

Die Meridiane

Zwei Mittellinienmeridiane:

Vordermeridian (Konzeptionsgefäß)

Hintermeridian (Lenkergefäß)

Zwölf Hauptmeridiane:

Magen-Meridiane

Milz-Pankreas-Meridiane

Dünndarm-Meridiane

Herz-Meridiane

Blasen-Meridiane

Nieren-Meridiane

Perikard-Meridiane

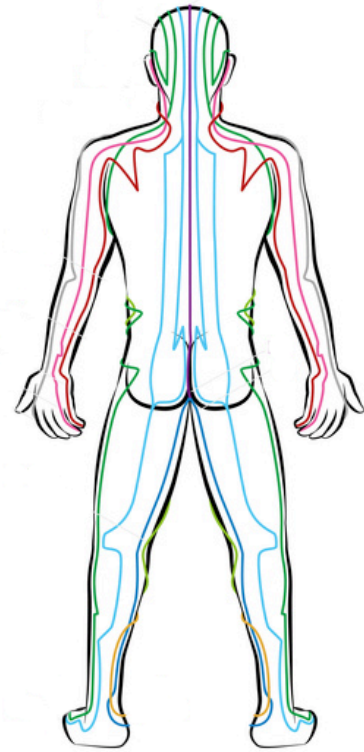
Schilddrüsen-Meridiane

Gallenblasen-Meridiane

Leber-Meridiane

Lungen-Meridiane

Dickdarm-Meridiane



Ich bin der Meinung, dass es sinnvoll ist, die in östlichen Kulturen verbreitete Sicht, den Körper als Tempel zu sehen, zu teilen. Diese Sicht meint ja nicht, dass es darum geht sein Leben in narzisstischer Selbstverliebtheit um den eigenen Bauchnabel sich drehen zu lassen. Es meint zweifelsfrei auch nicht, durch Fettabsaugen, Brustimplantate, chirurgische Eingriffe an Nase, Mund und wo auch immer und durch Bauch und Haut straffende, in der Regel sündhaft teuren Mitteln, aus sich das Abbild eines bestimmten Schönheitsideals zu machen.

In der westlichen Kultur geht es im Allgemeinen primär um das Vordergründige, Sichtbare. Das nicht Sichtbare existiert gar nicht. Weil es eben nicht sichtbar ist. Immerhin scheint die zunehmende Akzeptanz sogenannter alternativer Medizin ein gewisses Umdenken zu signalisieren.

Es ist für unseren rationalen Geist zweifellos nicht einfach zu verstehen, wenn der Ayurveda-Arzt, nachdem Sie ihm die Zunge rausstrecken mussten, sagt, Sie haben ein Nierenproblem. Oder wenn der Akupunkteur zur Behandlung Ihrer Magenbeschwerden Nadeln in Ihre Füsse steckt.

Das Unsichtbare ist auch für den Ayurveda-Arzt und den Akupunkteur nicht sichtbar, aber er weiss, dass das Unsichtbare existiert. Nicht nur, dass es existiert, sondern unsere Existenz wesentlich mitbedingt.

Nun können solche Behandlungen beim Ayurveda-Arzt oder Akupunkteur recht ins Geld gehen. Zu Hilfe kommen da Kassen, wenn Sie eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben. Besser aber als Heilen ist auch hier das Vorbeugen. Und die östlichen Wissenschaftler und Ärzte liefern uns Rezepte die es allerdings angewandt werden wollen, sollen sie etwas nützen.

Die Übungen die wir hier vorschlagen sind ganz einfach durchzuführen. Ganz der Philosophie des Tai'Chi entsprechend braucht es dazu ausser Ihnen und Ihren zwei Händen nichts. Die Übungen richten sich auf:

BC 1: Kopf

BC 2: Nacken, Hals, Oberkörper

BC 3: Arme und Beine

Die „Behandlung“ dieser Körperteile richtet sich allerdings nicht direkt an diese (sichtbaren) Körperteile sondern an die sie durchziehenden (unsichtbaren) Meridiane. Die Meridiane verbinden und berühren sämtliche Organe im Körper. Sie sind vergleichbar mit einem Netz Autobahnen das alle Orte eines Landes miteinander verbindet. Sind die Autobahnen in gutem Zustand fliesst der Verkehr. Hat es hingegen Löcher im Belag oder ganze Strecken sind in Sanierung wird es mit dem Fliessen mühsam.

Auf diesen Meridian-Autobahnen zirkulieren allerdings keine Vehikel sondern auf ihnen zirkuliert das Chi. Je besser der Zustand Ihrer Meridiane je besser der Fluss Ihres Chi. Deshalb lohnt es sich, neben der Pflege des Chi durch praktizieren der Übungen, die Meridiane durch abklopfen, streicheln und berühren Ihres Körpers zu unterhalten. 1x die Woche ist schon genügend.

Vielleicht noch ein Wort zum Thema Berühren:

Das ist nämlich eine ziemlich heikle Sache. Und ich sage es gleich zu Beginn, sich selber zu berühren ist von Vorteil, denn dann weiss man was man hat und man weiss nicht was man bekommt, wenn jemand Fremder einem berührt.

Es ist davon auszugehen, dass geschulte Therapeuten (Akupunkteure, Masseur, Handaufleger etc.) sich soweit kennen und im Griff haben, dass sie durch ihre Berührungen keine „schmutzige“ Energien übertragen. Unter schmutzig ist zu verstehen, unbewusste Ängste, Verlangen, Kompensationen, Ansprüche etc.. Aber, das ist nur eine Annahme, dass auch geschultes Personal sich soweit kennt. Zweifel sind durchaus angebracht.

Das Berühren ist eigentlich eine Kunst. Eine der kompliziertesten. Denn man hat es ja nicht nur mit einem weissen Papier vor sich zu tun oder einer Tastatur eines Lap-Top, sondern mit einem anderen Menschen. Es wäre aus meiner Sicht höchst wünschenswert, es würde die Kunst des Berührens gelehrt. Ich vermute, dass es in unseren Breiten mit dem Können des Berührens nicht weit her ist.

Das Berühren beginnt aber bereits vor der Berührung. Wie wir alle wissen oder zumindest schon gehört haben, ist jeder Mensch umgeben von einer (seiner) sogenannten Aura. Auch sie ist unsichtbar. Doch wir können sie fühlen, wenn wir in die Nähe eines anderen Menschen treten. Die Auren beginnen sich zu vermischen und man gerät in enthusiastische oder deprimierende Stimmungen die beide einem unerklärlich sind.

Vermutlich haben die wenigsten Menschen eine Ahnung von der Beschaffenheit ihrer Aura. Es wäre wünschenswert sie zu kennen. Doch immerhin, so vermute ich, es kennt jeder die erfrischende Wirkung einer Dusche. Das Wasser tut nicht nur dem Körper gut, es reinigt die Aura.