

Einleitung

»Das Allerweichste auf Erden überwältigt das Allerhärteste.« Gut möglich, dass Laotse, der große chinesische Philosoph und Begründer des Taoismus, auch an die Heilmassagen der Traditionellen Chinesischen Medizin dachte, als er diese Zeilen um 500 v. Chr. schrieb.

Akupressur wie auch Shiatsu, die beide auf den gleichen Grundsätzen beruhen, sind solche »weichen« Heilkünste, die Verstocktes ins Fließende und Vershobenenes wieder ins Gleichgewicht bringen wollen – nach Ansicht der alten Medizin aus dem Reich der Mitte die unabdingbare Voraussetzung von Gesundheit und Wohlbefinden. Die Ursachen aller Krankheiten sind demzufolge im Ungleichgewicht der Lebenskräfte in uns zu suchen.

Harmonisierung der Lebensenergien

Diesem Ziel – die Balance der Lebenskräfte in uns zu erhalten und immer wiederherzustellen – haben sich die chinesische Druckpunktmassage Akupressur und die japanische Heilmassage Shiatsu verschrieben. Beide sind ganzheitliche Heilmethoden, da sie eine Trennung von Körper und Seele nicht kennen und jede Erscheinung nicht in einzelne Faktoren zerlegen, sondern nur in ihrer Beziehung zum Ganzen betrachten.

Bei Akupressur und Shiatsu wird durch das Stimulieren bestimmter Punkte auf den Meridianen, den Energieleitbahnen, der Energiefluss angeregt und so ein harmonisches Gleichgewicht hergestellt. Beide Methoden ermöglichen es uns also, mit körpereigenen Kräften selbst für Wohlbefinden und Gesund-

heit Sorge zu tragen, indem fehlgeleitete Energien wieder richtig gesteuert und blockierte freigesetzt werden.

Heilen von eigener Hand

Überall dort, wo eine Störung des körperlichen, geistigen und seelischen Befindens von einem Ungleichgewicht der Lebenskräfte herrührt, können mit Hilfe von Akupressur und Shiatsu ein heilsamer Ausgleich dieser Energien und damit eine wirksame Linderung erzielt werden. Mit diesen altbewährten Heilmassagen haben Sie es im wahrsten Sinn des Wortes selbst in der Hand, zur Erhaltung Ihrer Gesundheit beizutragen: Alles, was Sie benötigen, sind Ihre Hände sowie die Bereitschaft, sich der Gedankenwelt des Fernen Ostens zu öffnen und sich auf die Begegnung mit Ihrem Körper einzulassen.

Alles Weitere, nämlich wie genau Sie Ihre Hände zum »Heilen durch Berührung« einsetzen können, möchte Ihnen dieses Buch vermitteln. Zunächst entführt es Sie in die faszinierend andere Welt der traditionellen Medizin Chinas, ihrer Grundlagen und ihrer Sicht von Gesundheit und Krankheit. Darauf aufbauend lernen Sie Wesen, Wirkung und praktische Durchführung von Akupressur und Shiatsu kennen, um jederzeit in den Genuss der zahlreichen wohltuenden Wirkungen dieser Heilweisen zu kommen und einfache Störungen Ihrer Gesundheit auch selbst behandeln zu können. Vielleicht gehören dann auch Sie bald mit zum Kreis jener, die auf Akupressur und Shiatsu als einfache und natürliche Hilfe zur Selbsthilfe nicht mehr verzichten und sich ihrer zur tagtäglichen Pflege Ihrer Gesundheit bedienen möchten.

Marlene Weinmann

Heilen im Reich der Mitte

Akupressur ist eine seit über 5000 Jahren bewährte Heilmethode zur selbständigen Behandlung bei einfachen Beschwerden. Noch heute ist die Druckpunktmassage, wie Akupressur auch genannt wird, als praktische und »alltagstaugliche« Methode zur Selbsthilfe jedem Chinesen vertraut. Dabei wird durch Stimulierung bestimmter Punkte auf den Meridianen – das sind Energieleitbahnen – der Fluss lebenswichtiger Energien im Körper angeregt, um das harmonische Gleichgewicht und – untrennbar damit verbunden – die Gesundheit zu erhalten.

Harmonie von kleinem und großem Kosmos

Der chinesischen Weltanschauung zufolge ist alles in die Regeln und Gesetzmäßigkeiten der Natur eingebunden: Jedes lebende Wesen ist als kleine, in sich geschlossene Einheit harmonisch in das große Gefüge des gesamten Kosmos eingebettet. Deshalb werden in der Medizin aus dem Reich der Mitte seelische und körperliche Störungen und deren Ursachen in einem vollkommen anderen Zusammenhang gesehen als bei uns üblich.

Mit dieser anderen Auffassung von Gesundheit und Krankheit wollen wir Sie nun näher bekannt machen, damit Sie die Empfehlungen zur Behandlung einfacher Beschwerden besser nachvollziehen können. So verstehen Sie, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie die Akupressur bei sich anwenden.

Den Gesetzmäßigkeiten folgen

Nach dem Verständnis der alten Heilkunst und Philosophie der Chinesen ist der Mensch als Mikrokosmos in den Makrokosmos eingebunden und unterliegt dessen Regeln und Gesetzmäßigkeiten. Die vergleichsweise kleine, in sich geschlossene Einheit des menschlichen Organismus ist Abbild des großen Kosmos: Alles, was in unserem Körper geschieht, spiegelt die Abläufe in dem uns umgebenden Makrokosmos wider.

Diese natürliche Ordnung ist Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie sollte von jedem Menschen angestrebt werden; denn wer nicht im Einklang mit dem Kosmos lebt, befindet sich in einem Zustand des Ungleichgewichts – und

dies kann zu Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen führen. Die Akupressur ist auf die Erhaltung dieser natürlichen Ordnung ausgerichtet, indem sie die Lebensenergie im Gleichgewicht hält und Störungen, die ihren freien Fluss im Körper beeinträchtigen, beseitigt.

Ganzheitliche Heilung

Im Zentrum der westlichen Medizin steht stets der kausale Zusammenhang von Ursache und Wirkung. Verschiedene einzelne Faktoren gelten als Ursache von Krankheiten. Die chinesische Heilkunst dagegen geht davon aus, dass jede Erscheinung nur in ihrer Beziehung zum Ganzen verstanden werden kann und damit ganzheitlich betrachtet werden muss. Demzufolge entstehen Krankheiten dann, wenn das Gleichgewicht der Lebensenergie eines Menschen gestört ist und er der natürlichen Ordnung verlustig gegangen ist.

So werden also nicht die Symptome gesucht und bekämpft, sondern die tieferen, die eigentlichen Ursachen erforscht und die Bedingungen für ihr Vorhandensein überwunden. So kann letztlich alles – Störungen im körperlichen oder seelischen Bereich, aber auch chronische organische oder psychische Leiden – auf einfache, natürliche Ausgangspunkte zurückgeführt werden. Hier wird »der Hebel angesetzt«, um das ganze komplexe System wieder in Einklang mit den kosmischen Gesetzen zu bringen.

Die chinesische Sicht

Der chinesische Arzt sieht das, was hierzulande als Ursache einer Beschwerde gilt, nur als deren Symptom. Eine Virusinfektion ist in der westlichen Medizin z. B. die Ursache einer Grippe. Die chinesische Medizin dagegen versteht den Befall von Krankheitserregern als Symptom dafür, dass der Patient bereits aus dem energetischen Gleichgewicht geraten und folglich sein Immunsystem zu geschwächt ist, um die Grippeviren abzuwehren. Beseitigt man diese, bessern sich zwar die typischen Grippesymptome, die eigentliche Krankheitsursache ist jedoch noch nicht behandelt.

Das Muster der Disharmonie

Deshalb sucht die chinesische Medizin nicht nach einzelnen Faktoren, sondern richtet ihre Aufmerksamkeit stets auf den gesamten Organismus. So werden im Rahmen der Anamnese neben den auch bei uns üblichen Fragen zur Krankheitsgeschichte und den auftretenden Beschwerden zusätzlich Informationen über die Lebensumstände, Gewohnheiten und Neigungen des Patienten gesammelt.

Dazu gehören u. a. seine Ernährung, sein soziales Umfeld und seine seelische Befindlichkeit. Aus all diesen Daten ergibt sich schließlich das, was man in der chinesischen Medizin das »Muster der Disharmonie« nennt: Es beschreibt den Zustand des Ungleichgewichts, in dem sich der betreffende Patient befindet, welches ihn schwächt und anfällig für schädliche äußere Einflüsse macht.

Störenfriede

Diese Einflüsse können zum einen innerer Natur sein wie etwa eine ungesunde Ernährung und eine Lebensführung, die den natürlichen Rhythmen zuwiderläuft, sowie seelische Probleme und Konflikte. Zum anderen können uns aber auch äußere Einflüsse aus dem energetischen Gleichgewicht bringen und gesundheitliche Störungen hervorrufen.

Zu diesen krankheitsfördernden äußeren Faktoren zählt die chinesische Medizin die fünf Energien: Wind, Trockenheit, Nässe, Wärme und Kälte. Diese können einzeln für sich, aber auch im Verbund auftreten, beispielsweise als kalter Wind oder als feuchte Kälte. Jede der genannten Umweltenergien wird der Jahreszeit zugeordnet, in der sie am meisten vorherrscht: die Kälte dem Winter, der Wind dem Frühjahr, die Wärme dem Sommer, die Nässe dem Spätsommer und Frühherbst und die Trockenheit dem Spätherbst. Auch hier herrscht also Übereinstimmung mit den natürlichen Abläufen.

Stets in Harmonie mit der Natur

Normalerweise kann der gesunde Mensch, dessen Energien sich im Gleichgewicht befinden, schädlichen Einflüssen trotzen. Sind seine Abwehrkräfte jedoch durch einen Zustand der Disharmonie geschwächt, kann es geschehen, dass er sich durch kalte Zugluft und nasse Füße eine Erkältung holt. Zentrales Anliegen aller Methoden, derer sich die chinesische Medizin bedient, ist es deshalb, das harmonische Gleichgewicht zu erhalten und die natürliche Ordnung zu fördern.

Vorsorgen statt nachträglich kurieren

Im alten China galten nicht diejenigen Ärzte als die besten, die am meisten Patienten hatten, sondern jene, welche die meisten gesunden Menschen betreuten. Sie waren die angesehensten und auch die wohlhabendsten. Denn zu den damaligen Zeiten war es Brauch, dass ein Arzt nur so lange Honorar erhielt, wie sein Patient gesund blieb. Wurde er krank, bekam der zuständige Heilkundige auch kein Geld mehr.

Diese Gepflogenheit macht deutlich, worauf alle Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin – nicht nur der Akupressur – abzielen: den Menschen vor Krankheit zu bewahren. Ein altes chinesisches Sprichwort besagt: »Eine Krankheit zu heilen, die schon existiert, ist, als ob man einen Brunnen gräbt, nachdem man Durst bekommen hat.«