

Shiatsu und Gelenke

von
Tomas Nelissen

Wenn wir mit Gelenksbeschwerden konfrontiert werden, versuchen wir zuerst das große Bild zu erkennen, das zu den Beschwerden geführt hat. Ein Gelenk ist nicht getrennt vom kompletten Körper/Geist System zu betrachten. Im Hara Shiatsu suchen wir die Ursache der Störung. Das Symptom ist nur ein Ausdruck davon. Die Behandlung konzentriert sich dann sowohl auf die Ursache als auch auf das Symptom und nur wenn beide Komponenten berücksichtigt werden, ist eine Behandlung auf die Dauer erfolgreich. Um die Ursache hinter Gelenksbeschwerden zu erkennen, haben wir verschiedene Möglichkeiten des Zugangs.

Kondition - Konstitution

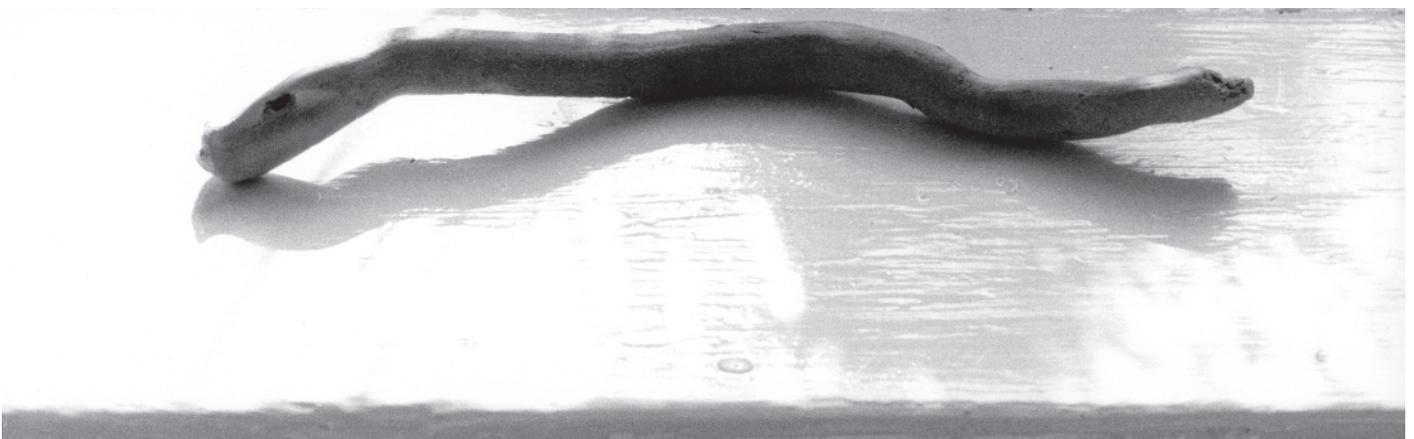
Wir kommen mit einem bestimmten Körperbau auf die Welt, mit unserer Konstitution. Diese wird bestimmt durch den Körperbau der Eltern, ihre Lebensumstände und ihre Ernährung während der Schwangerschaft. Was wir aus dieser körperlichen Konstitution im Laufe des Lebens machen, ist unsere Kondition. Die Kondition ist der aktuelle Zustand. Im günstigen Fall sind Konstitution und Kondition nicht weit voneinander entfernt, das heißt, der Körper wird so eingesetzt, wie es seiner Natur entspricht. Es ist allerdings ein Zeichen der Zeit, dass sich Kondition und Konstitution immer mehr voneinander entfernen. Dass Gelenksbeschwerden erheblich zunehmen, vor allem bei jungen Leuten und bei Kindern, ist darauf zurückzuführen.

Gerade in der Wachstumsphase der Kindheit und Jugend können sich Konstitution und Kondition rasch auseinander entwickeln. Der Körper wächst wie ein Pflanze. Bei guten Bedingungen entsteht ein starker, robuster Baum. Wird eine Pflanze mit zu vielen Düngemitteln gegossen, wächst sie zu schnell in die Höhe. Es fehlt ihr an Struktur und Verwurzelung. Sie ist anfälliger für Unwetter, Wind und andere Einflüsse. Mit dem Körper verhält es sich genauso. Unsere Nahrungsmittel sind die Düngemittel, die wir täglich zu uns nehmen. Unsere Nahrung hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert und ihr Einfluss auf die körperliche Entwicklung ist nicht zu übersehen.



Das Verhältnis zwischen Yin und Yang in der Nahrung steht oft nicht im richtigen Verhältnis, von der Qualität ganz zu schweigen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen besteht eine starke Tendenz an zuviel Yin in den Nahrungsmitteln. Der Überkonsum von raffiniertem Zucker, Milchprodukten, Auszugsmehlen, Tiefkühl- und Fertigkost wirkt wie ein Düngemittel auf den Körper. Anstatt langsam und ebenmäßig heranzuwachsen, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht. Immer wenn die Yin Yang Balance in der Nahrung zu weit auseinander klafft, muss das Wasserelement und vor allem die Nieren puffern. Die Nieren müssen zu kalte Nahrungsmittel erwärmen und zu heiße Nahrungsmittel konsumieren das Yin der Nieren. Da das Wasserelement auch für unsere biologische Entwicklung zuständig ist, wird die natürliche Entwicklung des Körpers abermals beeinträchtigt. Wachstumsstörungen nehmen bei Kindern und Jugendlichen daher stark zu und Haltung sowie Gelenksprobleme sind eine Folge davon. Wenn wir in der Praxis mit einem Gelenksproblem konfrontiert werden, müssen wir daher die körperliche Entwicklung als Hintergrund sehen und das Verhältnis zwischen Kondition und Konstitution prüfen.

Gelenksbeschwerden treten natürlich auch im Alter auf - eine



natürliche Abnützungserscheinung der Gelenke. Jedoch sehen wir auch viele Störungen, die nicht alleine aufgrund von Abnutzung entstehen. Gelenkerkrankungen wie Arthritis, Arthrose oder Rheuma treten oft auf, wenn der PH Wert des Blutes über längere Zeit aus dem Gleichgewicht geraten ist. Auch hier ist die Ernährung der Schlüssel für eine längerfristig erfolgreiche Behandlung. Der Knochenaufbau braucht genügend Material in Form von Mineralien und Ballaststoffen. Fehlen der Nahrung diese Inhaltsstoffe, kann Kalzium von den Knochen nicht aufgenommen werden. Die Folge davon: Mangelsymptome und ein rapides Nachlassen der Knochen-dichte im Alter. Auch dadurch können leicht Gelenksprobleme entstehen. Das Erkennen des Verhältnisses von Kondition zu Konstitution ist das große Bild, in dem es Gelenksbeschwerden zu betrachten gilt und das Ausgleichen dieses Verhältnisses hat in der Behandlung Priorität.

Chi

Neben dem Faktor Kondition-Konstitution spielt das Chi einiger Zang Fu Organe eine wesentliche Rolle bei Gelenksbeschwerden. Die Meridiane aller Zang Fu laufen über die großen Gelenke, aber Milz, Nieren, Lunge und Dreifacher Erwärmer haben direkten Einfluss auf den Zustand unserer Gelenke.

Das Chi der Milz ist verantwortlich für den Zustand des Gewebes, hält durch seine aufwärts gerichtete Energie Organe, aber auch Bänder, Sehnen, Knorpel und Muskeln an ihren Plätzen. Der Zustand des Gelenk umgebenden Gewebes ist Ausschlag gebend für dessen Stabilität und Kraft. Bei schwachem Milz Chi verlieren die Gelenke an Struktur und sind anfällig für Verletzungen - selbst bei geringen äußeren Einflüssen.

Das Chi der Nieren ist verantwortlich für unseren biologischen Reifungsprozess und für die Qualität der Knochen und der Körperstruktur. Ein schwaches Nieren Chi kann zu vorzeitigen Abnützungserscheinungen führen. Milz, Nieren, Lunge und der dreifache Erwärmer sind zusammen für unseren Flüssigkeitshaushalt verantwortlich. Damit ein Gelenk „reibungslös“ funktionieren kann, braucht es Flüssigkeit. Funktioniert eines dieser Zang Fu Organe nicht, kann der Flüssigkeitshaushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht kommen und die Versorgung der Gelenke mit Flüssigkeit kann zu kurz kommen. Das „Öl“ der Gelenke fehlt und Abnützungserscheinungen können sich einstellen. Auch hier gilt wieder: Beschwerden in einem Gelenk nicht isoliert betrachten. Die Yin Yang Balance der Zang Fu muss zuerst wieder hergestellt werden, bevor mit einer spezifischen Gelenksbehandlung begonnen werden kann. Selbst bei mechanischen Einflüssen wie Verletzungen ist es wichtig, das Verhältnis der Zang Fu zueinander und das Yin Yang Verhältnis in einem Zang Fu zu prüfen. Die Frage ist, warum stellt gerade dieses Gelenk eine Schwachstelle dar. Oft entstehen immer wieder an der selben Stelle Probleme. Oft weisen Verletzungen auf eine organische Schwäche hin, die ein bestimmtes Gelenk instabil macht.

Das Meridiansystem

Im Endeffekt bleibt aber immer das Meridiansystem das Zentrum unserer Arbeit, egal ob wir mit Gelenksproblemen, psychischen Konflikten oder Verdauungsbeschwerden zu tun haben. Über das Meridiansystem haben wir einen perfekte Zugang zu den Verbindungen im Körper. Zur Verbindung zwischen Körper und Geist, zwischen Organen und Körper, zwischen Geist und Organen, zwischen Hüfte und Schultern, zwischen Knie und Ellenbogen, um nur einige Beispiel zu nennen. Das Meridiansystem und der Zustand der Meridiane bestimmt unsere Arbeitsweise und unseren Zugang zum Menschen.



Im Hara Shiatsu setzen wir die Meridiane gerne nach dem Prinzip der drei Familien zueinander in Beziehung. Die drei Familien fassen die zwölf Hauptmeridiane in drei große Gruppen zusammen, welche die Evolution des Menschwerdens spiegeln. In der ersten Familie sind alle Meridian vereint, die hauptsächlich mit Nahrungsaufnahme, Chi-Gewinnung, Verdauung und Ausscheidung zu tun haben. Funktionen, die ein Säugling als erstes entwickeln muss, um überlebensfähig zu sein. Es sind dies die Meridian von Lunge, Dickdarm, Magen und Milz, Meridiane die vor allem die Vorderseite des Körpers beeinflussen. In der zweiten Familie geht es um Bewegung, Identitätsbildung und Kommunikation. Meridiane, die sich im Körper ab dem sechsten Monat zu entwickeln beginnen, wenn das Baby seine Umwelt zu erforschen beginnt und vermehrt mit der Außenwelt in Kontakt tritt. Nierenmeridian, Blasenmeridian, Herzmeridian und Dünndarmmeridian fallen in diese Familie. Meridiane, die vor allem den Rücken kontrollieren. Mit dem selbständigen Bewegten in der Umwelt und der Bildung einer Ich Identität beginnen sich unzählige Möglichkeiten zu öffnen. Die dritte Familie ist für Koordination, Entscheidung, emotionalen Austausch und Integration zuständig. Die Meridiane der dritten Familie verbinden Vorder- und Rückseite. Es sind dies die Meridian von Leber, Galle, Dreifacher Erwärmer und Herzkonstriktor.

Das Prinzip der drei Familien bietet uns einen kreativen Zugang in der Arbeit mit dem Meridiansystem und den Gelenken. Arbeiten wir zum Beispiel an einem Knieproblem, das sich entlang des Milzmeridian ausdrückt, so können wir auch den Lungenmeridian beziehungsweise Punkte auf dem Lungenmeridian zur Unterstützung einsetzen, die mit dem Milzmeridian in Beziehung stehen. Lunge 5 im Bereich des Ellenbogens unterstützt sehr gut Milz 9 und Milz 10, während Magen 35 und Magen 36 sich gut mit Dickdarm 11 und Dickdarm 12 kombinieren lassen.

In der praktischen Arbeit achten wir aber immer darauf, welche Meridiane sich in einem Füllezustand präsentieren, und welche eine Tendenz zur Leere aufweisen. Das Ausgleichen dieses Ungleichgewichtes ist die Voraussetzung, um die Selbstheilungskraft des Körpers zu aktivieren. Tonsieren und Sedieren ist das Herzstück von Hara Shiatsu. Ist diese Basisarbeit getan, können wir uns spezifisch mit der Behandlung eines Problems auseinandersetzen, wobei die Probleme niemals vom Zustand der Meridiane zu trennen sind.

Spezifische Behandlung bedeutet, Akzente zu setzen. Zum Beispiel mit Tsubos oder Tsubokombinationen. Welche Punkte wir einsetzen, bestimmt wiederum das energetische Verhältnis der Meridiane untereinander.



Die Gelenke

Fußgelenk:

Die Fußgelenke sind dafür verantwortlich, wie stabil wir am Boden stehen. Sie symbolisieren unsere Erdung, unsere Sicherheit und unsere Stabilität im Leben. Wer fest am Boden steht, hat einen Standpunkt, weiß wo er sich im Leben befindet und gewinnt dadurch existenzielle Klarheit. Unsere Füße stellen unsere energetische und materielle Verbindung zur Erde her und der energetische und physiologische Zustand der Füße und der Fußgelenke hat einen großen Einfluss auf unsere gesamtes Körper/Geist System.

Wenn wir das Gefühl haben, fest und sicher auf der Erde zu stehen, dann ist die logische Konsequenz daraus, dass wir uns auch sicher und getragen fühlen. Nicht umsonst beginnt der Meridian, der für unser Selbstbewusstsein und unsere Selbstsicherheit zuständig ist, mitten auf der Fußsohle. Der Nieren Meridian ist der Yin Aspekt des Wasserelementes. Eine der stärksten Emotionen des Wasserelementes ist Angst. Angst tritt dann auf, wenn wir uns nicht sicher fühlen. Um noch einmal darauf zurück zu kommen: Wir verlieren den Boden unter den Füßen! Umgekehrt kann uns eine gute Erdung davor bewahren, in kritischen Situationen Angst zu empfinden, weil wir mittels der Erdung auf dem Boden der Tatsachen bleiben, die Situation realistisch einschätzen und uns nicht in Gedanken und surrealen Phantasien verlieren. Mit einer sehr guten Erdung begleitet uns im Leben immer ein Gefühl der Grundsicherheit und dieses kann wie eine sprudelnde Quelle für uns wirken und uns beleben. Sprudelnde Quelle ist auch der Name des Anfangpunktes des Nierenmeridians - Niere 1. Ob diese Zone belebt oder eher schwach ist, lässt sich zum Beispiel leicht an der Temperatur der Füße ablesen. „Kalte Füße“ bekommen ist auch ein geflügeltes Wort und wer chronisch kalte Füße besitzt, lebt oft mit einer chronischen Unsicherheit.

Ein weiterer wichtiger Meridian, der an den Füßen beginnt ist der Milzmeridian, der Yin Aspekt der Erde. Der Nierenmeridian spiegelt unser Selbstbewusstsein, der Milzmeridian unsere Position in der materiellen Welt. Können wir unsere Visionen und Ideen „auf die Erde bringen“, können wir „etwas auf die Bein stellen?“ Wenn ja, dann können wir auch zufrieden sein und uns entspannen, wir können den Yin Aspekt der Erde leben und die Ernte unserer Arbeit genießen. Nicht die hundert Ideen, die wir haben sind entscheidend, sondern die wenigen, die wir verarbeitet und realisiert haben. Der Magen kann Unmengen von Nahrung einnehmen, aber die Milz ist dafür verantwortlich, was verwertet wird oder nicht. Die Milz transformiert die Nahrung und Menschen mit einer starken Milz, können aus wenig Nahrung viel Energie gewin-

nen - sie können auch aus wenig Ideen das Maximum herausholen. Die Stabilität der Fußgelenke wird also hauptsächlich durch Erd- und Wasserelement bestimmt. Da die Milz auch für den Zustand des Gewebes verantwortlich ist, kann sich eine Schwäche der Milz in den Gelenken ausdrücken, welche ihre Stabilität durch die sie umschließenden Bänder, Sehnen, Muskulatur und Bindegeweben erhalten.

Der Nierenmeridian hängt ebenfalls eng mit der Kraft des Fußgelenkes zusammen. Rund um den medialen Maleolus finden sich besonders viele Tsubos auf dem Nierenmeridian, was die Bedeutung dieses Meridians für diese Zone hervorhebt. Aber auch der Lebermeridian hat seinen Einfluss auf das Fußgelenk und natürlich auch auf die Form der Füße, wobei Füße und Fußgelenke nicht voneinander zu trennen sind. Die Beziehung von Milz-, Nieren- und Lebermeridian zueinander bestimmen die Form der Füße. Eine Disharmonie kann zu einem Hallux, zu einem Spreizfuß oder, wenn die Disharmonie bereits in den Wachstumsjahren vorlag, sogar zu einem Klumpfuß führen. Dass derartige Deformationen der Füße auch einen Einfluss auf das Sprunggelenk haben, liegt auf der Hand. Den direktesten Zugang zur Qualität des Sprunggelenkes findet man über die Punkte Niere 3, 7 und Milz 4, 5 und 6.

Fazit Fußgelenk

Energetik: Sicherheit, Vertrauen, Stabilität, Erdung
Elemente und Meridiane: Wasser, Erde; Nieren-, Milz-, Lebermeridian

Fokus in Hara Shiatsu: Füße auf den Boden bringen, stabiler Druck, Beziehung zwischen Feuer und Wasserachse überprüfen
Probleme kommen häufig vor bei: unsicheren Personen, Mangel an Selbstwert und Selbstsicherheit, Angstzuständen, Sportlern ...
Übungen: viel barfuss gehen (am besten auf Steinen), Bewegungen, die das Blut stark in die Beine bringen, Übungen in Bezug auf Vertrauen und Selbstwert, in der Ernährung Wasser- und Erdelement stärken, Ingwerfußbäder ...

Kniegelenk:

Das Kniegelenk hat einen direkten Bezug zum unteren Rücken und zu den Nieren. Sind die Beine starr durchgestreckt, dann besteht in der Lendenwirbelsäule eine Tendenz zur Lordose. Die Bandscheiben sind einem erhöhten Druck ausgesetzt und die Nieren geraten unter Spannung. Umgekehrt entspannen lockere und flexible Beine unseren unteren Rücken und damit auch das Wasserelement. Die Knie haben daher sehr viel damit zu tun, wie wir mit Stress und Druck im Leben umgehen. Stehen wir schwierige Situationen durch? Kämpfen wir gegen den Druck? Setzen wir uns

zur Wehr? Oder verwenden wir die Energie des Druckes, um etwas Neues daraus entstehen zu lassen? Dafür benötigen wir starke Kniegelenke, die aber trotzdem flexibel sind. Wir benötigen Knie mit Spannkraft und Stabilität. Dann können wir den Druck aufnehmen und wie eine Sprungfeder verfügen wir über mehr Energie, je größer der Druck ist. Dies ist Ausdruck eines starken Wasserelementes, welches die Qualität unserer Knie bestimmt. Ist das Wasserelement schwach, dann gehen wir allzu leicht in die Knie ... Wir beugen uns dem Druck, ohne ihn aufnehmen zu können. Wir bekommen weiche Knie!

Der Nierenmeridian kreuzt nach dem Verlauf von Masunaga die Kniekehle, der Blasenmeridian hat mit Blase 40 einen wichtigen Punkt mitten im Kniegelenk. Beide Meridiane verleihen dem Körper in gesundem Zustand Vitalität, Kraft und Toleranz. Beides sind Meridiane des Wasserelementes, welches schnell auf Einflüsse von außen reagiert. Der Körper besteht zu 80% aus Wasser. Wasser ist daher ein ideales Medium des Körpers, um Informationen aufzunehmen, weiterzuleiten und zu speichern. Wird das Wasserelement mit positiven Schwingungen versorgt, hat dies Auswirkungen auf die Balance aller anderen Meridiane. Deswegen sagen wir auch, das Wasserelement ist die Wurzel von Yin und Yang. Und die Knie sind die Antennen des Wasserelementes, die Augen von vorne. Wenn die Knie schwach sind oder Probleme aufweisen, dann gerät unser gesamter Körper aus dem Gleichgewicht. Das Kniegelenk hat Einfluss auf das Hüftgelenk, da bei Schmerzen im Knie sich der Körper beim Gehen zu schonen versucht und die anderen Gelenke diese einseitige Haltung kompensieren. Die Hüftgelenke stehen eng in Verbindung mit den Schultergelenken, die Schultergelenke mit den Ellenbogen, die Ellenbogen mit den Handgelenken, und Knie, Hüfte und Schultergelenke haben wiederum Einfluss auf die Wirbelsäule. Die Bedeutung des Kniegelenkes im Körper wird dadurch sehr deutlich. Haben wir uns am Handgelenk oder am Ellenbogen verletzt, hat dies auch Auswirkungen auf den ganzen Körper, aber nicht so drastisch wie bei Verletzungen an den Kniegelenken.

Neben dem Wasserelement ist auch das Erdelement verantwortlich für die Beschaffenheit unserer Kniegelenke. Die Qualität des Gewebes rund um das Knie und im Knie unterliegt dem Milzmeridian. Und Gewebe gibt es viel im Kniegelenk. Die Seitenbänder, Kreuzbänder, die Menisken, die Gelenkscapseln ... Das Knie verliert bei einem schwachen Milzmeridian an Stabilität und ist anfällig auf Verletzungen. An Seitenbändern, Kreuzbändern und Menisken lässt sich auch schön der Zustand unserer Kondition ablesen. Sind wir sinnvoll mit unserer Konstitution umgegangen? Passt das Gewicht des Körpers zum Knochenbau? Haben wir uns ausreichend bewegt? Das Kniegelenk zeigt, wie wir im Leben stehen. Schüsselpunkte für das Kniegelenk sind Leber 8, Niere 10 und Milz 9.

Fazit Kniegelenk

Energetik: Stabilität in Bezug auf Standhaftigkeit, Spannkraft, Vitalität, Sicherheit, Erschöpfung

Elemente und Meridiane: Wasser, Erde, Nieren-, Milz-, Magen-, Blasenmeridian

Fokus in Hara Shiatsu: Wasser und Erdelement; Zustand des Chi in diesen Meridianen

Probleme kommen häufig vor bei: Sportlern, Tänzern, Ausdrucks-künstlern, übergewichtigen Personen ...

Übungen: Qi Gong (Verbindet Stabilität mit Kraft), Ernährung zur Unterstützung von Milz und Niere, Moxa ...

Hüftgelenk:

Die Hüfte und die Hüftgelenke sind Ausdruck des Holz-

elementes. In der Hüfte sammelt sich unsere primäre Lebensenergie. Über die Hüfte drücken wir unsere primäre Lebensenergie aus, eine kräftige Energie, die sich im Leben ausdrücken und beweisen will. Ohne Hüftgelenke keine Bewegung, keine Krabbeln, kein Gehen. Ohne Hüftgelenke kein Freiraum, kein links und kein rechts, keine Möglichkeiten. Die Basis für die Hüfte sind Fußgelenke und Knie. Wasser und Erdelement. Ist die Basis stark, kann sich der Mensch gut entfalten. Er kann sich im Leben beweisen und sich das nehmen, was er braucht. Diese Eigenschaft drückt sich in flexiblen, offenen und vitalen Hüftgelenken aus.

Ist die Bewegung in den Hüften eingeschränkt, bedeutet dies oft auch Beschränkung für den Menschen. Er kann sich nicht in alle Richtungen bewegen, hat nicht alle Möglichkeiten zu Verfügung. Er geht eingeschränkt durchs Leben, oft starrsinnig und unflexibel. Das Holzelement liefert keine großen Visionen, sondern mehr die Fixierung auf einzelne Ideen. Die Lebendigkeit und Offenheit ist eingeschränkt. Viele Emotionen werden zurück gehalten. Genauso wie die Sexualität. Es kommt zu einem Druck im Inneren, weil wir uns nicht ausDRÜCKEN! Dabei ist auch das Illiosakral Gelenk zu betrachten. Diese ursprünglich flexible Verbindung versteift oft durch zuwenig Bewegung im körperlichen und geistigem Sinne. Das Illiosakral Gelenk ist die Basis der Wirbelsäule, in der sich diese Steifheit weiter ausdrücken kann, bis hinauf zum Nacken, bis hin zur Hartnäckigkeit.

Eine zu offene Hüfte bedeutet, dass wir unsere primäre Lebensenergie nicht für uns behalten können. Wir verlieren Energie, es fällt uns schwer, Entscheidungen zu treffen und einen Standpunkt einzunehmen. Die Folge davon ist ein schwaches Selbstwertgefühl. Wir drücken nicht uns im Leben aus, sondern oft das, was andere Leute von uns wollen.

Wenn wir die Flexibilität der Hüfte prüfen, erhalten wir sehr schnell einen Eindruck über den körperlichen und emotionalen Zustand eines Menschen. Und Probleme in dieser Zone müssen mit einem großen Fokus angegangen werden, wobei man die Lebensumstände der Person genauso berücksichtigen muss wie seine Herkunft, seine Wachstumszeit und seine Konstitution. Bei Holztypen muss man von einem anderen Spannungsverhältnis in der Hüfte ausgehen, als bei einem Wassertypen. Aber man sollte immer die Elemente Holz, Wasser, Erde mit einbeziehen in die Diagnose und erkennen, welchen Hintergrund die Probleme haben können. Wir fragen uns, ob die Probleme genetisch bedingt sein können, ob sie chronisch sind, ob sie akuten Charakter haben oder ob sie gewisse Tendenzen aufweisen. Außerdem ist die Hüfte im Verhältnis zu den Kniegelenken und den Fußgelenken zu betrachten.

Fazit Hüftgelenk

Energetik: Flexibilität, Freiheit, Raum, Leben, Entschlusskraft, Bewegung

Elemente und Meridiane: Holz, Wasser, Erde; Gallenblasen-, Leber-, Nieren-, Blasenmeridian

Fokus in Hara Shiatsu: Wasser unterstützen; Holz in Bewegung bringen

Probleme kommen häufig vor bei: Personen mit sitzenden Berufen; Personen, die stark unter emotionalem Druck stehen,

Übungen: Bewegung in Verbindung mit emotionalem Ausdruck, Wut aus dem Bauch herauslassen, Kampfsport

Schultergelenk:

Im Oberkörper manifestiert und zeigt sich das Feuer. Feuer will freigesetzt und zum Ausdruck gebracht werden. Geschieht dies nicht, baut sich Spannung auf. Da der Oberkörper die Tendenz zu Yang hat, ist er besonders anfällig für Spannungen. Weil wir über

das Feuelement unsere Emotionen, unseren Geist ausdrücken und es hier viele Möglichkeiten gibt, ist das Schultergelenk als Schlüsselstelle zwischen Brustkorb und Händen, als Schlüsselstelle zwischen Entstehungsort des Impulses und Ausdrucksgebiet des Impulses besonders komplex aufgebaut. Kaum ein anderes Gelenk hat einen so großen Bewegungsspielraum und so viele Möglichkeiten. Deswegen sind bei Schulterproblemen viele Ebenen zu berücksichtigen. Einerseits das Feuelement mit dem Feuer, das sich ausdrücken will. Dann die Meridiane der ersten Familie: Lunge, Dickdarm, Magen und Milz. Die Lunge kontrolliert ebenfalls stark den Brustkorbbereich. Ist uns die Luft ausgegangen? Haben wir hängenden Schultern? Zeigt sich Vitalität? Oder Müdigkeit? Leben wir extrovertiert oder introvertiert? Die Lungen unterstützen den Oberen Erwärmer. Der Brustkorb ist die Basis für die Schultergelenke. Herrscht hier bereits viel Spannung oder eine große Leere, so setzt sich dieses Spannungsverhältnis auf den Schultern fort. Der Dickdarm hingegen hat direkt mit der Spannung im Schultergelenk zu tun. Halten wir Dinge fest? Oder können wir auch locker lassen? Ziehen wir die Schultern hoch, den Kopf ein? Was lastet uns auf den Schultern? Der Dickdarm symbolisiert unser Nein, die Lunge unser Ja. Beides muss in einem gesunden System ausgedrückt werden können. Falls dies nicht der Fall ist, „verziehen“ beide Meridian unseren Schultergürtel und weil das Gelenk nicht mehr ordentlich in der Pfanne sitzt, können kurzfristig Schmerzen und Spannung auftreten, längerfristig Abnützungsercheinungen.

Aber auch die Meridiane der dritten Familie drücken sich stark in den Schultern aus: Dreifacher Erwärmer, Herzkonstriktor, Leber und Galle. Der Dreifache Erwärmer hat einen direkten Einfluss auf das Schultergelenk, übernimmt aber auch eine wichtige energetische Gleichgewichtsfunktion. Oft entstehen Problem im Schulterbereich, weil oberer und unterer Erwärmer nicht miteinander in Beziehung stehen. Im oberen Erwärmer dominiert das Feuelement, im unteren Erwärmer das Wasserelement. Beide zusammen bilden die Feuer Wasser Achse. Oft dominiert das Feuelement das Wasserelement. Wir sind im Alltag mehr geistig gefordert, müssen uns nicht mehr so anstrengen und unserer primäre und vitale Energie kommt nicht mehr zum Einsatz, bzw. wird nicht durch Bewegung ausgedrückt. Der Kopf beginnt den Körper zu dominieren. Der Oberkörper schwebt im luftleeren Raum, er hat keine Basis. Die Folgen davon sind Spannungen, Druck im Thoraxbereich, ungleiche Spannungsverhältnisse im Körper. Wie bei der Hüfte ist es bei der Schulter wichtig, das große Bild zu erkennen! Worum geht es eigentlich? Sind die Probleme akut oder chronisch? Folge einer Verletzung oder aufgrund einer Fehllhaltung? Inwieweit haben der pH Wert des Blutes und der Zustand der Gelenksflüssigkeiten zum Problem geführt? Wie sieht es mit der Hüfte aus? Mit den Knien? Den Fußgelenken?

Um ein Schulterproblem richtig behandeln zu können, muss zuerst ein Ausgleich im gesamten System geschaffen werden, bevor eine spezifische Behandlung längerfristigen Erfolg bringt!

Fazit Schultergelenk

Energetik: Ausdruck, Öffnung im emotionalen Bereich, Loslassen, Festhalten

Elemente und Meridiane: Holz, Feuer, Metall; Gallenblasen-, Dreifacher Erwärmer-, Dünndarm-, Lungen-, Dickdarmmeridian

Fokus in Hara Shiatsu: Bezug zur Hüfte und zu den Beinen herstellen, untere Körperhälfte ist die Basis für die Mobilität im Schultergelenk. Probleme kommen häufig vor bei: Friseuren, Zahnärzten - stehenden Berufen mit Schultertätigkeit

Übungen: Atemübungen, Abgrenzen, Dehnungen, Ausdrucksübungen, Yoga



Handgelenk:

Das Handgelenk ist nicht von unseren Händen zu trennen. Um die Energetik des Handgelenkes zu verstehen, muss man die Energetik der Hand verstehen. Mit unseren Händen können wir etwas anpacken, etwas begreifen, etwas formen, etwas halten, etwas loslassen - mit unseren Händen können wir uns im Leben ausdrücken und unser Leben gestalten - sofern wir bereit sind unser Leben in die Hand zu nehmen! Die Form und der energetische Zustand der Hände verraten uns daher, ob wir das Leben mehr von der praktischen oder mehr von der intellektuellen Seiten angehen. Kräftige, große und starke Hände sind Hände der Tat. Sie wollen anpacken und tun. Feingliedrige, schmale Hände eignen sich eher für Tätigkeiten, die unsere Konzentration und unseren Geist beanspruchen. Die Hände zeigen auch, ob wir dem Leben gegenüber offen die Hand ausstrecken oder ob wir unsere Hände - und uns selbst - lieber hinter dem Rücken verstecken. Warme, geschmeidige und flexible Hände zeigen, dass die Energien des Brustkorbes - allen voran die Herzensenergie - bis an die Peripherie dringen können und dort ihren Ausdruck finden. Kalte, steife Hände können ein Indiz dafür sein, dass die Energien des Brustraumes nicht ihren Weg nach außen finden. Die Natur des Menschen ist es, sich im Leben auszudrücken. Wir können nicht zuwenig Ausdruckskraft besitzen - wir können nur unsicher sein, oder uns von Zweifeln abhalten lassen, uns auszudrücken. Der Ausdruck im Leben ist eine Angelegenheit des Feuelementes.

Dieses benötigt das Wasserelement, das die Qualität unserer Selbstsicherheit und unseres Selbstbewusstseins bestimmt, um

sich entfalten zu können. Auch in der Schulmedizin verwendet man gerne den Ausdruck „auf Herz und Nieren prüfen“, was die Bedeutung der Feuer Wasser Achse für unser gesamtes System unterstreicht. Große Sorgen bedrücken entweder unser Herz oder gehen uns an die Nieren. Das Herz ist das wichtigste Organ des Feuerelementes - es ist der Kaiser aller Organe. Und die Hände haben eine direkte Verbindung zum Herzen. Wenn wir die Hände behandeln, behandeln wir direkt das Feuerelement. Wir können alle Faktoren, die das Herz belasten, wie Stress, Nervosität, Unruhe, Unsicherheit, Hysterie oder Angstzustände, am Zustand der Hände erkennen und beeinflussen. Wir können die beengenden Zustände im Brustkorb, hervorgerufen durch einen erhöhten Muskeltonus, lösen, indem wir über die Hände die Spannung der Muskulatur verringern. Es entsteht mehr Raum zum atmen, mehr Freiraum für das Herz, um seiner Aufgabe nachzugehen. Das Kreislaufsystem kann besser arbeiten und der Körper wird mit mehr Energie versorgt.

Neben dem Feuerelement drückt sich auch das Metallelement sehr stark in den Händen aus. Der Lungenmeridian endet im Daumen und der Dickdarmmeridian beginnt im Zeigefinger. Auch das Metallelement hat viel mit Öffnen und Schließen zu tun, mit aufnehmen und loslassen. Die Lunge nimmt Sauerstoff auf und scheidet Kohlendioxid aus. Der Dickdarm „läßt los“, was vom Verdauungsprozess übriggeblieben ist. Die Lunge ist unser Ja zum Leben, unsere Vitalität, der Dickdarm sagt Nein zu den Dingen, die wir nicht benötigen. Wenn der Dickdarm seiner Funktion des Loslassens und des Abgrenzens nicht nachkommt, schleppen wir viele Geschichten aus der Vergangenheit mit (... lasten uns auf den Schultern), beziehungsweise nehmen dauernd Energien auf, die wir nicht benötigen. Auch diese Prozesse können das Herz sehr stark belasten.

Probleme mit den Handgelenken sind vor diesem Hintergrund zu sehen und diese Disharmonien sollten zuerst ausgeglichen werden, wenn man an den Handgelenken arbeitet.

Fazit Handgelenk

Energetik: Fähigkeit „Dinge anpacken zu können“, emotionaler Ausdruck, Kommunikation, Berührung

Elemente und Meridiane: Feuerelement, Metallelement, Lungen-, Dickdarm-, Herz-, Herzkonstriktor-, Dünndarm-, Dreifacher Erwärmermeridian.

Fokus in Hara Shiatsu: Versorgung der Hände mit Chi und Blut gewährleisten, Ausgänge, daher öffnen ...

Probleme kommen häufig vor bei: Personen, die lange nicht mehr wirklich mit ihren Händen angepackt haben. Menschen, die eher „zurückhaltend“ sind

Übungen: mit den Händen arbeiten (Töpfern, Gartenarbeit ...), emotionalen Ausdruck unterstützen

Ellenbogen:

Der Ellenbogen ist in unserer Arbeit das Verbindungsstück zwischen Schultergelenk und Handgelenk. Er hat nicht so eine starke eigenständige energetische Stellung wie das Kniegelenk. Aus diesen Grund leitet sich die Energetik des Ellenbogens aus der Energetik des Handgelenks und des Schultergelenks ab.

Fazit Ellenbogengelenk

Siehe Schulter- und Handgelenk

