von Tomas Nelissen

Hara – Jenseits des Konzepts
Tanden – Tempel des Göttlichen

Das Hara spielte in der fernöstlichen Medizin eine wichtige Rolle. Es wurde bereits im Altertum von den Menschen anerkannt und seine Bedeutung in den Klassikern beschrieben. In diesem Beitrag bezieht sich der Begriff „Hara" auf den Unterbauch (koshi). Zwischen dem oberen Rand des Schambeins und dem Nabel liegt das Zentrum des Bewusstseins, das als seika tanden bezeichnet wird. Es befindet sich eineinhalb cun unterhalb des Nabels.

In Japan gibt es zahlreiche Ausdrücke, die auf das Hara Bezug nehmen:

Harao watsute hanasu – mit offenem Herzen sprechen, ohne heimliche Gedanken

Haraguro – „schwarzes Hara"; jemand, der Geheimnisse hat und nicht seine wahren Absichten zeigt

Haraga dekiteiru – das Hara ist gefestigt und fokussiert

Harani osameru – beharrlich weitermachen, trotz Schwierigkeiten

Hara de kangaeru – mit dem Bauch denken

Fragt man jemanden aus dem westlichen Kulturkreis, wo sich das Zentrum seines Denkens befindet, wird er vermutlich auf seinen Kopf zeigen. Und die meisten Leute verbinden ihr Selbstempfinden mit dem Oberkörper und ihrem Intellekt.

„Jene, die nur den Kopf wertschätzen und bestrebt sind, so viel Wissen wie möglich aufzunehmen, bekommen immer größere Köpfe, wie eine umgekehrte Pyramide." (Okada Torajiro)

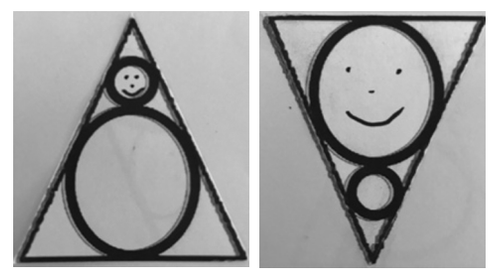
Master Okada Torajiro beschreibt das Hara als den „Tempel des Göttlichen".

„Jene, die ihren Bauch als den wichtigsten Körperteil ansehen, entwickeln sowohl ihren Geist als auch ihren Körper auf eine Weise, wo das Göttliche gedeihen kann."

Wenn du aus deinem Hara heraus lebst, bist du der Kapitän auf deinem Schiff.

Der Seele zuhören

In der Schule bekommen wir gesagt, dass viel Lernen auch erfolgreich macht. Wissen ist Macht, aber was hat dies mit unserem Wesen zu tun?



Ein Denken außerhalb unseres Selbst – „Ich weiß noch nicht genug!" – ist ein Denken, das im Mangel und nicht in der Fülle begründet ist. Durch das Erinnern kommt unser Wissen aus der Tiefe an die Oberfläche.

© T.Nelissen

Immer wieder sehe ich, dass die meisten Menschen ihren eigenen Weg nicht gefunden haben und nicht ihr eigenes Potenzial beherrschen.
Allzu oft leben wir die Wünsche unserer Eltern oder sind vom sozialen und kulturellen Kollektiv unserer Zeit beeinflusst.
Wenn du als Kind nicht die Chance hattest, Eigenverantwortung zu lernen und deinen Körper und Geist durch Erlebnisse und Erfahrungen in der Natur mit den Elementen zu verbinden, wenn du nicht mit deinen eigenen Grenzen konfrontiert wurdest und nicht gelernt hast, entsprechend dem Kompass deiner Intuition zu überleben, dann musst Du einen Weg finden, diese lebensnotwendigen Lektionen nachzuholen.
Wenn wir unsere Konditionierung nicht umgestalten, werden wir immer voller Zweifel leben.
Was du bereits weißt, mag zwar glaubhaft sein, aber es stellt keinen besonderen Wertzuwachs bzw. keine Herausforderung dar, während ein Leben, das deinem dir innewohnenden Wesen entspricht, dir enorme Kraft spenden kann. Jeder Mensch besitzt eine unerschöpfliche kreative und innovative Energie. Diese Energie können wir mobilisieren, um zu wachsen. Ich glaube, dass jeder Mensch eine bestimmte Aufgabe auf dieser Erde hat. Mit Shiatsu als Therapie kannst du herausfinden, welches deine natürlichen Talente sind. Und du kannst deinem Hara dabei eine zentrale Rolle geben.
Zuhören, reden, singen, sich bewegen, aufnahmefähig sein, dem täglichen Leben nachgehen – all dies sollte von deinem Nabel kommen.
Beim Hara Shiatsu lernen wir, in der richtigen Stellung zu sitzen, im Seiza-Sitz, damit das Chi fließen kann und wir unser Bewusstsein und unseren Atem in unserem Hara zentrieren können.
Die Yin-Hand hat die Aufgabe, mit dem Hara Verbindung aufzunehmen. Die Kraft der Yin-Hand gibt der Yang-Hand Carte blanche, ohne dabei das Ego zu aktivieren.
Die Rolle des Hara stellt in der heutigen Zeit eine Rückkehr zu den Wurzeln dar, ein Aufruf an den Menschen, sich wiederzufinden, d.h. ein Verständnis für sein Zentrum, sein Wesen, seine Intuition und seine innere Verbundenheit zu entwickeln.

Kulturschock

Vor dem 2. Weltkrieg arbeiteten 80% der Menschen in der Landwirtschaft, ohne viele Maschinen. Heute sind es nur noch 4%. Dies stellt eine enorme soziale, gesellschaftliche und wirtschaftliche Umwälzung dar. Ohne uns dessen bewusst zu sein, ist dies ein Kulturschock, den wir physisch, emotionell und spirituell unterschätzt haben.
Da wir den ganzen Tag sitzend am Schreibtisch verbringen, auf Deadlines hinarbeiten oder gestresst im Auto sitzen, hat dieser Lifestyle-Kollaps unser Hara innerhalb eines kurzen Zeitraums geschwächt, und es ist infolgedessen weniger aktiv.
Die industrielle Revolution führte zu einer evolutionären Veränderung der Menschheit, so dass wir von Vitalitätsproblemen, Schlafstörungen, Adipositas, Essstörungen, Anorexie, Konzentrationsmangel und psychischen Problemen, wie z.B. Orientierungslosigkeit und Identitätsverlust betroffen sind.
Unser Zustand spiegelt sich in unseren maroden Gedärmen wider. Bereits Hippokrates sagte vor 2000 Jahren: „Alle Krankheiten beginnen in den Därmen.“
Das Hara ist das Tor des Lebens, wo sich alle Organenergien sammeln. Das Hara liefert uns somit ein Bild des energetischen Zustandes der Organe und des Bauches allgemein.

Ein gesunder Bauch ist fest, aber nicht hart, weich und keinesfalls geschwollen! In meiner Praxis haben von zehn Klienten nur ein oder zwei einen solchen Bauch.
Daoistisches Sprichwort: „Wenn du ‚krank' bist, suche keine Heilung. Finde deine Mitte (Hara) und du wirst geheilt sein."

Die Entwicklung des Hara

Das Hara, seika tanden, stellt unsere hauptsächliche treibende Kraft dar. Es steht mit der Nieren-Essenz in Zusammenhang, wo wir uns Erinnern, um herauszufinden, wer wir sind und woher wir kommen. Die Entwicklung des Hara, des Solarplexus und des Instinkts beginnt während der Krabbelphase eines Kleinkindes, die ebenfalls die Peristaltik und den Stoffwechsel der inneren Organe mobilisiert. Bei einem Kleinkind kann man noch deutlich die Bauchatmung sehen. Die Lunge verbindet sich mit dem Wasser-Element (Ren mai und Chong mai), um zu einer Quelle der Sicherheit und des Vertrauens zu werden.
Der Wille des Menschen kommt mit dem Universum in Kontakt, und das Bewusstsein kann sich im Hara verankern.
Die Organe Herz und Niere haben eine sehr enge Verbindung, das Feuer- und Wasser-Element sind unentbehrlich für unsere Existenz.
In Japan sagt man „Seishin". „Sei" ist „der Geist, der mit der lebensnotwendigen Energie-Funktion der Niere verbunden ist". „Shin" ist das spirituelle Wesen.
Auf dem Herz-Meridian befindet sich Shinmon, Herz-Punkt 7, das Tor des Geistes. Auf dem Nieren-Meridian befinden sich zwei Punkte mit einer Beziehung zum Herz: Shinpo, Nieren-Punkt 23, das Siegel des Geistes; und Reikyo, Nieren-Punkt 24, wo der Geist bzw. die Seele wandert.
Wenn im Hara das Tanden stabil ist, dann haben auch die Nieren und das Herz eine harmonische Einheit gefunden.

Nach Hause kommen

Das Hara ist das physische und spirituelle Kraftzentrum, welches jede physische, psychische, emotionelle und spirituelle Erfahrung zulässt, denn „Ich bin schon in meinem eigenen Haus zu Hause."
Das Hara spürt, ob es richtig ist, dass ich meine Entschlossenheit in eine neue Idee investiere oder eine Herausforderung annehme.
Das Wesen des Hara ist so beschaffen, dass Zeit als Konzept nicht existiert. Vielmehr zerfließt es in der ruhigen Stimmung des Hier und Jetzt, sodass es mir möglich ist, die Stimme meines Herzens zu hören.
Das Hara ist wie ein zweites Gehirn, das die Intelligenz reguliert und die Intuition drängt, erst zu fühlen und dann zu denken. Die linke Gehirnhälfte kennt nicht die rechte Gehirnhälfte, aber die rechte ist mit dem Herzzentrum und dem Tanden verbunden.

Mein „Hara-Bewusstsein" bringt die Seele, die durch die Dualität von ihrem Ursprung getrennt wurde, zurück zu einem „Wir-Gefühl", der Verbundenheit zwischen allen Dingen und Wesen. Ich erobere meinen Platz in der Welt zurück und kehre zu meinem authentischen Wesen zurück. Ich weiß, wer ich bin und muss nicht jemand anders sein. Ich bin vollkommen erfüllt von der Erkenntnis, dass meine Kraft ganz frei sein kann, ohne jegliche Bedingungen.
Ich liebe mich so, wie ich bin, und erkenne an, dass meine Existenz nicht auf Gnade oder Status beruht. Ich muss mich nicht beweisen, um Ergebnisse zu erzielen.
Das Potenzial dieses Wissens existiert bereits in uns. Meine täglichen Meditationen helfen mir, dieses Potenzial zu mobilisieren und meine kreative Kraft jeden Tag neu aufzudecken.

Übungen

Hara-Atmen im Seiza-Sitz zu üben, wird dir helfen dich zu fokussieren und ruhiger zu werden.

Mit geschlossenem Mund einatmen, dabei nur die Muskeln im Unterbauch benutzen, sanft drücken und ausatmen.

Bei jeder Einatmung spüren, wie sich der Unterbauch füllt und dehnt – wie ein Ballon.

Bei jeder Ausatmung nicht die ganze Luft ausatmen, sondern gerade soviel Luft in der Lunge zurückhalten, um dem Impuls zu widerstehen, mit dem Bauch eine neue Einatmung zu beginnen. Spüre jede Einatmung als ein Fließen in den Unterbauch.

Die Atmung allmählich verlangsamen, nach jeder Ausatmung und vor der nächsten Einatmung ein zunehmend langes Intervall zulassen.

Versuche, auf diese Art und Weise die Anzahl der Atemzüge pro Minute zu verringern, bis du einen Punkt erreichst, an dem es sich so anfühlt, als ob du fast gar keinen Sauerstoff einzuatmen brauchst.

Haragei – Sich erden

Den Atem durch die Nase nach unten zum Hara fließen lassen, den Beckenboden schließen und die Aufmerksamkeit zum Tanden bringen. Du kannst dies bei der Arbeit mit deinen Klienten tun, während eines Spaziergangs durch den Wald, beim Frühstück oder abends vor dem zu Bett gehen.

Ein weiches, pulsierendes Hara strahlt die Energie des CHI aus.

Massiere dein Hara jeden Tag, liegend oder sitzend, von links nach rechts und von rechts nach links des Schambeins, hinauf bis unterhalb des Zwerchfells, täglich 10 Minuten.

Lege vor dem zu Bett gehen einen warmen Stein auf deinen Nabel, lass dir von deinem Partner die Füße massieren. Lass das Hara wieder zum Mittelpunkt der Welt werden.

Tomas Nelissen
Gründer der Internationalen Akademie für Hara Shiatsu
Spezialist für Komplementärmedizin
www.tomasnelissen.com