



# Den Willen reiten

## Arbeiten mit den Shao Yin und Tai Yang

von Bill Palmer

Das Shen Nong Ben Cao Jing, eine der ältesten chinesischen medizinischen Schriften, besagt, dass eine der höchsten Ebenen des Heilens bedeutet, einen Menschen in der Erfüllung seiner Bestimmung zu unterstützen (Ming) und seine wahre Natur zu nähren (Xing). Für die Autoren war das wichtiger, als bloß eine Krankheit zu heilen. Denn, worin liegt der Sinn geheilt zu werden, wenn der Lebenssinn verloren geht?

Sind wir durch unsere Absicht inspiriert und folgen wir unserer Natur, dann handeln wir authentisch und kraftvoll. Die Kraft dieses authentischen Handelns wird im Chinesischen Zhi genannt und wird üblicherweise als „der Wille“ übersetzt. Traditionell gesehen ist das Zhi die Antriebskraft, die aus der Tiefe unserer unbewussten Natur kommt und das ist durchaus etwas anderes, als unsere bewusste Intention. Zwecks Klarheit werde ich den bewussten Teil unserer Absicht „Intention“ und den unbewussten Teil als „den Willen“ bezeichnen.

Dieser Artikel versucht den Willen zu verstehen und zu zeigen, wie man eine Verbindung wiederherstellt, falls wir von unserem Weg abgekommen sind.

### Intention, Wille und Spontanität

Eine Umfrage, die von einer Zeitmanagement Firma ausgeführt worden ist, zeigte, dass vier von fünf guten Neujahrsvorsätzen weniger als einen Monat lang eingehalten werden. Selbst wenn wir uns ändern wollen, sabotiert oft unser Unterbewusstsein die bewusste Intention.

Ich bevorzuge, es anders herum zu betrachten. Vielleicht kommt es beim Bewusstsein falsch an, weil es den unbewussten Impulsen nicht zuhört! Man kann sich den Willen wie ein Pferd vorstellen: es ist größer und stärker als der Reiter, aber es ist bereit sich reiten zu lassen, sofern seine Grundbedürfnisse befriedigt werden. Aber wenn das Pferd Hunger hat, wird es Widerstand leisten, wenn der Reiter es im Galopp zu einem Ziel hin treiben möchte – es wird abweichen und am Straßenrand grasen.

Das selbe gilt auch für den Willen: wenn wir entdecken was er machen will, können wir versuchen ihn zu befriedigen, so

dass er es erlaubt geritten zu werden. Eine Möglichkeit ist durch spontane Bewegung, welche das Pferd frei laufen lässt und ihm die Möglichkeit gibt sich auszudrücken und seine Bedürfnisse zu befriedigen.

### Äußerliches Rushen

Allerdings sich nur spontan zu verhalten, führt oft zu einem emotional aufgeladenen Drama, in dem man sich leicht verliehen kann, anstatt die darunterliegende Energie zu befriedigen. Eine Art von spontaner Bewegung, das aus der tibetischen Dzog Chen Tradition stammende „äußerliche Rushen“, ist dazu gedacht, die unbewusste Energie zu befriedigen und zu klären und damit wirksam den Willen ans Licht zu bringen. Traditionell gesehen war seine Funktion, das Karma aufzulösen, was in diesem Zusammenhang die Konsequenzen unseres früheren unachtsamen Verhaltens bedeutet.

Beispielsweise, wenn ich jemanden verletze, wird er auf mich wütend sein. Wenn mir sein Schmerz nicht bewusst ist, dann werde ich wahrscheinlich abwehrend auf seine Wut reagieren, was die bestehende Kluft noch erweitert.

Wenn ich andererseits für den ursprünglichen Schaden Verantwortung übernehme, werde ich eher meine Schuld eingestehen und die Situation wieder gut machen und somit den Frieden wiederherstellen.

Dazu braucht man Demut und Achtsamkeit, denn es ist schwierig die Verantwortung für Handlungen zu übernehmen, die unser Selbstbild herausfordern. Viel einfacher ist es, die Verantwortlichkeit zu leugnen und uns zu wehren.

Deswegen lernt man das äußerliche Rushen von einem erfahrenen Practitioner, der die Bewegung zu einem Abschluss bringt, anstatt mehr Karma anzuhäufen.

Diese Praxis hilft uns, sowohl das Verlangen unseres Images zu kontrollieren und zu schützen, loszulassen, als auch einen spontanen Ausdruck unserer Natur zu erlauben.

Wenn das, durch unaufgelöstes Karma getrübt Gewässer unseres Seins aufhört geschüttelt zu werden, kann sich der Schlamm absetzen und der darunter liegende Wille offenbart sich; dann können wir alles nötige tun um ihn zu verwirklichen.

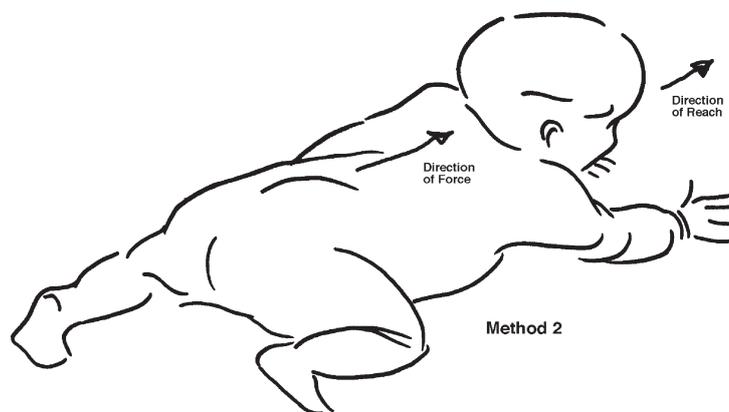
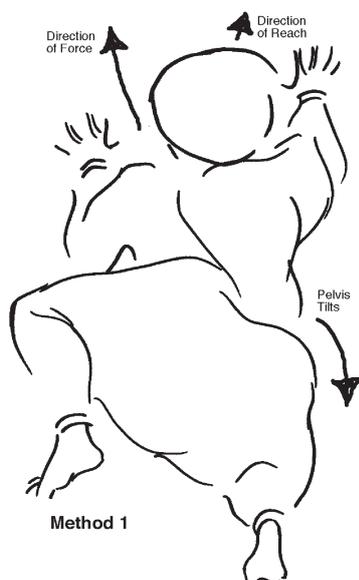


Abb.1: Becken ist gekippt

Abb. 2: Nach außen gedrehtes Knie, Becken flach

## Die Entwicklung von Kraft

Ein Pferd muss lernen geritten zu werden und ein Reiter muss lernen mit einem Pferd umzugehen. Auf die gleiche Weise sollte der Wille und die Intention lernen miteinander zu arbeiten und so haben wir eine gute Möglichkeit, über das Erforschen der körperlichen Bewegung, diese Zusammenarbeit zu entwickeln. Allgemein gesehen, kann die Steuerung der unteren Körperbereiche als Manifestation des Willens gesehen werden, während die spürenden, nach etwas greifenden Bewegungen des Oberkörpers mehr die Intention darstellen. Wenn wir die Kraft der Beine mit dem Greifen des Oberkörpers auszurichten lernen, haben wir ein gutes physisches Beispiel einer Harmonie zwischen dem Willen und der Intention. Wir können dieses Zusammenwirken durch verschiedene Aktivitäten erforschen, wie Klettern, Tanzen und Laufen. Aber die erste Bewegung, die uns zeigt, wie wir diese Bewegungen vereinigen, ist das Krabbeln. Die Analyse von Bonnie Bainbridge-Cohen über Krabbel-Muster gab mir die Einsicht darüber, wie die Meridiane an dieser Entwicklung beteiligt sind. Um zu krabbeln, muss ein Baby sein Knie beugen, aber der Boden verhindert diese Beugung. Also muss es entweder sein Becken kippen, oder das Knie nach außen drehen. Bonnie bemerkte, dass wenn ein Baby sich daran gewöhnt das Becken zu kippen, dann kann sich die Kraft aus den Beinen in der Wirbelsäule nicht fortsetzen. Stattdessen setzt sich die Bewegung in die diagonal gelegene Schulter fort und der Körper muss die Bewegung wieder ausrichten (siehe Abb.1) Das schafft ein Gefühl von muskulärer Anstrengung, weil die Kraft nicht der Richtung der Intention entspricht. Weil ein Teil dieser Muskelkraft gebraucht wird, um den Körper in seiner Ausrichtung zurückzubringen, wird zudem die Bewegung verhalten und anstrengend. Andererseits, wenn das Baby die Bewegung einleitet, indem es seinen Fuß ausdreht und sein Knie nach außen dreht, dann beugt sich das Bein ohne im Becken zu viel zu kippen. Wenn das Bein dann wegdrückt, verläuft die meiste Kraft direkt entlang der Wirbelsäule hinauf, damit können Arme und Oberkörper frei nach vorne greifen, ohne zusätzliche Kraft für die Ausrichtung auszuüben. Das verleiht ein grundsätzliches Gefühl von Klarheit und Leichtigkeit.

Aus dieser Analyse können wir lernen, dass wir oft ein bewusstes Ziel auf zweierlei Arten erreichen können: eine, welche mit dem Willen ausgerichtet ist und eine welche es nicht ist. Wenn wir nicht ausgerichtet sind, merken wir es durch die Anstrengung, die wir im Körper fühlen, wenn wir unseren Körper wieder auf das Ziel auszurichten versuchen. Indem wir also lernen, auf die Spannungen der ziehenden Muskeln im Oberkörper zu achten, haben wir eine praktische Möglichkeit zu spüren, ob da ein Konflikt zwischen dem Willen und der Intention besteht. Wie der nächste Abschnitt zeigt, kann man diese Bewusstheit weiterhin entwickeln, in dem man seinen Fokus auf die Körperteile richtet, die mit dem Tai Yang in Zusammenhang stehen.

## Die Tai Yang Achse

Die Tai Yang Achse ist die Zone entlang der Rückseite des Körpers und sie beinhaltet sowohl den Blasenmeridian als auch den Dünndarmmeridian. In diesem Abschnitt zeigt sich, wie der Blasenmeridian die Ausrichtung des Skelettes führt, um die Kraft von den Beinen weiter entlang der Wirbelsäule fortzusetzen, während der Dünndarmmeridian das Loslassen im Oberkörper führt, um geradeaus nach vorne zu greifen. Daher arbeiten die Meridiane des Tai Yangs zusammen, um den Willen und die Intention auszurichten.

Die Muskeln entlang des Blasenmeridians sind nicht an dem Wegdrücken der Beine beteiligt. Anstatt dessen richten sie das Bein aus, um die Kraft auf die Wirbelsäule zu übertragen und sie unterstützen auch die Wirbelsäule um dabei die Kraft entlang der Wirbelsäule zu führen (siehe Bild). Genau diese Muskeln sind diejenigen die verwendet werden, um die (bereits erwähnte) leichte Krabbelmethode zu entwickeln. Der Meridian ist eine „Karte“, die zeigt, welche Muskeln koordiniert werden müssen, um den Körper auszurichten.

Damit bekommt die traditionelle Funktion des Blasenmeridians, der als ein Kanal für den Willen betrachtet wird, eine physische Bedeutung. Auch die Lokalisation des Meridians wird damit angedeutet. Die Muskeln kennen ihre Aufgabe an Ort und Stelle – sie beugen einen Arm oder strecken ein Bein – aber das Nervensystem verwendet diese primitiven Bewegun-

# MUSCLES ALONG THE TAI YANG



gen als Anteile von übergeordneten Bewegungsabläufen, wie beispielsweise „nach vorne in Richtung eines Zieles bewegen“ oder „nach etwas reichen, was gebraucht wird“. Diese Ganzkörperbewegungen brauchen das Zusammenspiel einer größeren Anzahl von Muskeln. Und ich glaube, dass die Meridiane wie „Karten“ sind, die jene Körperteile bezeichnen, die zusammenarbeiten, um diese ganzheitlichen Handlungen auszuführen. Wir lernen diese komplexe Handlungen während der Kindheit. Meine Hypothese lautet, dass die Yang Meridiane innere Landkarten sind, welche die Entwicklung der multimuskulären Bewegungen in den ersten Lebensjahren führen, während die Yin Meridiane Zonen (Bereiche) sind, wo wir die darunterliegende und motivierende Energie der Bewegungen spüren.

Diese kindlichen Bewegungen entwickeln nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, sondern sind auch die Grundlagen für mentale und emotionale Kapazität. Das deutet darauf hin, dass Shiatsu funktioniert, indem es verschiedene Körperteile wieder miteinander verbindet, womit sie an ihre gemeinsame Rolle bei ihren Körper-Geist Bewegungen erinnert werden.

Manchmal, wie im Fall des Blasenmeridians, hat die Ganzkörperbewegung eine offensichtliche Verbindung zur traditionellen Funktion des Meridians. Manchmal ist die Verbindung subtiler. Z.B.: Die Muskeln entlang des Dünndarmmeridians sind die Gegenspieler für das Nach-vorwärts-greifen, also ist dieser Meridian eine Landkarte für Muskeln, welche die Ausführung von „Nach-etwas-greifen“ ermöglicht. Um zu sehen, inwieweit dieses mit der traditionellen Funktion des Trennens und Assimilierens der reinen Energie zu tun hat, muss man verstehen, dass „rein“ in diesem Fall Energie bedeutet, die in unserer Selbstwahrnehmung verkörpert werden kann. Wenn also der Dünndarm nicht gut arbeitet, absorbieren wir Energie, die wir nicht assimilieren können.

Psychologisch gesehen wird das Introjektion genannt, was so viel bedeutet wie, dass Einer die Ansicht eines Anderen übernimmt, darüber was er tun sollte. Wir nehmen die Energie des Anderen auf, anstatt das zu tun was uns passt - in anderen Worten: wir sind gehemmt. Stell dir vor, wie der Körper energetisiert wird, um eine Aktion auszuführen und dann zurückgehalten wird mit der Botschaft: „das sollte ich nicht machen!“ Es sind die Muskeln entlang des Dünndarmmeridians, die diesen Hemmungsakt ausführen. Das Wort „sollte“ ist ein Hinweis auf introjizierte Energie die unseren Willen hemmt, statt dass es eine echte Wahl ist.

Andererseits, wenn die Dünndarmenergie gut funktioniert, können wir die gesellschaftlichen Werte in unsere Selbstwahrnehmung assimilieren und unsere Impulse kanalisieren, anstatt sie zu hemmen. Auf diese Weise gibt uns die Dünndarmfunktion die Fähigkeit zu wählen, wie wir verhandeln können zwischen unseren Impulsen und den Ansichten der anderen Menschen über „das richtige Verhalten“. Wenn wir eine bewusste Wahl treffen, anstatt davon gehemmt zu werden, dann wird die Ausführung davon ganzheitlich sein.

Mehr als jede andere Kapazität, ist diese Fähigkeit von der Art des Elternhauses abhängig. Stelle dir z.B. ein kleines Kind vor, das seinen jüngeren Bruder schlägt, weil es auf ihn eifersüchtig ist, wenn die Mutter mit ihm kuschelt. Eine geschickte Mutter sagt nicht bloß „Mach das nicht, schlagen ist schlecht“. Stattdessen könnte sie ihm helfen, in einer sozial annehmbaren Weise das zu bekommen was er will, indem sie sagt: „Es ist nicht gut deinen Bruder zu schlagen, nur weil du auch kuscheln willst. Frage mich doch, ob ich mit dir auch kuscheln würde. Siehst du, ihr könnt beide das haben was ihr wollt!“

Wenn wir noch jung sind, müssen unsere Eltern und Lehrer als stellvertretende Dünndärme fungieren, indem sie uns helfen

einerseits unser Verlangen zu befriedigen und andererseits zu zeigen, dass wir dies innerhalb der gesellschaftlichen Wertvorstellungen machen können. Aber wenn in uns statt des Wählens Verbote installiert wurden, wird uns die bloße Meridianarbeit von unseren Ketten nicht befreien.

### Das Shao Yin erwecken

Stattdessen sollten wir uns wieder mit unserem Xing, unserer wahren Natur, verbinden. Sie geht oft während der Reise zwischen unserer Kindheit und dem Erwachsenwerden verloren. Moderne Forschung zeigte aus neurologischer Sicht, dass das Gehirn eines Teenagers jenes Verhalten zurechtstutzt, welches von Gleichaltrigen nicht gebilligt wird. In diesem Prozess verlieren sie möglicherweise dabei ihre eigene Natur und entwickeln eine Persönlichkeit, die einen Konflikt mit dem Willen hat.

Der Wille ist impulsiv, spielerisch und ursprünglich, weshalb er, traditionell gesehen, in der Niere gespeichert wird – die Quelle unserer tiefsten Impulse. Jedoch wenn wir blindlings diesen Impulsen folgen, stecken wir bald in Schwierigkeiten. Die Kunst ist achtsam zu sein, sich dieser Energie bewusst zu sein, bevor man sich in etwas hineinstürzt. Diese Bewusstheit wird als eine Herzfunktion angesehen. Also die Niere und das Herz arbeiten gemeinsam, um eine Brücke zwischen dem Willen und unserer bewussten Intention zu bauen. Die Meridiane dieser beiden Organe bilden die Shao Yin Achse, repräsentiert durch einen Springbrunnen, der durch den Kern des Körpers verläuft und in die Arme und den Mund sprüht.

Seitdem dieser Kanal sehr tief und zentral gelegen ist, gibt er uns die Erfahrung von innerster Erregung. Bei Stress durch äußerliche Einflüsse fühlen wir dagegen eher ein oberflächliches Summen. Shao Yin hilft, uns unserer innersten Impulse bewusst zu werden, indem er sie in Körperteile bringt die ihnen Ausdruck verleihen.

Unserer spontanen Motivationen bewusst zu sein, heißt jedoch nicht, dass wir impulsiv sein müssen. Indem man das Shao Yin Bewusstsein entwickelt, nimmt man die Erregung wahr, bevor man sie an ein bestimmtes Ziel richtet. Sie hat einen Zweck, aber keine spezifische Richtung.

Es gibt uns die Chance, eine Aktionsrichtung zu wählen, die einerseits für uns selbst wahrhaftig ist, aber gleichzeitig im Einklang mit anderen Menschen. Ich betrachte dies als geistige Funktion des Dünndarms: zwischen sich selber und der Gesellschaft zu verhandeln! Anstatt das zu machen was wir machen sollten, machen wir das, was unserer wahren Natur entspricht, aber in einer Art und Weise, die mit der äußeren Welt nicht in Konflikt kommt.

In der Familie der Kanäle stellt das Shao Yin das Kind dar und fühlt sich am wohlsten in einer „leichtherzigen“ Umgebung. Daher kann man durch Spiel und Kreativität am besten ein Bewusstsein für unsere unbewussten Impulse entwickeln. Beispielsweise können wir Beziehungen dort aussuchen, wo Spiel gebilligt wird. Nachdem die Spontanität meist durch Angst vor der Missbilligung gehemmt wird, wird dieser Angst am besten in der Gesellschaft von anderen Menschen begegnet, die bereit sind etwas zu riskieren. Angst kann sogar eine nützlicher Führer sein. Ängstlichkeit oder Verlegenheit sind Emotionen die auf eine Hemmung unseres spontanen Ich hinweisen und somit haben wir die Möglichkeit, unserer Angst zu begegnen, anstatt durch sie zu erstarren.

Sobald wir beginnen zu spüren, wie das Shao Yin unseren

Körper energetisiert, werden auch unweigerlich die Muskeln bewusst, die uns zurückhalten. Dann ist es sinnvoll, mit den Muskeln entlang des Dünndarmmeridians zu arbeiten, um die Unterbrechungen zu lösen und das Selbst zu befreien.

### Zusammenfassung

Der Shao Yin Kanal hilft uns den Willen bewusst wahrzunehmen, indem er den Körper mit einer Absicht energetisiert. Dieses Bewusstsein ermöglicht es uns über die genaue Art und Weise wie wir handeln eine Wahl zu treffen. Tai Yang richtet den Körper so aus, dass Intention und Wille übereinstimmen. Diese Erfüllung des Willens gibt uns jene physische Erfahrung die einer bewussten Wahl folgt.

Wenn jedoch unsere Intention dem Willen nicht zuhört und sich in eine ganz andere Richtung bewegt, schaffen wir damit einen inneren Konflikt und sind angespannt und gehemmt. Das Zeichen eines guten Managers ist, dass er den Mitarbeitern nur die Aufgaben erteilt, die sie ohnehin gerne machen. Auf ähnliche Weise arbeitet das Team der Meridiane in der Tai Yang und Shao Yin Achse zusammen um unser Bewusstsein mit unserem Unterbewusstsein auszurichten. Die Auswirkung ist ein Gefühl von Leichtigkeit und Befreiung.

Für mich bedeutet Befreiung, dass du nicht alles machst was du willst, das wäre einfach Hedonismus. Statt dessen ist es ein Zustand des mit-dem-Willen-ausgerichtet-sein, wo deine Ausführungen mit deiner spontanen Natur im Einklang stehen. Um diesen Zustand zu erreichen, musst du den Ängsten vor dem, was andere Menschen über dich denken, begegnen und handeln, anstatt dich zusammenzuziehen. In einer alten chinesischen Schrift steht, dass unsere Lebenslust zunehmend verschwindet, wenn wir älter werden und der Wille wird dadurch schwächer. Dem stimme ich nicht zu! Ich glaube, der Wille wird geschwächt, wenn wir uns unseren Ängsten ausliefern. Die Abnahme der Lebenslust ist nicht unumgänglich, wenn man weiterhin Risiken eingeht!

Übersetzung von Mag. Marina Morton

Bill Palmer

Ist einer der Gründer der Shiatsu SocietyUK, Gründer und Herausgeber des Journals for Shiatsu and Oriental Body Therapy. Er studierte Psychotherapie und Bewegungsentwicklungstherapie und entwickelte daraus einen Stil, den er Bewegungsshatsu nennt. bp@seed.org