

Alles ist Energie

Die biologischen und physiologischen Vorgänge im menschlichen Körper, die seelischen und psychischen Befindlichkeiten des Menschen, aber auch die Lebensvorgänge in der Natur sind Ausdruck bestimmter Energien.

Qi – die vitale Lebensenergie

Von den unzähligen Energieformen, die in der chinesischen Medizin unterschieden werden, nimmt das Qi, die vitale Lebensenergie, eine zentrale Stellung ein.

» *Qi ist Materie, die man nicht sieht, wie auch Luft Materie ist, die man nicht sieht.* «

Lao Tse

Das Qi (Chi) ermöglicht das Leben und ist in Pflanzen, Tieren, Wasser, Nahrungsmitteln und Luft anwesend. Diese Lebensenergie, die wir durch unsere Chakren und unsere Aura, über Nahrung und Atmung

aufnehmen, fließt in den Meridianen, den Energieleitbahnen, durch unseren Körper. Sie versorgt und ernährt die Organe und gewährleistet, dass wir uns in unserem physischen Körper wohl fühlen. Da die Lebensenergie auch durch die Chakren transformiert wird, beeinflusst sie auch unser psychisches und geistiges Befinden.

Ying und Yang

Yin und Yang sind zwei sich ergänzende Energiequalitäten und Kräfte, die in allen biologischen Vorgängen, aber auch als eigenständige Prinzipien wahrgenommen werden können.

Die Qualitäten von Yin und Yang

Yang entspricht den Qualitäten der Aktivität, des Tages, der Sonne, des Geistes, während Yin den Qualitäten der Ruhe und des Empfangens, der Nacht, des Mondes und des Körpers zugeordnet werden kann. So gibt es keinen Tag ohne Nacht, keine Ruhe ohne Bewegung und somit auch kein Yang ohne Yin und kein Yin ohne Yang. Yin und Yang bedingen sich gegenseitig und ergänzen sich in unaufhörlichen Prozessen der Umwandlung. Dieser immerwährende Umwandlungsprozess führt zu Harmonie und Ganzheit.

Die nachfolgende Tabelle (Seite 9) soll Ihnen einen Ein-

blick in die unterschiedlichen Qualitäten von Yin und Yang geben. So können Sie herausfinden, ob Ihre Energien ausgeglichen, mehr Yang oder Yin betont sind und inwiefern Sie sich von bestimmten Qualitäten besonders angezogen fühlen.

Yin- und Yang-Meridiane

Die Meridiane werden ihrer Qualitäten entsprechend in Yin- oder Yang-Meridiane unterteilt.

- **Die Yin-Meridiane** laufen in den Innenseiten beider Arme von der Achselhöhle nach unten in Richtung der Hände bzw. in die Finger. In den Innenseiten der Beine laufen die Yin-Meridiane von den Füßen aufwärts.
- **Die Yang-Meridiane** beginnen ihren Verlauf an den Fingern, bzw. Händen und laufen an den Außenseiten der Arme nach oben über die Schulter zum Kopf hin. An den Außenseiten des Rumpfes oder der Beine fließen die Yang-Meridiane von der oberen Körperhälfte abwärts in die untere.

Yin- und Yang-Phasen

Lassen Sie sich auf das Spiel der Energien ein und beobachten Sie, wie sich Ihre Gedanken und Empfindungen in dem Zusammenspiel von Yin und Yang verändern. Das Verständnis und das Wissen um diese

Die Qualitäten von Yin und Yang

	Yin	Yang
Prinzipien	Erde	Himmel
	weiblich	männlich
	passiv	aktiv
	Raum	Zeit
	Hemmung	Impuls/Stimulans
	Elektron	Positron
	Minuspol	Pluspol
Natur	Nacht	Tag
	Mond	Sonne
	Dunkelheit	Licht
	Herbst	Frühling
	Winter	Sommer
	feucht	trocken
	kalt	heiß
Eigenschaften	innen	außen
	nach oben	nach unten
	langsam	schnell
	vertikal	horizontal
	aufgelöst	strukturiert
	pflanzlich	tierisch
	handwerklich	intellektuell
	spirituell	materiell
	ausdehnend	zusammenziehend
	unstet	stetig
	sein	tun

	Yin	Yang
Körper	rechte Gehirnhälfte	linke Gehirnhälfte
	Parasympathikus	Sympathikus
	Hypofunktion	Hyperfunktion
	Bauch	Rücken
	innere Organe	Haut
	chronische Erkrankungen	akute Erkrankungen
	Einatmen	Ausatmen
	Entspannung	Anspannung
	Protein/Fett	Mineral
	Anabolismus	Katabolismus

beiden gegensätzlichen und sich ergänzenden Kräfte erweitert unser Bewusstsein: Wir lernen, ganzheitlich wahrzunehmen und zu denken. Energieströme, welche die Dynamik der Lebensaktivität und der universellen Zyklen bestimmen, sind Yin- oder Yang-Phasen. Das Große und Ganze bewegt sich in ihnen.

Diese Phasen zeigen sich sowohl im Laufe des Tages zu bestimmten Uhrzeiten als auch über längere Zeiträume. Wir sollten in erster Linie lernen, damit umzugehen und diese Phasen bei uns selbst zu respektieren, anstatt gegen den natürlichen Strom zu schwimmen und uns so zu schaden.

Oft ist vor wichtigen Veränderungsphasen in unserem Leben eine Zeit

der Ruhe (Yin) und Reflexion angesagt und ohne erkennbaren Grund fühlen wir uns eher müde und haben ein ausgeprägtes Ruhebedürfnis. Genießt man diese Zeit und nutzt sie zum Neu-Überdenken der derzeitigen Lebensweise, handelt man sicher weiser, als sich unnütz anzutreiben. Wir bereiten uns so am besten für die kommende Yang-Phase vor. Diese Zeitphase ist dann voller Aktivität und Kreativität und wir verbreiten nun unsere erneuerte und angesammelte Energie.

Bezieht man die Yin- bzw. Yang-Phasen auf ein Projekt, so wäre die Yin-Phase mit der Zeit vergleichbar, in der wir unserer Intuition Raum geben und Ideen entwickeln. In der Yang-Phase hingegen setzt man das Projekt und die Idee in die Realität

um. Auch im Geschäftsleben sind Yin- bzw. Yang-Phasen zu erkennen. Die Yin-Phase wäre dann die Zeit, in der man sich auf Neues besinnt und Änderungen geistiger Art vornimmt. In der Yang-Phase werden diese umgesetzt.

Sie haben zum Beispiel ein bestimmtes Projekt begonnen (Yang-Phase), welches ohne erkennbaren Grund scheinbar stagniert (Yin-Phase). Verfallen Sie nicht in Panik, ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse, sondern versuchen Sie diese Zeit so zu akzeptieren, wie sie sich Ihnen darstellt. Denken Sie daran, dass alles vorübergeht.

» *Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst, wie närrisch du herumgehastet bist.* «

Lao Tse

Projekte sind geballte Energie, die aus unserem Ideenreichtum entstehen, mentalen Ursprungs sind und ihre Eigendynamik entwickeln. Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass sich die Lage gebessert hat und wieder alles so läuft, wie es laufen soll. Oder Sie erkennen, dass es nicht der richtige Zeitpunkt oder nicht das richtige Projekt war, an dem Sie arbeiten, und dass Sie sich unbewusst bereits entschlossen haben, Ihren Ideenreichtum und Ihre Arbeitskraft anderweitig ein-

zusetzen, da sich ihre Lebensanschauung geändert hat.

Achtsamkeit und Gelassenheit sind geboten, denn wenn Sie aus dem Gefühl der Panik heraus handeln, machen Sie vermutlich den Fehler, voreilig zu handeln und geben etwas auf, was sich zu gegebener Zeit von allein saniert hätte. Das Projekt befand sich in der Ruhephase (Yin-Phase) und brauchte einfach noch Zeit, um in die aktive Phase (Yang-Phase) zu kommen. Wird es vor dem Phasenwechsel abgebrochen, nehmen Sie ihm die Energie und berauben sich so selbst.

Dieser Rhythmus ist vergleichbar mit dem des Mondes und der Sonne. Der Mond wechselt ca. alle zwei Tage in ein anderes Sternzeichen, die Sonne ca. alle 30 Tage. Yang steht für Sonne, Yin für Mond. Wir wissen aus der Astrologie, dass bestimmte Konstellationen einen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Auch einige Sternzeichen haben Yang- und andere Yin-Qualität. Dadurch bekommen Sie einen Einblick über die Wichtigkeit der Wandlungsphasen der Meridiane im erweiterten kosmischen Sinn. Ich habe zu den einzelnen Meridianen im Kapitel »Meridiane – ein Netzwerk von Energieleitbahnen« (Seite 109) auch eine Verbindung zu den Sternzeichen angegeben.

Je besser man den eigenen Rhythmus kennt und ihn respektiert, desto ausgeglichener ist man in seinem eigenen Energiefeld und desto weniger können äußere Einflüsse und Stress schaden. Man arbeitet so in seinem natürlichen Fluss und nicht dagegen. Viele Menschen meinen auch, ihren Rhythmus dem ihres Lebenspartners anpassen zu müssen oder sich gar mit anderen in dieser Hinsicht zu vergleichen – ein fataler Irrtum.

Jeder Mensch ist einzigartig und um ein Meister des eigenen Lebens zu werden, müssen wir uns zunächst selbst kennenlernen und dann nach unseren Bedürfnissen handeln. Nur so können Sie lernen, in Ihrer Mitte zu ruhen, der Schöpfer Ihres Lebens zu werden und Ihre individuelle Energie optimal zu nutzen.

Es gibt die verschiedensten Techniken, Yin und Yang auszugleichen. Dazu gehören unter anderem eine ausgewogene Ernährung mit viel frischen und möglichst wenig denaturierten Anteilen, Reiki, ayurvedische Medizin, Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Judo, Aikido, Prana-Atmung, Spaziergänge, Entspannungstechniken sowie aktive und passive Meditation, Akupunktur und natürlich Akupressur. Konkrete Techniken zur Harmonisierung Ihrer Energien finden Sie im gleichnamigen Exkurs (Seite 14).

Doch welche Kraft bringt diese beiden gegensätzlichen, sich ergänzenden Kräfte und somit die zentrale Lebensenergie, das Qi, hervor? Diese Kraft wird als das Tao bezeichnet.

Das Tao – die Essenz allen Seins

Das Tao ist weder positiv noch negativ, weder schlecht noch gut im üblichen Sinn, es ist einfach.

»» *Das Tao ist die Essenz. Es ist das Bewusstsein in allem Sein.* ««
Maitri Hillebrecht

Als Buddha noch Siddhartha hieß und er seinen Vater, den König, seine Frau und seinen neugeborenen Sohn und den ganzen Königshof verlassen hatte, um die Erleuchtung im Asketen-Dasein zu suchen, meditierte er der Sage nach vier Jahre sitzend und nahm nur das an Nahrung zu sich, was ihm praktisch vor die Füße fiel. Dann soll sich folgende Anekdote ereignet haben, die ich gerne nacherzählen möchte:

Auf dem Fluss, an dem Siddhartha meditierte, kam ein Sitar-Lehrer mit seinem Schüler auf einem Boot vorbei. Der Lehrer sagte zu seinem Schüler: »Wenn du die Saite zu stark spannst, geht sie kaputt, wenn du

sie zu locker lässt, klingt sie nicht.« Da erwachte Siddhartha aus seinem Asketen-Dasein und begann sich in dem Fluss zu waschen und zum ersten Mal nach Jahren menschliche Nahrung zu sich zu nehmen, die ihm eine Wasserbüffelhirtin reichte. Seine Jünger aber, als sie ihren Meister sahen, wie er sich wusch und aß, so wie andere Menschen auch, wandten sich von ihm ab und erklärten ihm, dass sie ihm von nun an nicht mehr folgen würden.

Er aber sagte: »Kommt und teilt dieses Essen mit mir, denn der Weg ist der Weg in der Mitte zwischen den gegensätzlichen Extremen.« Dennoch entfernten sie sich von ihm. Er aber, seinem Herzen folgend, erleuchtete bald darauf und war von diesem Moment an Buddha, der Lehrer der Welt.

Ich habe diese Anekdote aus dem Leben Siddharthas bzw. Buddhas hier erzählt, um damit zu verdeutlichen, dass der Ausgleich der Extreme Yin und Yang der Weg der Mitte ist. Deshalb wird bei der Akupressur immer der Ausgleich zwischen den Yin- und Yang-Energien angestrebt.

Und der Ausgleich ist das Tao, das sich in allen Seins-Formen zum Ausdruck bringt. Tao, der Weg, ist der Mittelweg der Existenz, die Essenz, die über der Polarität und

der Dualität steht. Dieser Zustand wird erreicht, wenn alle Funktionen des Körpers und der Seele vollkommen ausgeglichen sind. Man kann ihn auch als Erleuchtung bezeichnen.

»Andere erkennen ist weise. Sich selbst erkennen ist Erleuchtung.«
Lao Tse

Energieleitbahnen und Energiezentren im Körper

Meridiane – die Energieleitbahnen

Meridiane sind unsichtbare Energieleitbahnen, die die Aufgabe haben, das Qi, die vitale Lebensenergie, im Körper zu verteilen und zu transportieren. Sie sind wie Adern, die durch unseren Körper laufen, und verbinden das »unsichtbare« Qi mit dem »sichtbaren« Körper und seinen Organen. Das Qi ist sozusagen das »geistige Blut«, das durch die Meridiane fließt.

Die 12 Hauptmeridiane und 2 Hauptgefäße sind miteinander verbunden. Jeder Meridian steht zudem in Beziehung zu einem oder mehreren Organen sowie zu den Chakren und stellt so die Verbindung her zwischen der Lebenskraft (Qi) und dem physischen Körper. Auf den Meridianen, die teilweise an der Hautoberfläche verlaufen,

liegen spezielle Akupunkturpunkte, die während der Akupressur behandelt werden.

Chakren – die feinstofflichen Energiezentren

Wie die Meridiane stellen auch die Chakren eine Verbindung zwischen den feinstofflichen und physischen Bereichen her. Die sieben Chakren sind feinstoffliche Energiezentren, die in der Aura im Bereich der senkrechten Mittelachse des Körpers liegen und zu bestimmten Körperteilen und Hormondrüsen in Beziehung stehen.

Die Chakren stehen zu den Meridianen in wechselseitiger Verbindung und geben zum einen das aufgenommene Qi an die Meridiane weiter. Dadurch kann das Qi in den Körper eingeleitet werden. Zum anderen empfangen die Chakren von den Meridianen das Qi, das in der Aura wahrgenommen werden kann.

Dass sich Chakren und Meridiane energetisch beeinflussen, konnte Dr. Motoyama feststellen. Er war der Erste, der die Traditionen aus der Chinesischen Medizin und der indischen Heilweise zusammenbrachte: Die Chakren sind eng mit den Meridianen verknüpft. So fand er heraus, dass eine verminderte Aktivität der Chakren zu einem deutlichen Ener-

gieabfall in den Meridianen führt und dementsprechend eine vermehrte Chakren-Aktivität sich positiv auf die energetische Versorgung der Meridiane auswirkt. Dies könnte der indirekte Beweis der Wirkung der Energieleitbahnen und Zentren (Chakren) auf den Körper sein. Das Stimulieren der Punkte gleicht das Mediansystem aus. Meridiane und Chakren stehen in Wechselwirkung. Die Chakren nehmen nicht nur das Qi auf, sie haben auch die Gabe, es zu transformieren und somit auch unser geistiges und psychisches Befinden zu beeinflussen.

Die Chakren liegen nicht nur auf der Höhe der entsprechenden Drüsen, sondern unterstützen sie in ihrer Funktion bei der Bildung von Hormonen. Die Hormone beeinflussen entscheidend unser Befinden.

Viele Jahre habe ich versucht nachzuvollziehen, inwieweit dieses Entsprechungssystem psychosomatische Krankheitsbilder verbessern kann, und dieser Gedanke erscheint mir logisch.

Deshalb habe ich im Kapitel »Chakren – die sieben Energiezentren« (Seite 135) die Verbindungen zwi-

schen Chakren und Drüsen aufgeführt. Allerdings als Denkanlass, zur ausführlichen Beschreibung der Drüsen bzw. Hormone ziehen Sie bitte weiterführende Literatur zu Rate.

Die Aufstellung und Gliederung der Chakren nebst farblichen Illustrationen und weiteren Übereinstimmungen, wie Meridiane, Farben, Töne, Halbedelsteine und Aufgaben, finden Sie ebenfalls in dem Kapitel (Seite 135). Mir kommt es hier in erster Linie darauf an, einen direkten physischen Bezug herzustellen.

Techniken zur Harmonisierung Ihrer Energien

Die vitale Lebensenergie beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden grundlegend. Durch die folgenden Übungen und Techniken können Sie Ihre Lebensenergie und Ihr Abwehrsystem täglich neu aktivieren und stärken.

»Der Arzt oder Heiler, der die Krankheit heilt, wenn sie da ist, ist mittelmäßig. Der sie zu Anfang der ersten Symptome heilt, ist akzeptabel. Der heilt, bevor sie in Erscheinung tritt, ist exzellent.«

Anonym

Aktivierung des Abwehrsystems

Dies ist eine einfache Übung, die Sie regelmäßig praktizieren können, um Ihr Abwehrsystem anzuregen: Klopfen Sie leicht mit dem Zeige- oder Mittelfinger den Punkt Nr. 16 (Seite 38), auch »Brustpalast« genannt, der in der Mitte des Brustbeins liegt (Kinder: 5- bis 10-mal, Erwachsene: 10- bis 20-mal. Achtung! Reiben schwächt die Energie.). Mit dieser Übung stärken Sie Ihre Thymusdrüse, die für das Abwehr-

system eine maßgebliche Bedeutung hat.

Atemübungen

Pranayama-Übung Die Pranayama-Technik ist eine Yogaübung, die uns zu einer besseren und bewussteren Atmung sowie zu einem Ausgleich zwischen den Yin- und Yang-Energien verhilft. Diese indische Atemtechnik arbeitet über die wechselseitige Nasenatmung.

- Setzen Sie sich in bequemer Stellung, jedoch mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Diejenigen unter Ihnen, die Yoga praktizieren oder sehr gelenkig sind, setzen sich im Lotussitz auf ein Kissen. Achten Sie auf gleichmäßigen Atem.
- Atmen Sie durch beide Nasenlöcher 5-mal ein und aus. Mit dem Daumen drücken Sie nun das rechte Nasenloch zu und atmen

nur durch das linke Nasenloch 5-mal ein und aus. Lockern Sie den Druck des Daumens, und drücken Sie sanft mit dem Ringfinger das linke Nasenloch zu.

- Atmen Sie nun durch das rechte Nasenloch 5-mal ein und aus. Nun lassen Sie beide Nasenlöcher frei, und atmen durch beide Nasenlöcher 5-mal ein und aus.

Wirkung: Diese Übung wirkt ausgleichend bei Fieber und unterstützt positiv bei der Raucherentwöhnung.

Entspannungsübung

- Sie legen sich bequem auf eine Decke oder auf Ihr Bett. Zur besseren Entspannung der Nacken- und Beinmuskulatur können Sie sich eine Nackenrolle oder ein Kissen unter die Halswirbel und die Knie legen. Eine sanfte Musik spielt. Sie schließen die Augen.

Nun atmen Sie tief durch die Nase in den Bauch und zählen von 10 bis 1 rückwärts. Sie programmieren sich, dass Sie sich bei jeder Zahl tiefer und tiefer entspannen. Sind Sie bei 1 angelangt, sagen Sie sich: »Mein Körper und Geist sind nun vollkommen entspannt, ich nehme heilende Energie auf.«

- Das lassen Sie fünf Minuten oder länger geschehen, während Sie die Übung mehrmals wiederholen. Sollten Ihnen Ihre Gedanken keine Ruhe lassen, so beobachten Sie diese, anstatt sich mit ihnen zu identifizieren.
- Nun sagen Sie sich: »Ich werde jetzt bis 4 zählen, und bei jeder Zahl werde ich wacher und frischer. 1, 2, bei 4 werde ich wach, frisch und ausgeruht sein; 3, 4, ich öffne die Augen und fühle mich frisch, wach und gleichzeitig entspannt.«

Wirkung: Durch diese Übung können Sie zu dem alltäglichen Geschehen Abstand nehmen.

Qi Gong und Reiki

Qi Gong Um sich der vitalen Lebensenergie Qi bewusst zu werden und sie anzuregen, ist Qi Gong ebenso empfehlenswert. In »Qi Gong« von Qingshan Liu (siehe Literatur, Seite 141) sind praktische Übungen für den täglichen Gebrauch

angegeben. Qi Gong und Reiki haben für mich persönlich einen ganz besonderen Wert. Die Meridiane fließen wesentlich besser, wenn man täglich Qi Gong ausübt, und viele Beschwerden kommen auf diese Weise gar nicht erst zum Tragen und der Alterungsprozess wird verlangsamt.

Reiki Reiki bedeutet Rei = geistige Energie, Ki = Vitalenergie und unterstützt den Selbstheilungsprozess. Es ist einfach zu erlernen und kann täglich angewandt werden. Wie bei allen Energiepraktiken unterstützt es den seelischen Wachstumsprozess und trägt dazu bei, dass sich der Fluss der Meridiane und der Chakren ausgleicht. Bei kranken und anfälligen Kindern ist die leichte Anwendung von Reiki zu empfehlen, da Reiki jederzeit verfügbar ist, ohne Vorkenntnisse in einem Seminar erlernt werden kann und durch einfaches Handauflegen praktiziert wird.

Entspannung

Auch durch tägliche Entspannung können Sie Ihren Heilungsprozess unterstützen, denn nur im entspannten Zustand können der Körper und die Meridiane heilende Energie aufnehmen und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Entspannungsmusik stimuliert auf sanfte Weise die Chakren und unser

Wohlbefinden. Deshalb sollte sie bei keiner Behandlung fehlen. Heilenergie wird generell leichter im entspannten Zustand aufgenommen und kann sich in Ruhe besser neu ordnen. Jeder entspannt sich auf seine Weise am besten.

Meridian-Klopfmassage

Indem Sie die Meridiane ihrem Verlauf (siehe Kapitel »Meridiane – ein Netzwerk von Energieleitbahnen«, Seite 109) entsprechend täglich abklopfen, und zwar auf beiden Seiten gleichzeitig, können Sie Ihrem Körper auf schnelle Art und Weise viel Gutes tun.

Dies ist eine Aufwärmübung aus der Technik des Qi Gong, die sämtliche Meridiane in Schwung bringt und so zum täglichen Energieaufladen und Verteilen genutzt werden kann.

- Sie stellen die Füße schulterbreit auf eine Unterlage oder stehen in der freien Natur und erden sich. Dazu stellen Sie sich vor, wie goldene Wurzeln aus Ihren Fußsohlen in die Erde reichen oder Sie verbinden sich mit dem Boden, auf dem Sie stehen. Nun visualisieren Sie, dass dorthin sämtliche Anspannungen und Ängste als Dünger in die Erde abfließen. Sie können auch einen kurzen Moment die Zehen in die Unterlage oder Schuhe krallen.

- Sie beginnen, die Yin-Meridiane in den Innenarmen abzuklopfen. Mit leichten Schlagbewegungen der rechten Hand behandeln Sie den gesamten linken Innen-Arm von der Achselhöhle in Richtung Hand. Dann klopfen oder schlagen Sie mit der linken Hand den rechten Innen-Arm ab, wie bereits beschrieben. So werden die Yin-Meridiane an beiden Armen behandelt.
- Jetzt werden die Yang-Meridiane an beiden äußeren Armen abgeklopft. Sie klopfen von den Fingern ab den Arm aufwärts bis über die Schulter zum Hals hin, zunächst auf der einen oberen Körperhälfte mit einer Hand, dann auf der anderen Seite mit der anderen.
- Nun klopfen Sie den gesamten Blasenmeridian ab, das heißt, Sie beginnen mit den Fingerspitzen von der Stirn aus über den Kopf zu klopfen. Sie können auch eine zarte Klopfmassage mit den Fingernägeln über den gesamten Schädel von der Stirn über den Oberkopf zum Nacken hin ausführen.
- Danach werden beidseitig mit stärkerem Druck und mit beiden Händen vom oberen Rücken ab bis zum unteren Rücken und schließlich beide Rumpfsseiten behandelt, um dann mit klopfenden oder schlagenden Bewegungen über den gesamten Rücken hinunter über das Gesäß und die äußeren Beine hinunterzugehen.

- Sie fangen an der Innenseite der Knöchel wieder an und klopfen die Innenseiten Ihrer Beine bis an den oberen Rand der Oberschenkel ab. Schließlich schließen Sie Ihre Selbstmassage mit zarten Klopf- und Streichelbewegungen im Gesicht ab.

Sollten Sie die Massage darüber hinaus mit dem ersten Punkt des Nierenmeridians (Punkt 58, Seite 76) beenden, können Sie sicher gehen, dass Sie sich selbst einen großen Gefallen getan haben. Hier entspringt der Nierenmeridian und der 58. Punkt hat einen starken Einfluss auf die Psyche (stimmungshebend). Als Verbindungspunkt ist er von besonderer Bedeutung.

Bevor Sie mit der Meridianmassage beginnen, sollten Sie sich für einen Moment vorstellen, dass ihr Herz lächelt oder eine Sonne in ihrem Herzen scheint, Sie werden spüren, dass sich auch auf Ihrem Gesicht ein schönes Lächeln zeigt. So können Sie täglich Ihrem Geist und Körper Selbstliebe signalisieren, was sich auf Ihre gesamte Lebenseinstellung auswirken wird. Sie werden feststellen, dass Sie wesentlich positiver reagieren und so auch in anderen Menschen Schönes wecken. Sobald sich Ihre Lebenseinstellung und Ausstrahlung bessert, ziehen Sie auch automatisch angenehmere Ereignisse an.

Ohrmassage

An beiden Ohren liegen Reflexzonen, die allen inneren Organen, den Gliedmaßen und dem Nervensystem zugeordnet sind. Das Massieren der Ohrpunkte regt die inneren Organe an und stimuliert sie zur besseren Funktion. Sie können die Ohren ca. 2 bis 3 Minuten lang sanft mit Daumen und Zeigefinger durchmassieren.

Positive Gestaltung Ihres Umfeldes

Achten Sie auf die verschiedenen Einflüsse, die täglich unsere Sinne erreichen, um auch in diesem Bereich die Energien zu harmonisieren und Ihr unmittelbares Umfeld positiv zu gestalten.

Auge Farben haben einen direkten Einfluss auf unsere Chakren, Meridiane und auf unser Wohlbefinden. Vermeiden Sie dunkle, deprimierende Töne bei der Gestaltung Ihres Umfeldes und in der Auswahl Ihrer Kleidung. Sollten Sie zum Beispiel ein Energiedefizit im Lungenmeridian feststellen, wird die Farbe Hellblau Ihre Energien stärken, da der Lungenmeridian mit dem Kehlkammer-Chakra – diesem ist die Farbe Hellblau zugeordnet – verbunden ist. Tragen Sie blaue Kleidung, umgeben Sie sich mit blauem Licht, und gehen Sie ganz bewusst mit der Farbe Blau um.

Ohr Weiche, harmonische Töne, Entspannungsmusik oder auch angenehmer leiser Gesang, wirken beruhigend auf unser Empfinden. Wie Sie später lesen werden, ist das innere Ohr mit dem Herzmeridian verbunden. Das wirkliche Wahrnehmen dessen, was gesprochen wird, vermittelt Ihnen neue Einsichten, denn das innere Ohr hört hin.

Hört man richtig hin und nimmt das, was gesprochen wird, wirklich wahr, geben manche Redensarten (»Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen.« »Es vergällt ihm das Leben.« »Er spuckt Gift und Galle.« »Das geht mir an die Nieren.« »Es sitzt mir im Nacken.« »Ich trage die ganze Last auf meinen Schultern.« »Da kriege ich einen dicken Hals.« »Das nervt mich jetzt.« »Ich habe einen Kloß im Hals.« »Das Herz wird mir schwer.«) über die Befindlichkeiten und möglichen energetischen Ungleichgewichte Auskunft.

Sollte jemand aus Ihrem Umkreis oder sollten Sie selbst häufig bestimmte Redensarten gebrauchen, so können Sie hinhören und bei weiteren Anzeichen dazu übergehen, den entsprechenden Meridian zu behandeln.

Nase Durch die Nase nehmen wir mit der Atemluft lebenswichtigen Sauerstoff und entsprechend den Vorstellungen der Chinesischen Medizin

die darin enthaltene Lebensenergie, das Qi, auf. Die Nasenschleimhaut, ebenso wichtig zur Erwärmung, Befeuchtung wie zur Säuberung der Atemluft, enthält zahlreiche Riechzellen, die uns sensibel auf die unterschiedlichsten Gerüche reagieren lassen. Mit Duftölen, Duftbädern und Räucherstäbchen, die es für jedes Chakra gibt, können Sie wohltuend und heilsam auf Ihre unmittelbare Umgebung einwirken.

Mund Auch durch die Nahrung gelangt Qi, die Lebensenergie, in unseren Körper. Umso wichtiger ist es, darauf zu achten, was wir an Nahrung und auch wie, d. h. in welcher Atmosphäre, wir diese zu uns nehmen. Bereiten Sie Ihre Nahrung bewusst zu. Entsprechende Gewürze wie auch die farbliche Zusammensetzung der Nahrung wirken sich positiv auf die Chakren und natürlich auf den Appetit aus. Indem Sie darauf achten, in angenehmer und entspannter Atmosphäre zu essen, sorgen Sie zugleich für einen harmonischen Energiefluss im Magen- und Dünndarmmeridian und tragen dafür Sorge, dass die Nahrungsenergie optimal ausgewertet werden kann.

Negative Unterhaltungen während des Essens sollten vermieden werden, da man sonst alles »mitisst«. Zwischen 19 und 21 Uhr befindet sich der Magenmeridian im Tiefstand, was bedeutet, dass man zwischen 19

und 21 Uhr möglichst keine schwere Mahlzeit mehr zu sich nehmen sollte. Idealerweise ist um 19 Uhr das Abendessen beendet.

Versuchen Sie so wenig wie möglich denaturierte Nahrung zu essen – hochverarbeitete Lebensmittel fördern den Alterungsprozess. Führen Sie Ihrem Organismus stattdessen natürliche bzw. naturbelassene Nahrung zu und achten Sie auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, wird von unserem Stoffwechsel verarbeitet und hinterlässt im Körper Rückstände, eine Art Asche. Diese Rückstände sind entweder sauer oder basisch, je nachdem, was wir essen. Sind sie basisch, können sie vom Körper mit wenig Energieaufwand ausgeschieden werden. Sind die Abfallprodukte jedoch sauer, lassen sie sich von der Lymphe und dem Blutkreislauf nur sehr schwer beseitigen, sodass sie sich in unseren Organen und Geweben in fester Form ablagern können – als kristalline Strukturen von geringer Schwingungsfrequenz, die Blockaden oder Unterbrechungen im Energiefluss unserer Zellen verursachen. Je mehr dieser sauren Abfallstoffe sich ablagern, desto saurer wird das betroffene Gewebe insgesamt, was wiederum die Zellalterung beschleunigt.