

Pulsation und Bewusstheit

Mit Pulsation bezeichnen wir in diesem Zusammenhang alle durch den Tast- und Hörsinn wahrnehmbaren körpereigenen Rhythmen.

Pulsation ist eine Grundfunktion des Lebendigen. Alles Lebendige pulsiert, nichts ist konstant! Der Körper wird ständig umgebaut und erneuert, und das Energieniveau unseres Körper verändert sich durch ständige Aufnahme und Abgabe von Energie. Die Aufladung des Organismus geschieht durch Atmung, Nahrung und Sonnenlicht. Die Entladung findet statt in Bewegung, Gefühlsausdruck, Sexualität, Stoffwechselprozessen und bei der Bekämpfung von Krankheiten. Ein Beispiel für den Wechsel von Aufladung und Entladung ist Sonnenbaden und anschließendes Schwimmen. Durch den stetigen Wechsel des Energieniveaus von Ladung und Entladung stärken wir die grundlegende organismische Pulsation des Körpers.

Wir sind eingebunden in unzählige äußere Pulsationen, Tages- und Jahreszeiten, kosmische Einflüsse etc. Unser vegetatives Nervensystem empfängt nun all diese Einflüsse und reagiert - zumeist unbewusst - darauf und reguliert die Pulsationen innerhalb unseres Körpers abgestimmt auf die äußeren Erfordernisse. Alleine innerhalb des menschlichen Körpers sind inzwischen 55 verschiedene Pulsationen identifiziert worden, z.B. Herzschlag, Atmung, Darmtätigkeit und Schlaf-/Wachrhythmus - schlichtweg alles im menschlichen Organismus pulsiert.

Das vegetative Nervensystem ist also Schnittstelle zwischen Pulsationen der Außenwelt und der Innenwelt. Es ist auch Vermittler zwischen den Gefühlen einerseits und der Tätigkeit aller inneren Organe andererseits, denn es regelt die Tätigkeit aller inneren Organe und es regelt Blut- und Plasmaströme, die den Gefühlen zugrunde liegen. Es ist auch über die Verschaltungen des Zentralen Nervensystems mit den für Gefühlsempfinden verantwortlichen Hirnzentren verbunden.

Wir sehen Seele und Körper also nicht als voneinander abgekoppelte Systeme, sondern als eine funktionelle Einheit, der die vegetative Tätigkeit als einheitliches Funktionsprinzip zugrunde liegt. Ziel der Arbeit mit den Strömen, die letztendlich Lichtquanten sind, ist es primär, die Pulsation des vegetativen Nervensystems wieder anzuregen und damit sowohl körperlichen wie auch psychischen Erkrankungen den Nährboden zu entziehen. Wir arbeiten also nicht auf der Ebene der Krankheitssymptome, sondern auf der darunter liegenden Ebene der energetischen Pulsationsvorgänge.

Gesundheit wird von uns nicht als Abwesenheit von Symptomen, Krankheiten oder Einschränkungen definiert, sondern als Fähigkeit des Lebewesens zur lebendigen, rhythmischen Pulsation im Sinne des vegetativen Nervensystems. Der gesunde Organismus sollte je nach den Erfordernissen und Möglichkeiten zwischen dem auf die Außenwelt konzentrierten Zustand des Sympathikus und dem entspannten, nach innen orientierten Zustand des Parasympathikus hin- und herschwingen können. Er soll sich auch je nach Erfordernissen der Außenwelt energetisch auf- oder entladen können. Beide Zustände - Anspannung und Entspannung, Ladung und Entladung - sind an sich zu bestimmtem Tages- oder Lebenszeiten mehr oder weniger notwendig. Ist diese lebendige Pulsation gestört, entsteht ein Zustand der Disharmonie, von Reich Biopathie genannt.

Das vegetative Nervensystem ist ein Teil des Zentralen Nervensystems (ZNS) des Menschen. Dieses gliedert sich im Wesentlichen in drei Teile, deren Funktionen eng miteinander verknüpft sind. Ein Teil regelt die Tätigkeit der willkürlichen Motorik, der Reaktion des Muskelsystems auf verschiedene Umwelteinflüsse; dieser Teil wird motorisches Nervensystem genannt. Ein anderer Teil verarbeitet die Informationen aus den Sinnesorganen, wie z.B. Auge, Nase, Tastsinn, zu bewussten Empfindungen. Dies ist das sog. sensorische Nervensystem.

Ein dritter Anteil des Nervensystems, mit dem wir uns hier eingehender beschäftigen werden, dient schließlich dazu, speziell die Funktionen innerer Organe aufeinander abzustimmen. Dieser Teil des ZNS wird als vegetatives Nervensystem bezeichnet. Es hat seinen Ursprung im Hirnstamm und Rückenmark und umfasst die Nerven, die die glatte Muskulatur der inneren Organe, das Herz und die Drüsen versorgen. Die Regelkreise dieses vegetativen Nervensystems sind eng mit denen der beiden anderen Anteile vernetzt, es gibt daher zahlreiche Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Systemen.

Innerhalb des vegetativen Nervensystems lassen sich zwei Teilstrukturen voneinander abgrenzen, die man als Sympathikus und Parasympathikus bezeichnet. Diese beiden Strukturen ziehen von Rückenmark und Hirnstamm zu den inneren Organen und regulieren deren Tätigkeit, d. h. sie regen sie an oder hemmen sie. In Rückenmark und Hirnstamm haben Sympathikus und Parasympathikus unterschiedliche Ursprungsorte, und sie unterscheiden sich auch in ihrer Reaktion auf biochemische Überträger-substanzen.

Das vegetative Nervensystem ist der willkürlichen Kontrolle weitgehend entzogen, daher wurde es auch als autonomes Nervensystem bezeichnet.

So können wir die Tätigkeit der inneren Organe mit unserem Normalbewusstsein/ Verstand nicht willentlich steuern, also nicht zum Beispiel willkürlich das Herz schneller oder langsamer schlagen lassen.

Mit Hilfe der Verfeinerung unserer Arbeit mit körpereigenen Energien in den subtileren Schichten können wir dies ebenso tun wie mit Methoden der Meditation.

Bisher haben wir die Wirkungsweise des vegetativen Nervensystems auf einzelne Organe besprochen. Man kann jedoch auch auf den Gesamtorganismus bezogen von einer sympathikotonen oder parasympathikotonen Reaktionslage sprechen. Dabei werden die Organe nicht gesondert, sondern in ihrer Gesamtheit betrachtet. Sie werden je nach Bedürfnis des Organismus im Dienst einer bestimmten Leistung aktiviert, sie wirken zum Erreichen dieser Leistung zusammen.

Bei äußerem Stress zum Beispiel schaltet der Körper auf "Abwehrverhalten", bei dem der Sympathikus maximal aktiviert wird. Die Atmung wird gesteigert, die Pupillen sind erweitert, bei Tieren sieht man noch die gestäubten Nackenhaare. Der Blutdruck, die Muskeldurchblutung und die Herzfrequenz nehmen zu, während die Darmdurchblutung und Darmbeweglichkeit sowie die Hautdurchblutung abnehmen. Die Aufmerksamkeit ist dabei ganz auf außen konzentriert. Durch den äußeren Reiz schaltet der ganze Organismus auf einen Zustand, in dem er alle Energien innen sammelt, um sich auf Angriff oder Flucht vorzubereiten (deshalb auch "flight or fight reaction" genannt). Der Organismus kontrahiert sich und ist im Zustand der Spannung. Dies wird von W. Cannon als "Notfallreaktion" bezeichnet. Ein Beispiel dafür ist, wenn jemand Streit mit seinem Chef hat. In solch einer Situation ist der Sympathikus maximal aktiviert.

Im Kontrast zum Abwehrverhalten steht das "Fressverhalten". Nach Nahrungsaufnahme - wir alle kennen das nach einem üppigen Mahl - wird der Parasympathikus stärker erregt. Die Aufmerksamkeit wird von der Umgebung abgezogen, wir werden schläfrig, die Darmtätigkeit wird angeregt, der Bauchraum mit den Verdauungsorganen stärker durchblutet. Die Durchblutung der Skelettmuskeln geht dabei zurück, der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer und am Auge sieht man eine Verengung der Pupillen. Der Organismus zieht sich hier nicht zusammen, sondern erweitert sich, dehnt sich energetisch nach außen aus, und befindet sich im Zustand der Entspannung. Gleichzeitig ist die Aufmerksamkeit eher nach innen gerichtet.

Die beiden Systeme von Sympathikus und Parasympathikus sind funktionell nicht zu trennen, sie stehen in ständiger Wechselwirkung. Erst ihr Zusammenspiel ermöglicht eine harmonische Funktion des Gesamtorganismus. "Der Lebensprozess spielt sich in stetem Wechsel von Expansion und Kontraktion ab" - dies ist Pulsation, ein differenziertes, koordiniertes Hin- und Herschwingen zwischen den beiden Polen der vegetativen Extreme, die Grundfunktion des Lebendigen.

Diese Pulsation bestimmt auch das hormonelle und emotionale Befinden des Körpers. Die Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus hat über die Verengung und Erweiterung der Blutgefäße großen Einfluss auf die Flüssigkeits- oder Plasmabewegungen im Körper, die nach unserem Modell die Grundlage für das Empfinden von Emotionen sind.

"Wird der biologische Schwingungszustand in der einen oder anderen Richtung gestört, überwiegt die Expansions- oder die Kontraktionsfunktion, dann muss eine Störung des allgemeinen biologischen Gleichgewichtes zustande kommen. Ein Verharren im Zustande der Expansion ist gleichbedeutend mit Vagotonie (=Parasympathikotonie, d. Verf.), Verharren im Zustand angstvoller Kontraktion mit Sympathikotonie" (Reich Funktion des Orgasmus S.217).

Das Gleichgewicht zwischen beiden Zuständen wird als "Homöostase" bezeichnet.

Bis hinein in die Ebenen der Erinnerung in unserem Gehirn und in unserem Bauch zieht sich diese noch (grob)stoffliche Ebene hinein.

Die moderne Neurobiologie bestätigt und verifiziert die Thesen durch wissenschaftliche Untersuchungen((Joachim Bauer; Das Gedächtnis des Körpers, 2002)

Die meisten dieser Prozesse laufen ohne unser Zutun ab.

Durch Sport spüren wir manchmal den Puls im Herz- Kreislaufsystem und die Tätigkeit des Herzmuskel.

Alle anderen Spannungs- und Entspannungsvorgänge, selbst der Atem bleiben im Normalbewusstsein unbeachtet.

Was passiert da eigentlich genau und wie können wir es in unserem Alltagserleben integrieren und damit unser Lebenspotential steigern?

In nachfolgenden wollen wir die Phänomene etwas genauer betrachten. Dieses Betrachten kann das eigene Erleben nicht ersetzen.

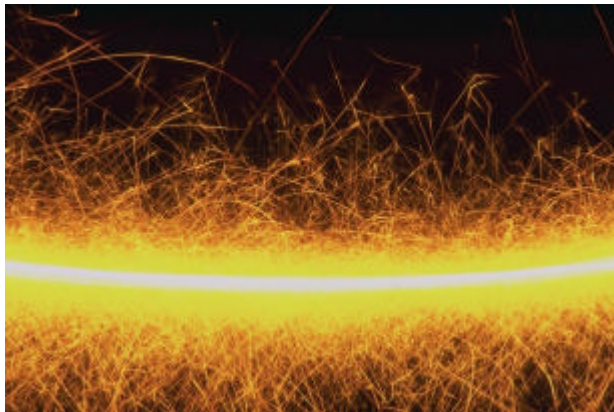
Seine Beschreibung dient nur dazu, die Neugierde für die Reise zu wecken.

Um die Pulsationen der Rückenmarks- und Gehirnflüssigkeit zu spüren, brauchen wir (meist) schon eine zweite Person, die uns erinnert. Doch in unserem Körper sind unaufhörlich solche Prozesse im Gange:

1. Wahrnehmbare Ebene

Der Atem pulsiert

Das Blut pulsiert



2. Mittelbar wahrnehmbare Ebene

Der Liquor (Flüssigkeit in Gehirn und Rückenmark) pulsiert

Unser Darm pulsiert

Die Muskulatur pulsiert

3. Subtile Ebene

Die Lymphe pulsiert

Die Organtätigkeit regelt sich in ihrem eigenem Rhythmus
(Jedes Organ in Resonanz mit Anderen)

Der Hormonspiegel verändert sich permanent

Unsere Knochen senden laufend piezoelektrische Impulse aus und nehmen solche auf

4. Energetische Ebene

Auf den noch feineren Ebenen der körperlichen Prozesse können wir heute mit Hilfe moderner Messverfahren arhythmische Pulsationen im Gehirn und in Körperorganen wahrnehmen.

Wir können die Qualität des menschlichen Magnetfeldes erfassen, und die Menge an Licht, die der Mensch aufnimmt und abgibt.

Wir können mit Hilfe feinsten Messverfahren die Wirkungen von Substanzen und psychischen Belastungen in diese Wahrnehmungsebene mitnehmen.

Dadurch werden wir mit den Schattenseiten des modernen Lebens konfrontiert. Wir leben jenseits einer feiner Ebene der Wahrnehmung unseres Körpers,; nehmen ihn immer noch als Maschine wahr.



In der Sexualität hätten wir eine der einzigartigen Chancen Bewusstheit für unseren Körper zu entwickeln. Diese Chance verpassen wir durch Oberflächlichkeit oder Desinteresse.

Subtile Behandlungsformen zur Körperregeneration, Massage, bewusste Sexualität und entspannte Nähe sind Eingänge zur Schatzkammer des Körpers.

Im Tantra arbeiten wir auf verschiedenen Ebenen mit Pulsation und Bewusstheit.

In Seminaren mit Paaren machen wir Übungen, in denen Partner in Stille den Körper des Anderen und seine Pulsation spüren. Hier geschieht meist ein ganz tiefes Eintauchen in die Stille. Manchmal entladen sich Spannungen des Körpers spontan.

Von den Teilnehmern berichten viele von einem zeitlosen Raum und wundern sich darüber, wie lange die Übung gedauert hat.

Auch bei Massagen, wenn wir ganz langsam die Stärke des Kontaktes wegnehmen und feiner arbeiten, spüren wir, dass die Pulsation des Körpers sich verstärkt.

Um sich dessen bewusst zu werden und zu bleiben, gibt es viele Übungen.

ÜBUNG

Hier ist eine davon.

Legen sie sich hin und halten sie beide Hände zuerst an die Seiten des Halses.

Sie spüren den Blutpuls.

Spüren sie diesen für 80 Atemzüge.

Dann legen sie die Hände auf den Bauch.

Einen Finger lassen sie im oder auf dem Bauchnabel liegen.

Spüren sie mit dem Atem hinein und machen sie wieder 80 Atemzüge.

Als nächstes legen sie beide Hände auf den Rücken in Höhe des Kreuzbeins.

Versuchen sie die Pulsation des Liquor an der Mitte des Rückens zu spüren.

Bleiben sie 80 weitere Atemzüge auf dem Bauch liegen.

Legen sie sich auf die linke Seite (Herzseite) und spüren sie still nach.



Zu den einzelnen Ebenen und dem Verständnis mit welchem in den „Tantric Secrets“, damit gearbeitet werden.

Auf der ersten Ebene nehmen wir wahr, dass der Körper durch Bewegung und Atmung trainiert wird; durch Rumsitzen wird das System lasch und träge; die Wahrnehmung wird schnell dösing.

Mit Sport (manche Zeitgenossen auch mit Rammel- Sex) versuchen wir die aufgestaute Energie zu entladen.

Dabei verspannen und verletzen wir uns dann, wenn der Bewegung das harmonische Element fehlt.

Eine Freundin von uns hat es mit Triathlon fertiggebracht, das der weibliche Hormonzyklus im Alter von 21 Jahren für 10 Jahre komplett zusammenbrach. Sie hat sämtliche feineren Ebene zugunsten des grobmotorischen vernachlässigt.

Auf der ersten Ebene arbeiten wir mit Tanz, Rhythmusarbeit, Atmung und Grounding- Übungen, um die Lebensenergie wieder zu spüren. Die Grounding- Übungen machen uns verdrängte Reaktionsmuster bewusst. Wir entdecken die Ladung unserer Muskulatur.

Massage und Pulsation arbeiten an der nächsten Schicht und dann arbeiten uns Schicht um Schicht bis zum essentiellen Kern des Lebens vor.

Die Vielfalt der dort vorhandenen unterschiedlichen Energieformen und die Lösung aus den Verformungen lässt uns einen essentiellen Energieraum erfahren.

Im Tibetischen wird dies mit den Begriff „Nackte Präsenz“ umschrieben, im Sufismus ist „Essenz“ ein gleichartiger Begriff und Advaita – Schüler beschreiben es als „Sein“.

Dies ist der Raum, der durch sexuelle Vereinigung ebenso wie durch tiefe Meditation erreicht werden kann; aber der Anblick und Geschmack von Erdbeeren und das Quietschen der Straßenbahn sind genauso mit der Stille erfüllt.



Das Konzept des Tantra tabuisiert nichts und kann die gemeinsame tiefe Pulsation alles Lebenden spüren, durchdringt sie und wird von ihr durchdrungen.

Im Nachfolgenden stellen wir zwei Methoden, die wir in die Arbeit integrieren, kurz vor.

Cranio-Sacrale Arbeit

Das Cranio-Sacrale System

Das Cranio-Sacrale System besteht aus Schädel - Wirbelsäule - Kreuzbein. Es ist umgeben von der Cerebrospinal - Flüssigkeit, die vom Ventrikelsystem im Gehirn gebildet wird und das zentrale Nervensystem (ZNS) umspült und schützt. Der amerikanische Arzt Dr. Sutherland erkannte schon um 1900, dass sich die Membranen, die dieses System umgeben, und die Cerebrospinal-Flüssigkeit in einem ganz speziellen Rhythmus bewegen. Er nannte dieses rhythmische Auf- und Abschwellen den "primary respiratory mechanism" (Primäratmung).

Das Cranio-Sacral-System, der Ausgangsort dieser Bewegung, setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen:

- die Gehirnhäute (Meningealmembranen)
- die Knochenstrukturen, die an den Meningealmembranen befestigt sind
- die bindegewebigen Strukturen, die eng mit den Meningealmembranen verbunden sind
- die Gehirnflüssigkeit (Zerebrospinalflüssigkeit, Liquor)
- alle zur Herstellung, Resorption und als Speicher der Zerebrospinalflüssigkeit dienenden Strukturen

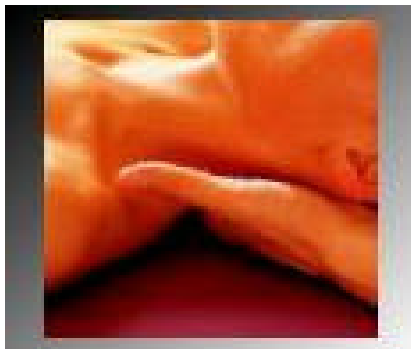
Das Cranio-Sacral-System steht mit den anderen Systemen des Körpers in enger Verbindung beeinflusst sie und wird von ihnen beeinflusst:

Sie hat eine Amplitude im Mikrometerbereich und pulsiert 6-12 mal in der Minute. Die Pulsation ist entscheidend für Entwicklung, Wachstum und richtige Funktion des Gehirns und der Rückenmarksnerven. Eine Unterbrechung oder Störung der freien Schwingung kann zu einer Vielzahl von sensorischen, motorischen und anderen neurologischen Symptomen führen, die in der Folge zu einer Beeinträchtigung oder Störung des gesamten Organismus führen.

Wir wissen heute, dass diese rhythmische Bewegung nicht nur am Kopf und Kreuzbein zu spüren ist. Unser ganzer Organismus schwingt in einer rhythmischen Bewegung, vergleichbar mit Flut und Ebbe, in einer Frequenz von 6 bis 12 Zyklen in der Minute. Ein Erklärungsmodell für diese Schwingungen, das auch ein Fortsetzen von Druckwellen in vom ZNS entfernte Körperregionen erklären könnte, ist eine Steuerung über den Liquordruck. Liquor ist jene Flüssigkeit, die in einem eigenen Kanalsystems des ZNS erzeugt und transportiert wird. Dieser Hirnflüssigkeit werden viele Funktionen zugeschrieben. Sie dämpft bei Erschütterungen, reinigt das Gehirn von Stoffwechselendprodukten, bringt Nahrung ins Rückenmark und dürfte nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auch zum Transport von Informationen dienen, die Lebensvorgänge wie Hunger, Schlaf oder Sexualität steuern.

Die Hände lernen den primären cranialen Impuls wahrzunehmen und erkennen Störungen, Abweichungen oder Blockaden im Ablauf dieser rhythmischen Bewegung. Ziel ist, eine harmonische Ausbreitung des primären cranialen Impulses zu gewährleisten, wobei auch eine Beeinflussung des Zentralnervensystems (=ZNS) erreicht wird.

Die weiche, sanft-rhythmische Grifftechnik stellt eine Schwingungs- und Resonanztherapie von Schädel, Wirbelsäule und Becken dar, die Selbstkorrektur- und Heilungsprozesse im Körper anregt.



Pulsing

Das Knochenmark ist für die Taoisten ein wichtiger Schlüssel zur Revitalisierung und Verjüngung von Körper Geist und Verstand. Der Alterseffekt kehrt sich um, indem das blutbildende Knochenmark regeneriert wird und angesammeltes Fett, welches die Blutproduktion behindert, dadurch aufgelöst wird. Vertreter der Core Pulsation sind überzeugt, dass unsere Knochen nicht nur Ort der innersten Regeneration und Vitalität sondern auch wichtige Informationsüberträger sind, die in Resonanz stehen mit dem Elektromagnetfeld der Erde und auch mit den verschiedenen Systemen innerhalb unseres Körpers.

Wissenschaftlern ist es gelungen, diese elektromagnetischen Felder zu messen, die von den Knochen mit ihrer kristallinen Struktur empfangen werden und an die Organe, Meridiane, Blutkörperchen und Nerven weitergeleitet werden. Auch das Gehirn, das Nervensystem und das Herz sollen elektromagnetische Felder abgeben - die kristalline Knochenstruktur, soll diese Energie dann verstärkt als Information bis in die Struktur der Zellen ausstrahlen. Diese Felder können die Ernährung der Zellen, die Zellfunktion, Enzymaktivität, Energieübertragung und viele andere innere Aktivitäten beeinflussen."

Durch vibrierenden Druck mit den Händen soll eine elektrische Leitfähigkeit im Knochen erzeugt werden (bekannt als piezo-elektrische Wirkung), die Impulse in den ganzen Körper weitergibt.

Letztendlich können darüber alle zellulären Ebenen erreicht, die Regeneration von Blut und Lymphe stimuliert, der Alterungsprozess der Knochenmarksverfettung gestoppt, und der gesamte Körper vom Kern her vitalisiert werden.

Besonders die Zonen an der vorderen Körperseite führten direkt an Kernthemen der persönlichen Lebensgeschichte. Wie in einem Schmelzprozess von innen nach außen könnten sich Blockaden im Körper und damit auch verbundene psychisch-emotionelle Grundmuster lösen. Darin gebundene Gefühle tauchten auf, um verarbeitet und integriert zu werden.

Beim Pulsing geht man davon aus, das die Zonen am Kopf einen transpersonalen Raum berühren, der als still, weit und leer erfahren wird. Dieser transformierende Prozess ständiger Erneuerung auf zellulärer Ebene unterstütze jegliche Neuausrichtung im Leben.

Die Hauptwirkung der Arbeit am Knochen/Mark ergibt sich im Pulsing genau dort, wo der nächste Schritt in der persönlichen Entwicklung eine Unterstützung braucht.

Und sei vergleichbar mit einer direkten Berührung in unserem Kern, wodurch wir in Resonanz treten mit dem Potential, das in uns allen angelegt ist.

Andere Methoden, die in die Arbeit einfließen (alle unter den Aspekten der Gesundheitsförderung) dokumentieren sich aus Ableitungen des DO- IN (Selbstmassage), Shiatsu , Kum NYE (tibetisches Yoga), Kundalini- Yoga, weiteren taoistisch und tibetischen Methoden und dem Einsatz der Körperarbeit (Bioenergetik, Core Ebnergetics, Rebalancing, Rolfing, etc.).

Fließend sind die Grenzen zur Massage, die sich mit der feinstofflichen Ebene beschäftigen (Psychic Massage, Massage nach Downing, Hara Awareness).

