfte und die Wirbelsäule geleitet. Diese Kräfte müssen ganz genau ausgerichtet sein, damit die Bewegung nach vorn effektiv und mühelos ist.

Die Verbindung zwischen Augen und Schwanz beim Fisch ist verhältnismäßig einfach. Im menschlichen Körper ist die einst bestehende direkte Verbindung zwischen den Augen und den Füßen unterbrochen durch verschiedene Gelenke im Hals, der Wirbelsäule, den Hüften, den Knien, den Knöcheln und Füßen. All diese Gelenke sollten ausgerichtet sein und koordiniert werden, damit die Bewegung nach vorn fließend und effektiv ist. Die regulären Tai Yang-Meridiane beeinflussen nur die Streckung von Armen und Beinen, das Yang Qiao Mai-Du Mai-Paar aber spiegelt die gesamte Orchestrierung der Vorwärtsbewegung wider. Es gibt der treibenden Kraft der Tai Yang-Muskelkette Richtung und Stabilität.

Die Tensorfaszien (Spanner) – Gallenblase 29 –, seine langen Sehnen und die Peronäus-Gruppe (Blase 62 befindet sich in der Nähe der Sehnenkrümmung) verbinden die Wirbelsäule mit den Knien, den Knöcheln und der Erde. Sie geben der zentralen Wirbelsäulenstruktur eine seitliche Stabilität. Diese Dynamik kann man ganz deutlich in der Krabbelbewegung eines Kleinkindes oder eines Reptils erkennen. Abb. 13

Nahrung

In der sogenannten gleichseitigen Bewegung eines Kleinkindes oder Reptils beugen sich die drei Gelenke eines Beins und das Hüftgelenk dreht sich nach außen. Dies ist die notwendige Vorbereitung für die Streckung des Beins. Nur wenn die Hüfte sich zur Seite hin öffnet und der Fuß sich richtig auswärts dreht, findet der große Zeh einen festen Boden, um sich abzustoßen.

Wenn diese Bewegung abwechselnd links und rechts gemacht wird, handelt es sich um gleichseitiges Krabbeln. Die Beine helfen, den Körper in Richtung Mund, Augen und Nahrung zu bewegen. Die Arme und Hände helfen dem Mund noch direkter, wenn es um die Nahrungssuche geht.

Der Körper einer Seeanemone oder einer Qualle hat Tentakel, die wie Arme fungieren und dabei helfen, die Nahrung in den Mund zu leiten. Babys nuckeln an ihrem Daumen. Später bringen sie alles aus ihrer unmittelbaren Umgebung zum Mund, um herauszufinden, ob es essbar ist, wenn nicht, stoßen sie es weg oder drehen den Kopf zur Seite. Diese Reflexe führen zu einer sehr feinen Koordination zwischen den Sinnesorganen, den Händen und den Fingern.

Sobald es ein Bewusstsein dafür gibt, dass etwas Anziehendes in einer gewissen Entfernung liegt, streckt sich die Hand danach aus. Beachte, dass Gallenblase 20 der Ursprung des Sternokleidomastoideus ist, des Muskels, der den Kopf drehen und dadurch Augen und Mund steuern kann. Magen 4 steht für die oralen Reflexe, Magen 3 für die Reflexe der Nase. Die Verbindung zwischen Magen 1 und Blase 1 steht für den Übergang der frühen Reflexe von Mund und Nase zu den neueren Reflexen der Augen. Alles was das Auge an Interessantem sieht, aktiviert die Beugemuskeln im Rücken, in den Armen und Beinen und gibt schließlich den Impuls zu einer nach vorn gerichteten Bewegung.



Abb. 13

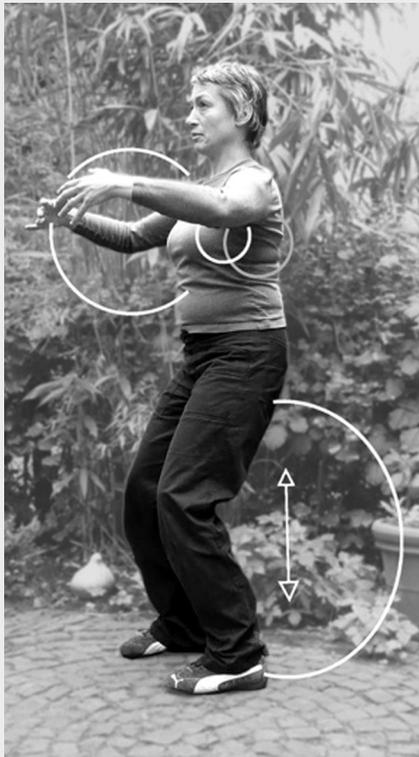


Abb. 14

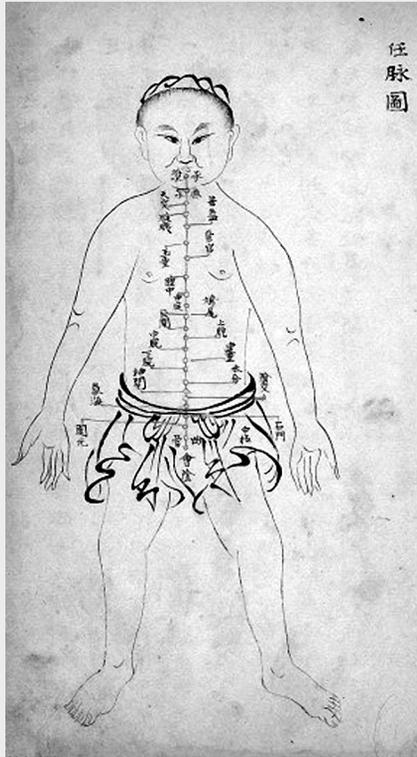


Abb. 15



Abb. 16

Unterstützen

„Yang führt Yin, Yin unterstützt Yang.“

Die Yang-Meridiane sind Bewegungslinien. Jede Bewegung und aktive Funktion muss gestärkt und unterstützt werden. Die Yin-Kanäle stellen diese Qualität auf vielerlei Weise zur Verfügung. Im Verlauf des Yang Qiao Mai wird die Suche nach festem Boden, von dem aus man sich abstoßen kann, durch die Auswärtsbewegung des Fußes und die daraus resultierende Verankerung des großen Zehs ausgedrückt. Der Yang Qiao Mai stellt die äußeren Streckmuskeln im Umriss dar. Diese Linie der äußeren Kräfte muss von einer inneren Komponente unterstützt werden, dem Yin Qiao Mai. Wir haben schon über Milz 4 des Chong Mai gesprochen, die Anfangs- und Öffnungspunkte des Yin Qiao Mai liegen ganz in der Nähe.

Diese beiden Punkte befinden sich auf dem Längsgewölbe des Fußes und nahe der tiefen Muskeln, die es dem Fuß ermöglichen, nach vorn zu springen (Zehbeuger, hinterer Schienbeinmuskulatur, Schollenmuskulatur). Der Yin Qiao Mai paart sich mit dem Ren Mai. Sie laufen am oberen Brustkorb und am Hals zusammen. Der Verlauf des Ren Mai stellt die Unterstützungslinie für den sich mehr außen befindlichen Du Mai dar.

In der Praxis des Zhan Zhuang Chi Kung visualisieren wir zur Unterstützung Ballons an verschiedenen Stellen des Körpers. Diese Stellen befinden sich immer an der Innenseite der Gliedmaßen und des Rumpfes. Abb. 14

Die Visualisierung der Ballons hilft uns, die inneren strukturellen Muskeln zu wecken und zu aktivieren. Das führt schließlich zu einer tieferen Entspannung der äußeren Bewegungsmuskulatur. Die Lokalisierung der Ballons folgt ungefähr den Punkten und dem Verlauf von Yin Qiao Mai und dem Ren Mai. (Weitere Informationen zu den unterstützenden Ballons und zur Praxis des Zhan Zhuang Chi Kung finden Sie in den Büchern Way of Energy von Meister Lam Kam-Chuen und The Dynamics of Standing Still von Peter den Dekker).

Drehen

Eine der wesentlichen Funktionen des Dai Mai-Yang Wei Mai-Paares ist die Drehung. Ohne diese Fähigkeit wird selbst die

stabilste Struktur zerbrechlich. Das Drehen oder Rotieren ist ein Bewegungsmuster. Selbstschutz und Freiheit sind die dazugehörigen Themen. Wenn der Chong Mai die Achse der Erde ist, ist der Dai Mai der Äquator, der sich in der Mitte zwischen Kopf und Zehen befindet. Abb. 15,16,17

Sein Verlauf überlappt sich mit dem Gallenblasenmeridian im Unterbauch (Gallenblase 26 und 27). Diese Punkte befinden sich in einer Linie mit Magen 30 und Niere 11 in der Leiste. Wenn man die linke und rechte Leiste entspannt, wird das den Körper entspannen und jeden Druck oder Stress zu den Füßen lenken. Wenn man eine Leiste zur Zeit entspannt, passiert das Gleiche, aber nur in Richtung eines Fußes, und der Körper dreht sich dabei. In der Kampfkunst und der Chi Kung-Praxis bedeutet die Beherrschung der Dai Mai-Zonen, dass jeder Stoß, jeder Angriff oder jede Stress-Situation zu den Füßen geleitet wird, weiter in die Erde geht und so neutralisiert werden kann. Aber wenn sich der Körper dreht, passiert es leicht, dass sich die Füße destabilisieren. Gallenblase 41, der Aktivierungspunkt von Dai Mai, – er befindet sich am äußeren Rand des Fußes – dient als Stabilisator des Fußes und ermöglicht eine volle Rotation in der Dai Mai-Zone.

Für eine korrekte Drehung ist es nötig, dass der äußere Rand des Fußes am Boden „angenagelt“ ist, wie es von vielen Lehrern der Kampfkunst empfohlen wird.

Ein gerader Stoß gegen einen Ball bringt ihn zum Rotieren, seine Achse wird davon aber nicht beeinflusst. Rotation ist die Voraussetzung für ein ungestörtes Zentrum.

Das Rad dreht sich, aber die Achse bleibt innerhalb des Rahmens still. In der bekanntesten Zhan Zhuang-Haltung – Umarmung des Ballons – bilden die Arme einen vollen Kreis. Dreifacherwärmer 5, Wei Guan, befindet sich an der Außenseite des Kreises, der unsere persönliche Sphäre und den Kern unseres Körpers definiert. Wenn sich ein Tänzer dreht oder ein Derwisch wirbelt, kann man diesen vollen Kreis der Arme und die Stabilität im Zentrum deutlich sehen.

Eine ähnliche Beziehung wie zwischen Yin Qiao Mai und Yang Qiao Mai besteht, wie wir gesehen haben, zwischen Yin Wei Mai und Yang Wei Mai. Der Yin Wei Mai unterstützt den äußeren



Abb.17



Schutz des Yang Wei Mai.

Die Kompression im Ballon bestimmt seine Form und die Qualität des Rückpralls. In der Selbstschutz-Haltung, die wir „Umarmung des Ballons“ nennen, definiert Wei Guan (Dreifacherwärmer 5) die Form und Nei Guan (Perikard 6) die innere Spannkraft. Abb. 18

Zur weiteren Lektüre empfohlen:

The Dynamics of Standing Still von Peter den Dekker
The Way of Energy von Meister Lam Kam-Chuen

Illustrationen:

Bloemaanleg bij den Peer: Bj van Tongeren
Zhan Zhuang Chi Kung Praxis, Professor Yu Yong-Nian
Ijsselmeer, Niederlande
Öffnungspunkte der Acht Außerordentlichen Meridiane – Tintenzeichnung, Qing Periode (1644–1911)
Zhan Zhuang Chi Kung Praxis, Peter den Dekker
Chong Mai: Zeichnung, anonym, Ende der Qing Periode (1644–1911)
Chong Mai, stehend, Zhan Zhuang-Haltung
Die drei Haupthohlräume/Sieben energetische Zentren
Diaphragmen und Zirkulation, Yin Wei Mai: Holzschnitt, Jingmai tu kao (Illustrierte Studie der Kanäle, 1878 veröffentlicht), Du Mai: Holzschnitt von Luo Shao-Ji Shou Li LU ((Ancient Oak Hut), 1920
Krokodil und krabbelndes Kind, Zhan Zhuang Chi Kung Training, unterstützender Ballon, Dai Mai: Strichzeichnung, , anonym, Ende der Qing Periode (1644–1911)/Yang Wei Mai: Holzschnitt Shou Li Lu (Ancient Oak Hut), 1920
Yin Qiao Mai: Jingmai tu kao ((Illustrierte Studie der Kanäle, 1878 veröffentlicht)/Ren Mai: Strich-Zeichnung, anonym, Ende der Qing Periode (1644–1911)
Zhan Zhuang Chi Kung, Haltung: den Ballon umarmen

Aus dem Englischen von Anne Frederiksen

Peter den Dekker (1958, Den Haag, Niederlande) unterrichtet Zhan Zhuang Chi Kung und Da Cheng Chuan in den Niederlanden, Österreich, Portugal und Italien. Zunächst hat er verschiedene Stile der Kampfkunst und des QiGong gelernt, dann, nachdem er Meister Lam Kam-Chuen begegnete, widmete er sich dem Training aller Aspekte des stehenden QiGong. Er ist „senior teacher“ in der Linie von Meister Lam Kam-Chuen und nutzt QiGong, um Körperstruktur und Gesundheit zu verbessern.



Abb. 18