

Energiesysteme des Taoismus und der TCM

Dem Energieverständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt ähnlich dem älteren tantrischen System, den daraus abgeleiteten Energiesystem des hinduistischen Ayurveda und des Tibetischen Medizin- Tantra ein holistisches, systemisches Gesundheitsverständnis zugrunde.

Es in allen Teilaspekten zu durchleuchten soll nicht Sinn dieses Textes sein. Wir werden die Grundzüge des Energieverständnisses und einige praktikable Alltagsanwendungen (Qi Gong, Tao Yoga, Tai Qi) etwas genauer betrachten. Die Praxis des TaoYoga gleicht in vielen Punkten dem Yoga und tantrischen Praktiken zur Realisation des Selbst.

Gesundheit ist ein optimal-harmonischer Einklang wichtiger „Organe “ mit den fundamentalen Substanzen wie z.B.Jing (organische Substanzen),Qi (Lebensenergie),Blut und Shen (Bewusstheit, Geist, Vitalität). Dieses Netzwerk von „Organen “ und Substanzen erhält die Körperaktivität aufrecht: Speichern und Verbreiten, Bewahren und Umwandeln, Absorbieren und Ausscheiden, Aufsteigen und Absteigen, Aktivieren und Beruhigen. Wenn alle diese Prozesse harmonisch verlaufen, ist der Mensch gesund und ausgeglichen.

Obwohl diese Prozessbetrachtung für uns eher fremd ist, oder vielleicht gerade deshalb, bietet uns dieses Kulturgut enorme Möglichkeiten, unser Heilungs- und Gesundheitswissen anzureichern und im Sinne von Ganzheitlichkeit gewissermaßen komplementär zu ergänzen. Vor allem ist es im praktischen Teil auch als breite Volksgesundheitsfürsorge von enorm großen Wert. Es kann beispielsweise in Schulen und über andere Institutionen vermittelt werden und als breites Kulturgut auch Teil einer kulturell wie auch individuell verantworteten Gesundheitsvorsorge dienen, die weitgehend unabhängig ist von teuren Apparaturen, Institutionen und Professionen.



2. Das Konzept des „Qi“

Qi wird -vereinfacht ausgedrückt - als „Lebensenergie“ übersetzt. Es handelt sich dabei um jene vitale Kraft, die alles Leben von Mensch und Natur, wie auch das gesamte Universum, durchdringt. In den traditionellen Schriften wird diese Energie als der Materie sehr nahe, gewissermaßen als der unsichtbare Teil der Materie, beschrieben.

So etwa von Laozi:

„Qi ist Materie, die man nicht sieht, wie auch Luft Materie ist, die man nicht sieht.“

In der Tat können aber hellseherische Menschen, häufig Kinder, im körpernahen Bereich diese materienahere Energieform sehr wohl auch sehen, etwa in Form der menschlichen, tierischen oder pflanzlichen Aura. Spüren kann man sie im körpernahen Feld bekanntermaßen ja allemal. So wie auch elektrischer Strom nicht sichtbar, sehr wohl aber messbar und in seinen Auswirkungen je nach Intensität mehr oder weniger deutlich spürbar ist.

Den westlichen, naturwissenschaftlich-materiefixierten Ansätzen war das Energiekonzept wegen der Starrheit des Denkens lange unzugänglich. Wilhelm Reich wurde mit seiner Orgon-Theorie noch Mitte des 20. Jahrhunderts in Amerika geächtet und für verrückt erklärt.

Seine Bücher wurden öffentlich verbrannt. In Russland war man dem Energiekonzept aufgeschlossener, allerdings experimentierte man dort in der sogenannten „Bioplasma-Forschung“ eher aus militärisch-strategischen Gründen. Von den Russen stammt auch das Verfahren der Kirlian-Fotografie, das mit dem Namen Gurdjieff eng verbunden ist. Mit dem Vordringen „moderner“ Meßmethoden, etwa des Biofeedback und der Biokybernetik, bekam das Energiekonzept auch im Westen neuen Auftrieb und ist heute unter ernstzunehmenden Wissenschaftlern und Praktikern wohl kaum mehr umstritten.

Heute ist die Tatsache der Lebensenergie, die uns durchdringt, auch bei uns nicht mehr abzulehnen, sie wurde auch von der westlichen, medizinischen Wissenschaft bestätigt. In östlichen Traditionen ist das Prinzip der Lebensenergie seit jeher Kulturgut. In der chinesischen Medizin gibt es die Lehre von den sechs Energieschichten des Körpers, von denen jede von zwei Organen energetisch versorgt wird. Die innerste Energieschicht des Organismus heißt *Shao Yin*, sie wird von Herz und Niere gebildet und gespeist. Je mehr Energie sich im Shao Yin ansammelt, desto wacher und heller ist unser Bewusstsein, denn das Herz ist die Wohnstatt des *Shen*, was übersetzt Esprit, Geist oder Bewusstsein bedeutet. Die Niere ist der Sitz des *Zhen*. Zhen bedeutet Willenskraft, Kraft zum Überleben, sexuelle Lust und Vitalität.

Qi bezeichnet eine Naturkraft, die empirisch erfahrbar ist und ohne die Leben nicht sein kann.

Das Wesen dieser Kraft ist wissenschaftlich noch nicht (ausreichend) erkannt, messtechnisch aber sehr wohl erfassbar, etwa in der Kirlian- Fotografie oder mit Methoden des Biofeedback und der Biokybernetik. Frühe -westliche -Forscher haben diesen Energiefluss innerhalb des menschlichen Körpers, in den Energieleitbahnen oder Meridianen, mittels fluoreszierender Injektionen sichtbar gemacht und so versucht, deren Existenz nachzuweisen. Gelegentlich auch mit tödlich ausgehenden Folgen ob der giftigen Injektionsmittel. Qi ist Energielieferant für alle Auf- und Abbauvorgänge des lebenden Organismus. Im Huang Di Nei Jing, dem Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, wird Qi als „Einfluss “ und „Ausstrahlung “ angesehen, wobei die Wortstämme „-strahl “ und „-fluss “ für uns schon energetische Aspekte in sich bergen.

Wie viele alte chinesische Zeichen, so ist aber auch das Zeichen „Qi “ nicht eindeutig übersetzbar.

Quellen, Arten und Verlauf des Qi

Quellen des Qi sind zum einen Nahrung (Gu Qi, das von der Milz verarbeitet wird) und Atemluft (Kong Qi, das von der Lunge verarbeitet wird). Diese mischen sich und bilden das Atmungs-Qi (Zong Qi, das „Meer von Qi “). Zusammen mit dem Ursprungs-Qi (Yuan-Qi, oder pränatales Qi) bildet sich das Normale Qi (Zheng Qi). Dies ist jenes Qi, das durch die Meridiane und Organe des Körpers fließt. Es bildet die Grundlage für das Nahrungs-Qi (Ying Qi), das unverzichtbar für den Ernährungsprozess aller Gewebe ist. Es bildet auch die Grundlage für das Abwehr-Qi (Wei Qi), das an der Oberfläche des Körpers zirkuliert und ihn vor äußerer Disharmonie und Krankheit schützt. Während das Ursprungs- Qi (pränatales oder vorgeburtliches, ererbtes Qi) grundsätzlich nicht vermehrt werden kann, kann das andere Qi durch entsprechende Praxis optimal verstärkt und verteilt werden und so die Energiequalität und damit die Gesundheit positiv beeinflusst werden.

3. Zum Begriff „Qi Gong “

Während „Qi “ das Prinzip der universellen Lebensenergie beschreibt, bedeutet „Gong “ soviel wie Arbeit, Praxis oder Methode. Mit Qi Gong (alte Bezeichnung: Chi Kung) bezeichnet man also Übungsmethoden oder Verfahren, durch die man lernt, das Qi zu fühlen, es zu vermehren, zu stärken und zu leiten oder auszugleichen. Man unterscheidet zwischen „hartem “ und „weichen “ Qi Gong.

Hartes Qi Gong findet sich z.B. in den Kampfkünsten, etwa des Kung Fu und des Shao Lin, wie auch in Showtechniken, in denen sich Qi Gong-Künstler beispielsweise von Lastwagen überfahren lassen, aufstehen und sich den Staub abwischen, so als ob nichts gewesen wäre.

„Wu Shu“, Waffenkunst, wird heute als Zweig des harten Qi Gong an chinesischen Sporthochschulen unterrichtet. Auch die Künstler in der Peking-Oper können ihre unvorstellbaren artistischen Leistungen nur durch hartes Qi Gong-Training erbringen.

Die chinesische Heilkunst bedient sich primär des „weichen“ Qi Gongs. Die schriftlichen Überlieferungen, deren Beginn meistens mit dem Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin (Huang Di Nei Jing) datiert wird, stammen zum großen Teil aus taoistischen Klöstern. Die Datierungen des zeitlichen Ursprungs des Huang Di Nei Jing gehen weit auseinander. Sie liegen zwischen etwa 2000 bis 200 v. Chr. Vermutlich dürfte sein Ursprung etwa bei 2000 v. Chr. liegen und die weiteren Verfeinerungen dieses legendären Werkes bis um etwa 200 vor bis 100 nach Chr. reichen.

Zu unterscheiden ist auch zwischen äußerem oder aktivem Qi Gong und innerem oder „stillen“ bzw. „passiven“ Qi Gong. Beim äußeren Qi Gong handelt es sich um Übungen, die Bewegung beinhalten, beim inneren, stillen oder passiven Qi Gong um meditatives Qi Gong, das meist in einer bestimmten Stellung (z.B. sitzend) praktiziert wird mit Hilfe geistiger Konzentration und Qi-Lenkung. Darüber hinaus beinhaltet Qi Gong auch viele Massagetechniken.

Das überlieferte Qi Gong kennt viele Durchführungsarten, aber die Unterschiede bestehen vorwiegend nur in der äußeren Form. Inhalt und Ziel der Übungen sind immer, das überall vorhandene Qi, das wir mit der Atemluft und der Nahrung sowie über das Licht aufnehmen, in unserem Organismus zu vermehren und es intensiver an den Ort seiner Wirkung zu bringen. Die Anreicherung des Organismus mit Qi ist das grundlegende Bestreben und Ergebnis jeder Qi Gong-Methode.

4. Das Konzept von Yin & Yang

Die Logik, die der chinesischen Theorie zugrunde liegt (ein Teil kann nur in seiner Relation zum Ganzen verstanden werden), wird synthetisch oder dialektisch genannt. Das naturalistische und taoistische Gedankengut des alten China bezeichnet diese dialektische Logik, die Beziehungen, Muster und Veränderungen erklärt, als Yin-Yang-Theorie. Sie kann auch als die Mutter der modernen westlichen Systemtheorien und systemischen Konzepte gesehen werden.

Die Yin-Yang-Theorie beruht auf dem philosophischen Konzept von zwei polaren Gegensätzen die sich wechselseitig bedingen: Yin und Yang genannt. Diese komplementären Gegensätze stellen weder Kräfte noch materiell-physikalische Wesenheiten dar, auch kein mythisches Konzept. Vielmehr müssen sie als Beschreibung der Beziehung der Dinge zueinander und zum Universum betrachtet werden. Sie werden benutzt, um den immerwährenden Prozess natürlicher Veränderung zu erklären. Sie repräsentieren in diesem Verständnis auch eine besondere Art des Denkens. Ein einzelnes Phänomen kann niemals von seiner Beziehung zu anderen Phänomenen getrennt werden. Kein Ding kann an und für sich selbst existieren. Es gibt nichts Absolutes. Yin und Yang beinhalten notwendigerweise in sich selbst die Möglichkeit des Gegensatzes und der Veränderung.

Hier sind auch die Parallelen zum Verständnis der fünf- bis siebentausend Jahre alten tantrischen Systeme der Drawidas zu finden.

Das traditionelle Yin-Yang-Symbol

Das schwarze Feld symbolisiert Yin, das weiße Yang. Sowohl Yin wie Yang tragen jeweils im Kern auch das Andere in sich. Und in der Tat zeigt sich das in allen Phänomenen des Lebens, auch im Sozialen. So ist in der Diktatur der Keim der Anarchie enthalten und umgekehrt. In den sogenannten „Kipp-Phänomenen“ kommt dieser Wechsel vom Einen ins Andere besonders stark zum Ausdruck. Das Schriftzeichen Yin bedeutete ursprünglich die schattige Seite eines Hügels, womit solche Qualitäten wie Kälte, Ruhe, Empfänglichkeit, Passivität, Dunkelheit, Abnahme, das Innere und als Richtung nach unten und einwärts Gehende verbunden werden.

Die ursprüngliche Bedeutung des Zeichens Yang war die sonnige Seite des Hügels. Der Begriff impliziert Helligkeit und bildet den Teil eines gebräuchlichen chinesischen Wortes für die Sonne. Yang wird mit folgenden Qualitäten assoziiert: Hitze, Anregung, Bewegung, Aktivität, Erregung, Vitalität, Licht, Zunahme, das Äußere und als Richtung das nach oben und auswärts Gehende. Auf der Grundlage dieser Ideen entwickelten das chinesische Denken und die chinesische medizinische Tradition im Laufe der Zeit fünf Prinzipien von Yin und Yang:

1. Alle Dinge haben einen Yin- und einen Yang -Aspekt. So kann die Zeit in Tag (Yang) und Nacht (Yin) unterteilt werden, der Raum in Himmel (Yang) und Erde (Yin), Temperatur in kalt (Yin) und warm (Yang). Daraus wird deutlich: Yin und Yang existieren nur in Relation zueinander. Auch der Körper läßt sich in Yin und Yang unterteilen: Die Vorderseite ist Yin, die Rückseite Yang.

2. Jeder Yin- und Yang -Aspekt kann wiederum in Yin und Yang unterteilt werden. So kann etwa die Vorderseite des Körpers wiederum in Yin- und Yang -Aspekt unterteilt werden.

Der untere Teil (Bauch, Becken etc.) ist Yin und der obere Teil (Brust etc.) Yang.

Unterteilt man beispielsweise den unteren Teil weiter, so ist der innere Teil (Organe) Yin und der äußere Teil (Haut etc.) Yang usw.

In Anwendung auf Krankheiten sind etwa Krankheiten, die sich durch Schwäche, Langsamkeit, Kälte und Zurückhaltung auszeichnen,

Yin. Krankheiten, die sich in Stärke, Aktivität, Hitze und Übertreibung manifestieren, sind Yang.

3. Yin und Yang schaffen einander. Obgleich Yin und Yang unterscheidbar sind – getrennt werden können sie nicht. Sie definieren sich gegenseitig, und die Dinge, in denen Yin und Yang unterschieden werden, könnten ohne die Existenz dieser Eigenschaften nicht definiert werden. So kann man nicht von Temperatur sprechen, ohne ihre Yin- und Yang-Aspekte (kalt und heiß) mit einzubeziehen. Genausowenig könnte man von Höhe sprechen, gäbe es keine Tiefe, oder von aktiv, gäbe es kein passiv usw.

4. Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig. Wenn das Yin im Übermaß vorhanden ist, wird das Yang zu schwach sein. Ist die Temperatur weder zu kalt noch zu heiß, halten sich Yin- und Yang -Aspekt gegenseitig unter Kontrolle. Ist es zu kalt, ist nicht genügend Wärme vorhanden, ist es zu heiß, ist nicht genügend Kälte vorhanden. So kann ein Teil des Körpers energetisch leer sein (Yin) und ein anderer energetische Überfülle aufweisen (Yang). Yin und Yang gleichen sich gegenseitig aus und sie können durch entsprechende Maßnahmen, etwa durch Qi Gong, in gesunde Balance gebracht werden.

Yin und Yang ist in diesem Sinne ein äußerst nützliches Konzept, das sowohl in der Diagnostik wie in der Übungspraxis praktische Anwendung findet.

5. Yin und Yang verwandeln sich ineinander. Dieses Prinzip stellt eine Formel dar, welche die Natur organischer Prozesse beschreibt. Es legt zwei Arten der Transformation nahe:

Veränderungen, die im natürlichen Verlauf der Ereignisse harmonisch vonstatten gehen,

und die plötzliche Brüche und drastischen Verwandlungen, die für extrem disharmonische Situationen charakteristisch sind.

Da sich Yin und Yang sogar in den stabilsten Beziehungen gegenseitig hervorbringen, findet dauernd eine subtile Verwandlung von einem ins andere statt. Diese ständige Transformation ist die Quelle aller Veränderungen, ein Geben und Nehmen, welches das Leben an sich darstellt. Das Beispiel der Körperdynamik veranschaulicht die Natur der Transformation:

Einatmen folgt Ausatmen, Zeiten der Aktivität und Verausgabung wechseln sich mit Perioden des Aufbaus und der Ruhe ab. Im normalen Leben laufen solche regelmäßigen Transformationen auf sanfte Art und Weise ab und erhalten so die gesunde Balance von Yin und Yang im Körper.

Sind Yin und Yang für längere Zeit oder auf extreme Weise aus dem Gleichgewicht geraten, können die daraus resultierenden Transformationen ziemlich drastisch sein. Harmonie bedeutet, dass die Anteile von Yin und Yang relativ ausgeglichen sind; Disharmonie bedeutet, dass die Anteile ungleich sind und eine unausgeglichene Situation besteht. Der Mangel des einen Aspektes impliziert das Übermaß des anderen. Besteht extreme Disharmonie, kann der Mangelaspekt dem Übermaßaspekt nicht länger standhalten; die daraus resultierende Transformation schafft entweder einen Wiederausgleich oder, wenn dies nicht möglich ist, Verwandlung ins Gegenteil beziehungsweise Existenzstillstand.

Diese drei Möglichkeiten am Beispiel von hohem Fieber (Übermaß an Yang):

Möglichkeit 1: Wiederausgleich durch Heilung;

Möglichkeit 2: Verwandlung ins Gegenteil durch plötzlichen Schock (extremer Yin-Zustand);

Möglichkeit 3: Existenzstillstand, Tod.

Eine weitere Ausdifferenzierung dieses Aspektes von Yin und Yang findet sich im System der fünf Wandlungsphasen (fünf Naturkräfte oder Elemente). Dieses Konzept sei nachfolgend im Überblick dargestellt.

5. Die fünf Elemente (Naturkräfte oder Wandlungsphasen)

In der daoistischen Lehre von den fünf Elementen werden die Zusammenhänge von Naturkräften, Körper und Geist ausführlich beschrieben. In allen Naturerscheinungen einschließlich des Menschen kann die Wirkung der gleichen Kräfte und Gesetze beobachtet werden. Es ist wichtig zu verstehen, dass sich unser Begriff von „Element“ nicht mit dem chinesischen deckt. Die Chinesen verstehen unter Element nicht eine materielle Substanz so wie wir, sondern eine Kraft, eine Eigenschaft der Natur und des Kosmos. Es bezeichnet allgemein gültige Prinzipien, Formen oder Qualitäten, in denen energetische Zustände auftreten und sich wandeln können.

Bei den Elementen handelt es sich um Wandlungsphasen der vielfältigen Erscheinungen, um die Beschreibung von immer wiederkehrenden energetischen Zuständen, die den Erkenntnissen der modernen Physik, insbesondere ihrer Feldidee, der Quantenmechanik und der Heisenbergschen Unschärferelation in erstaunlicher Weise entsprechen. Wissenschaftler wie Niels Bohr und Fritjof Capra haben diesen Zusammenhang erkannt und aufgezeigt.

Nach chinesischer Anschauung treten die fünf Elemente in allen Erscheinungen des Kosmos zutage: in den Himmelsrichtungen, in den Jahreszeiten, im Klima, in den Sternen, in den Pflanzen und Tieren, in den Gesteinsschichten, im Menschen. Die einzelnen Sinne, Organe und Gewebe der Lebewesen werden Elementen zugeordnet, ebenso Gefühle und geistige Fähigkeiten. Die Elemente sind Kräfte, die einander das Gleichgewicht halten, sie erzeugen sich gegenseitig, wandeln sich ineinander um und dämpfen sich gegenseitig ein. Wenn die Kraftverhältnisse der Elemente ungleich sind, dann äußert sich das beim Menschen in Unbehagen und Krankheit, bei einem Volk in Schwäche, Ungerechtigkeit und Krieg. Wenn die Elemente in einem Menschen, genauso wie in einem Volk oder Landstrich, gleich stark sind und im Gleichgewicht, findet man Harmonie und Gesundheit, Anmut und Schönheit.

Die fünf Elemente oder Wandlungsphasen sind mit dem Meridiansystem aufs engste verbunden. Dieses stellt gewissermaßen die Transportwege für das Qi bereit, in denen diese Energie fließt und seine Wandlung vollzieht.

Der Förderzyklus (Sheng - Zyklus) und der Kontrollzyklus

Im Uhrzeigersinn verläuft der Förderzyklus oder ernährende Zyklus (Sheng - Zyklus).

Die Energieformen der einzelnen Elemente unterstützen, fördern sich hintereinander, sie verhalten sich wie die Eltern zu ihren Kindern.

So fördert Wasser das Element Holz, Holz das Element Feuer usw. Dies wird auch pragmatisch betrachtet in menschlichen Verhaltensdispositionen deutlich:

Wasserenergie, die für Entspannung, Loslassen, Regeneration etc. steht, fördert die Chance auf Kreativität, Erneuerung, Inspiration usw., d.h. wesentliche Eigenschaften des Holz- Elementes. Diese wiederum sind Nahrung für Umsetzung, Transformation, d.h. für Fähigkeiten des Feuer-Elementes. Diese fördern wiederum die Tendenz zur Integration, Absicherung etc., d. h. Fähigkeiten der Erde-Energie. Erde-Energie trägt dazu bei, dass sich im Metall-Element Wesentliches verdichten kann und Überflüssiges ausgeschieden wird. Dies unterstützt wiederum die Fähigkeit des Loslassens, des einfach Sein, d.h. das Wasser-Element.

Der Kontrollzyklus beschreibt die Tatsache, dass ein gesundes Element die Balance des Übernächsten kontrolliert. Sie verhalten sich wie die Großeltern zu ihren Enkeln.

So kontrolliert das Holz das Erde-Element, das Feuer das Metall-Element usw.

Pragmatisch auf menschliches Verhalten bezogen, schaut das etwa so aus: Eine Überfülle im Feuer, die sich z.B. in einer Workaholic-Tendenz zeigt oder als „Typ A“ im Stressverhalten etc., kann über das Wasser-Element ausgeglichen werden, indem diese Person etwa Entspannungstechniken lernt (Wasser-Element). Oder beispielsweise die Tendenz, tausend Ideen im Kopf zu haben (Holz- Element), aber nichts davon zu realisieren, kann z.B. über das Metall-Element beeinflusst werden, indem die Person beispielsweise lernt, mehr zum Wesentlichen im Leben zu finden (Metall-Element). Oder eine Überfülle im Erde-Element, die sich z.B. in einem (krankhaften) Sammel- und Sicherheitstrieb äußern kann, oft auch begleitet mit einer leiblichen Überfülle, kann z.B. positiv reguliert werden, wenn die Person beginnt, neue, andere Möglichkeiten im Leben zu entdecken (Holz-Element) usw. In diesem Sinne ist das Elemente- Modell, bzw. die fünf Wandlungsphasen, auch pragmatisch als Beratungsinstrument nutzbar.

Es werden auch noch weitere Zyklen beschrieben, wie der Erschöpfungszyklus (Gegenuhrzeigersinn), der Zyklus der Auflehnung (Gegenrichtung zum Kontrollzyklus) und der Zyklus des Entziehens. Der Zyklus des Entziehens wird metaphorisch beschrieben als „Sohn, der die Mutter schädigt“.

Beispielsweise eine Mutter, die sich ihr halbes Leben lang, mit ständigem Mitgefühl um ihre Familie sorgt (Erde-Element), aber nie Dankbarkeit erntet, wird irgendwann innerlich leer werden, ausbrennen, d.h. auch ihr Feuer-Element schädigen, sofern sie nicht eine überaus stabile, ressourcenreiche Persönlichkeit besitzt. Viele Burnout -Phänomene sind in diesem Sinne zu verstehen.

Wichtig ist, sich diese „Elemente “ ((Wasser, Holz etc.) nicht als solche in unserem (physikalisch-materiellen) Sinne vorzustellen, sondern als Ausprägungen von (Energie-)Qualitäten und ihrer wechselseitigen Einflussnahme auf allen Ebenen oder Stufen der Existenz. Sie äußern sich im Organischen ebenso, wie in den Emotionen, Denkmustern und Verhaltensweisen. Diese Wirkungszusammenhänge seien ausschnittshaft, bezogen auf menschliche Dispositionen, durch nachfolgende Tabelle dargestellt:

<i>Element</i>	<i>zugehörige Organenergie</i>	<i>zugehörige innere Disposition</i> (Emotion, Denken, Einstellung,...)	<i>zugehörige äußere Disposition</i> (Handlung, Verhalten, Beziehung,...)
Holz Metaphern: Geburt Sprießen Frischer Wind Frühling	Galle Leber Muskeln, Sehnen Augen Nägel	Inspiration u. Vision Offenheit für Neues; Pläne, Entscheidungen Schatten: Wut und Zorn Hass und Trotz Eifersucht	Ideen und Pläne entwerfen; Kreativität Entwicklung; Konflikte austragen
Feuer Metaphern: Hitze Blühen Tanz Sommer	Herz, Dünndarm Herzhülle Dreifacherwärmer Blutgefäße, Zunge, Teint, Sprache	Wachheit /Bewusstsein Handlungsbereitschaft Freude, Liebe Schatten: Stolz	Initiative, Verändern, Erneuern (Ein-)Fordern Ausdrucksfähigkeit (Sprache), Feiern
Erde Metaphern: Fester Boden Fruchtbarkeit Reifen Nachsommer	Milz-Pankreas Magen Bindegewebe Mund, Lippen Geschmack	Gedächtnis /Intellekt Stabilität, Klarheit Selbstvertrauen Mitgefühl und Sorge Schatten: Gier, Neid Stur, Zwanghaft	Stabilität /Bewahrung Aufnehmen, Assimilieren, Integrieren Erklärungen finden Überblick halten Kontrolle
Metall und Luft Metaphern: Trockenheit Späte Reife Ernte Herbst	Lunge Dickdarm Haut Nase Körperhaar	Instinkt Beziehungsvertrauen Konzentration Loslassen, Trauer Schatten: Festhalten Sehnsucht Rückzug, Verweigerung	Kontaktaufnahme und -lösung Abgrenzung, Delegieren; Konzentration auf das Wesentliche Prioritäten setzen Abschied nehmen
Wasser Metaphern: Tiefe Fließen Aufbewahren Winter	Niere Blase Knochen und Mark Kopfhaar	Innerer Beobachter Staunen, Ehrfurcht Energiepotenzial / Vitalkraft, Lust und Hingabe, Meditation Schatten: Angst und Stress	Bewertungsfreie Wahrnehmung Einfach Sein

Daraus wird ersichtlich, dass jeder Elemente- Qualität bestimmte Hauptorgane zugeordnet sind, wie z.B. Leber und Galle dem Holz Element; Herz, Herzhülle, Dünndarm und Dreifach-erwärmer dem Feuer-Element; Milz -Pankreas und Magen dem Erde-Element; Lunge und Dickdarm dem Metall-Element und Niere und Blase dem Wasserelement. Auch bestimmte Emotionen und Formen des Denkens und Wahrnehmens sind Qi und stehen mit den spezifischen Elementen in Zusammenhang. Dabei sind die jeweils inneren Organe der fünf Wandlungsphasen (Leber, Herz, Herzhülle, Milz-Pankreas, Lunge und Niere) Yin- Qualität, auch als Zang- Organe bezeichnet. Das Zeichen *Zang* bedeutet soviel fest oder solid. Es handelt sich dabei ganz im Sinne der Yin- Qualität um die Organe mit der festeren Konsistenz.

Die äußeren Organe des Elementekreises (Galle, Dünndarm, Dreifacherwärmer, Magen, Dickdarm und Blase) sind Yang. Sie werden auch als Fu- Organe bezeichnet, wobei *Fu* soviel bedeutet wie hohl. Es sind die Hohlorgane des Organismus, die ganz im Sinne der Yang- Qualität für Aufnahme, Verdauung, Absorption der Nährstoffe und Ausscheidung der Schlacken zuständig sind. Der Dreifacherwärmer ist kein Organ in unserem Sinne, sondern dient der Temperaturregulierung des Körpers und der Koordination von Brust, Bauch und Becken, das umfasst z.B. die Koordination von Atmung, Kreislauf, Verdauungstätigkeit, Ausscheidung und Sexualität.

Jedem Zang- Organ ist ein Fu- Organ der gleichen Elemente- Qualität zugeordnet. Ihre physiologischen, seelischen und geistigen Funktionen hängen eng zusammen. Jedes Zang verkörpert die Yin- Kraft, jedes Fu die Yang- Kraft des entsprechenden Elementes.

Kommt es zu einer Störung ein einer bestimmten Energie -Qualität, so wirkt sich das auf die entsprechende Organsubstanz und Emotionslage etc. aus.

Ein Beispiel :Jemand der viele Ideen und Konzepte im Kopf hat, die er umsetzen möchte - wenn er/sie die Chance auf Realisierung nicht bekommt, z.B. aufgrund restriktiver Umfeldbedingungen, etwa in „starr“ Organisationen, so bedeutet das andauernde Frustration, die sich nachhaltig auf die Emotionen wie Ärger, Aggression etc. auswirkt, die sich je nach Persönlichkeit stärker nach innen oder außen richten können, bis hin zu Organstörungen (in diese Fall Leber und Galle =Holz-Element).

Diese Zusammenhänge decken sich auch weitgehend mit der „modernen “ westlichen Psychosomatik- Forschung. Insbesondere werden diese systemischen Wirkungsweisen über die „Neuropeptide “, d.h. bestimmte Neurotransmitter, erklärt.

6. Die Meridian-Lehre

Die Meridiane sind winzige Kanäle im Körper, durch die das Qi, die Lebensenergie, fließt. Die Akupunktur- oder Akupressurpunkte sind Öffnungsstellen des Meridiansystems an der Körperoberfläche, durch die man den Fluss des Qi erreichen und beeinflussen kann. Die traditionelle chinesische Medizin sieht die Meridiane als ein Netzwerk, welches das Innen mit dem Außen verbindet: Die inneren Organe mit der Oberfläche des Körpers, die Gewebe mit den Sinnesorganen, Gefühle mit Gedanken, Yin mit Yang, Erde mit Himmel. Das Meridiansystem setzt sich aus Energiekanälen zusammen, die vor allem in der Körperlängsachse verlaufen. Ausnahmen bilden die sogenannten Luo-Gefäße und als einziger Hauptmeridian der Dai Mai, einer der acht außerordentlichen Meridiane, der wie ein Gürtel um die Taille herum verläuft.

Es gibt zwölf Organmeridiane (Primärmeridiane), verbunden mit den Hauptorganen des Organismus und acht übergeordnete Meridiane (Sekundärmeridiane), die sogenannten „Wundermeridiane“ oder „außerordentlichen Gefäße“.

Zu ihnen gehören auch die zwei Hauptmeridiane, der sogenannten Du Mai oder das Gouverneursgefäß entlang der Mittellinie an der Rückseite des Körpers und der Ren Mai oder das Empfängnisgefäß entlang der Mittellinie an der Vorderseite des Körpers. Beide zusammen bilden den sogenannten „kleinen Energiekreislauf“. Jeder Meridian ist einem Yin- oder Yang-Aspekt zugeordnet.

Mit dem Ren Mai stehen alle Yin-Meridiane, mit dem Du Mai alle Yang-Meridiane in Verbindung. Wenn das Qi auf beiden Meridianen gleichmäßig verteilt ist und frei fließen kann, sind Yin und Yang im Gleichgewicht.

„Mai“ bedeutet soviel wie „Gefäß“; man nennt diese Wundermeridiane auch „Energieseen“ -- sie speichern überschüssige Energie und geben sie bei Bedarf an die „Energiebäche“, die 12 Primär- oder Organmeridiane ab. Schon im Huang Nei Jing, dem klassischen Lehrbuch des Gelben Kaisers über chinesische Medizin, sind die Meridiane in ihrem Verlauf und die Wirkung der 365 klassischen Akupunkturpunkte genau beschrieben. Die Meridiane werden in diesem Text mit den großen Flüssen Chinas verglichen, die das Land durchziehen, bewässern und befruchten. Moderne Forschungen in China wie im Westen haben gezeigt, dass Akupunktur und Akupressur auf einem komplexen Wirkprinzip beruhen. Einerseits wird durch Akupunktur die Erregungsübertragung im zentralen und peripheren Nervensystem beeinflusst und vor allem die Funktion des vegetativen Nervensystems auf allen Organisationsstufen - vom Rückenmark bis zum Großhirn - reguliert.

Möglicherweise ist Qi Gong aus einer Art frühem „Heiltanz“ abgeleitet. Darauf lässt eine 4000 Jahre alte Überlieferung über den legendären Herrscher Tao Tang schließen. In den „Frühlings- und Herbstannalen“ heißt es: „Im Anfang des Herrschers Tao Tang staute sich die dunkle Kraft in hohem Grade und sammelte sich in der Tiefe. Der Lauf des Lichtes wurde so gehemmt, dass es sich nicht mehr der Ordnung nach auswirken konnte. Die Stimmung des Volkes wurde trübe und träge. Die Sehnen und Knochen lockerten sich und gehorchten nicht mehr. Da erfand er den Tanz, um die Leute wieder zur Bewegung anzuleiten.“

Eine andere Legende besagt, dass ein Mönch den Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange beobachtet haben soll, wobei sich diese mit geschickten Bewegungen immer wieder dem Kranich entwand. Der Mönch soll versucht haben, die geschickten Bewegungen der Tiere nachzuahmen. Dies sei die Geburtsstunde des Qi Gong. In der Tat sind viele fließende Bewegungen der anmutigen Qi Gong-Formen auch geschmeidigen Tierbewegungen ähnlich und führen auch entsprechende Bezeichnungen (z.B. „Der Kranich“, „Der Adler beobachtet“, „Spiel der fünf Tiere“ usw.). Die Natur in ihren Rhythmen und Formen war und ist jedenfalls ein großes Vorbild für diese Form der Heilkunst und Gesundheitspflege.

Es würde hier zu weit führen, einzelne Formen und ihre Praxis darzustellen. Es hätte auch wenig Sinn, da die Praxis nicht über ein Skriptum oder Buch vermittelbar ist, sondern nur über authentisches Üben mit einem Meister oder Lehrer. Unterlagen können bestenfalls eine gewisse Gedächtnisstütze sein. Die meisten Formen sind viel zu komplex, als dass sie ohne entsprechende Anleitung einstudiert werden könnten.

Ihre feine Tiefenwirkung entfalten sie auch erst, wenn sie mit einer gewissen (sanften) „Präzision“ ausgeführt werden. Oberflächlich praktiziert, wirken sie wie übliche gymnastische Körperübungen. So können beispielsweise Qi Gong-Geübte neben der energetischen Wirkung, die z.B. durch eine bewusste Fingerbewegung aktiviert wird, etwa durch das Abbiegen des Ringfingers, auch die physikalische Wirkung nicht nur im regionalen Bereich registrieren, sondern bis tief hinein und hinunter in Wirbelsäule und Rücken.

Auch die alten Meister haben ihre Übungsformen vorwiegend nur über eine persönliche, authentische Praxis und Anleitung weitergegeben, selten in Schriftform, um Verfälschungen möglichst zu vermeiden. So hatte jede Dynastie in der rund dreitausendjährigen Kulturgeschichte Chinas ihre eigenen Meister, die immer wieder neue Formen der Kampfkunst und Gesundheitspflege hervorbrachten. Vieles wurde nur in enger Linie in der Familie bzw. von Meister an seine auserwählten Schüler weitergegeben und zum Teil als Geheimwissen gehütet. Erst durch den westlichen Einfluss werden Übungsformen auch zunehmend in Bild und Schrift verfasst. Andererseits wurde aber die traditionelle chinesische Medizin auch als breites Volksgut gepflegt.

Bekannt sind aus dieser Zeit die sogenannten „Barfussärzte“, die von Dorf zu Dorf gingen und mit den Menschen Übungen zur Gesundheitspflege durchführten. Dafür wurden sie bezahlt. Wenn jemand trotzdem krank wurde, musste der Arzt diesen Menschen gratis behandeln. Auf unser System übertragen, wäre das eine Revolution des Gesundheitswesens, das ja bekanntermaßen von der Krankheit und nicht von der Gesundheit lebt.

Tao Yoga

Das taoistische Yoga sind revitalisierende Übungen, die eine umfassende Praktik für Körper und Geist darstellen. Sie heben das körperliche Energieniveau an, gleichen die Emotionen aus, klären den Geist und fördern das Gewahrsein. Die yoga-ähnlichen Dehnungsübungen vermeiden extreme Positionen und werden in sanfter Weise ausgeführt. Die Bewegungsabläufe bestehen aus einer aktiven Phase, in der die Energie geleitet wird und einer Entspannungsphase, welche die natürlichen, energetischen Selbstregulierungsmechanismen stimuliert. Das Tao Yoga wirkt auf allen Ebenen des Seins. Es löst körperliche Verspannungen und erhöht die Energieleitfähigkeit der Meridiane und Körpergewebe, durch die embryonale Bauchatmung wird die Energiezufuhr erhöht und die Detoxifizierung unterstützt, während die meditative Aufmerksamkeit eine energetische Sensibilität und die Regulation innerer Faktoren und äußerer Einflüsse fördert.

Die Bewegungen des Tao Yoga verbessern die Elastizität und Spannkraft der Gewebe und Sehnen und die Flexibilität des Bewegungsapparates insgesamt. Dadurch optimiert sich die Körperstruktur und Körpersymmetrie, gleichen sich einseitige Bewegungsmuster aus und wird die Erfahrung eines umfassenden körperlichen und geistigen Wohlbefindens ermöglicht. Da die grundlegenden Techniken einfach und doch effektiv sind, können sie von allen Personengruppen zielbringend angewendet und wegen des minimalen Platzbedarfs überall ausgeführt werden. Die positiven Auswirkungen sind so mannigfaltig und weitreichend, dass das Tao Yoga eine ideale Grundlage für die anderen Künste von Vital Energy darstellt, als auch durch die Komplementierung mit Selbstmassagen und einfachen Meditationen ein in sich abgeschlossenes Übungssystem darstellt.

Das Tao Yoga sensibilisiert die energetische Wahrnehmung, bringt die körperlichen und geistigen Qualitäten in einen natürlichen Ausgleich und eignet sich besonders zur Erfahrung tiefgreifender Entspannung und zur Stressreduktion. Durch Auflösen von Stagnationen des Energieflusses kann ein höheres Niveau des energetischen Gleichgewichts erlangt werden. Das Tao Yoga trainiert Körperpartien, die durch normale Bewegungen nicht gestärkt werden können.

Daher eignet es sich zum Ausgleich und zur Unterstützung von sportlichen und athletischen Aktivitäten, während auch die muskuläre Entspannung und die allgemeine Regeneration positiv beeinflusst werden.

Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Tao Yoga verlangsamen den Alterungsprozess u.a. durch Restrukturierung der Körperflüssigkeiten und der Molekularstruktur der Zellen. Beschwerden in den Gelenken und in der Wirbelsäule erfahren durch das Tao Yoga spürbare Linderung. Die Entspannung des Zwerchfells fördert die natürliche Pulsation der Atmung, während die Entspannung des Psoasmuskel den Ausgleich der primären Körperenergien in Nieren und Herz ermöglicht. Da der Bewegungsrahmen innerhalb des vom Praktizierendem als angenehm empfundenem Bereichs bleibt, wird die Erfahrung tiefgreifender Entspannung ermöglicht, sodass die Grundlage zur Kontrolle neuro-muskulärer Reaktionen gelegt werden kann.

Die einführenden Meditationen des Tao Yoga dienen der Freisetzung eines positiven Körpergefühls, der Erhöhung des Energieniveaus in den wichtigsten Körperzentren und dem Öffnen der primären Energieleitbahnen, sodass ein in sich geschlossener Fluss der Energie etabliert werden kann. Durch die Transformation negativer Emotionen in positive Energie wird die individuelle Selbstbestimmung gefördert und die Grundlage für weitere alchemische Prozesse gelegt. Die abschliessende Selbstmassage nützt die aktivierte Energie um die Selbstheilungskraft zu stärken und um allfällige energetische Stagnationen zu beheben. Das besondere des Tao Yogas kommt in der gleichzeitigen Erfahrung angenehmer und erbaulicher Entspannung und einer das Wohlbefinden förderlichen Energetisierung zum Ausdruck.

Ein Teil der Arbeit des TaoYoga widmet sich der Arbeit mit der Sexualenergie. Hier sind vor allem die Arbeiten Mantak Chias im Westen bekannt. Ein Teil dieser Arbeit fließt in die tantrische Energiearbeit mit ein, bzw. hat ähnliche Konzepte zum Inhalt. Bei dieser Arbeit lernen Männer und Frauen ihre sexuelle Energie zur Entfaltung zu bringen und als Teil einer tiefen Harmonie zu erleben.

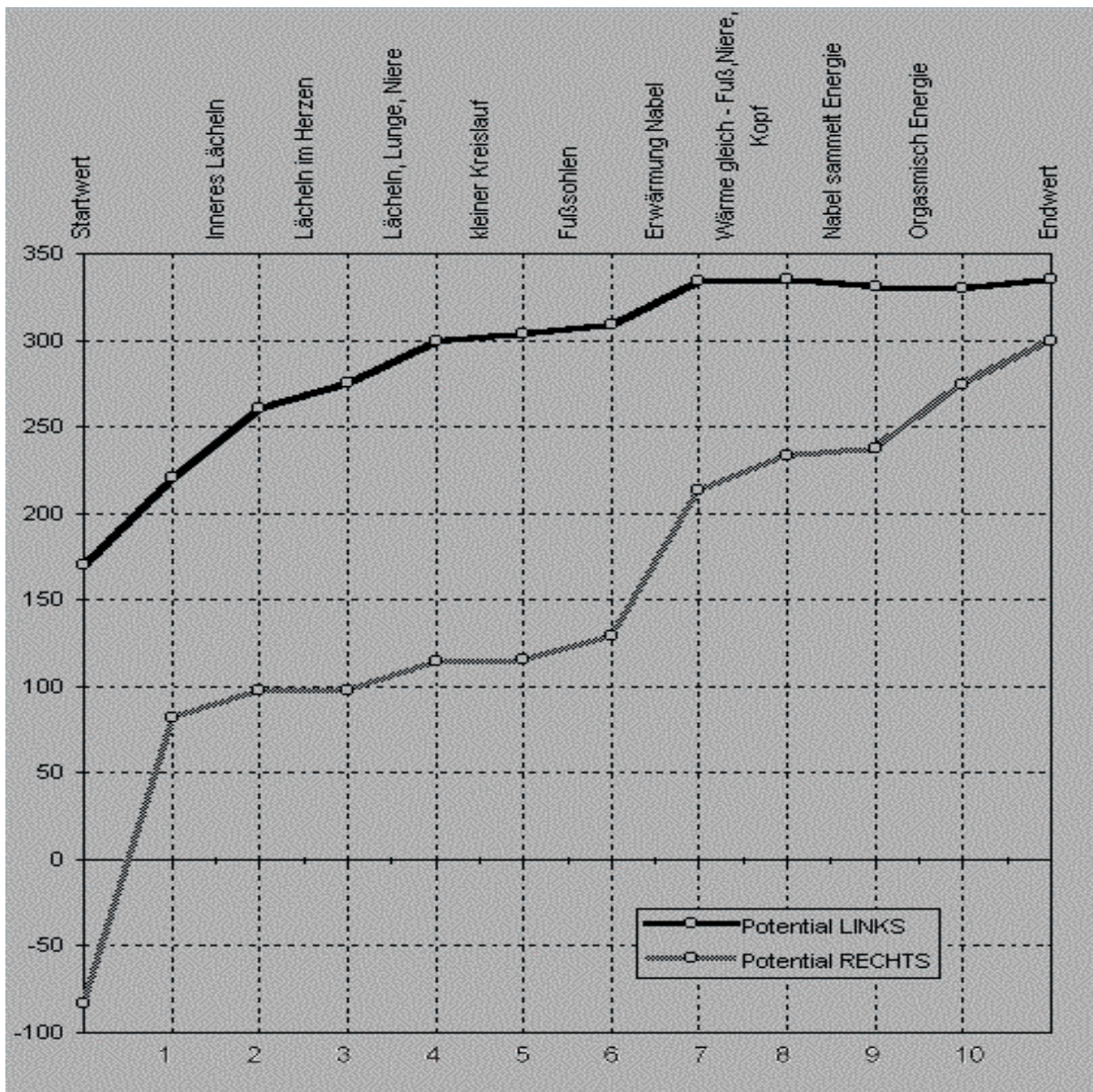
Bei Frauen vermindern sich durch diese Übungen Menstruationsbeschwerden sowie Länge und Intensität der Periode. Sie werden emotional ausgeglichener und der ganze Organismus wird gestärkt. Sogar jugendlicheres Aussehen stellt sich ein. Männer lernen, die Sexualenergie in Lebensenergie umzuwandeln. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns, Immunsystem, Vitalität und innere Harmonie werden gestärkt.

Steigerung und Transformation der Lebensenergie ist seit Jahrtausenden die Basis der chinesischen Medizin. Beim Tao Yoga wird gelehrt, wie die inneren Organe entgiftet werden, negative Gefühle in positive Kraft verwandelt werden und durch das „innere Lächeln“ Stress abgebaut wird.

Die einfachen Übungen lösen Energieblockaden und ermöglichen den Zugang zu kosmischen Energien. Das innere Gleichgewicht, Gesundheit und Lebenskraft werden gestärkt.

An dieser Stelle finden sie eine Messung über die Wirkung bestimmter Tao Yoga Übungen

Die Messung im Detail:



Gemessen wurden am 25.10.1996 im IBF die sogenannten ULP (ultralangsamem Gehirnpotentiale), oder vereinfacht gesagt: die inneren Energieflüsse im Körper. Die Höhe der ULP stehen u.a. in engem Zusammenhang mit Klarheit, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, dem sexuellen Erleben und verschiedenen psychischen Symptomen. Als Messgerät wurde das am IBF entwickelte Biofeedbackgerät,

der "PcE-Scanner", verwendet. Die in der rechten bzw. linken Gehirnhälfte gemessenen Werte sind in der Grafik aufgetragen.

1. gemessene Übung: Das Innere Lächeln
Zunächst lächelt Mantak Chia dabei in den Bauch und wärmt ihn, indem er sich darauf konzentriert. Er beginnt dann zu den Organen und insbesondere in das Herz zu lächeln sowie Liebe zu spüren, der Energiepegel steigt dabei ständig an (siehe Grafik Ziffer 1 - 3). Der Körper entspannt sich, der Herzschlag bleibt ruhig trotz zunehmender Energie.
2. gemessene Übung: Der Kleine Kreislauf (Mikrokosmos)
Vereinfacht gesagt, regt Mantak Chia seine Lebenskraft in den beiden Hauptmeridianen des Körpers zum Kreisen an, womit die Energie vermehrt und bewahrt wird (siehe Grafik Ziffern 4 - 8). Die Energie aus dem Beckenboden steigt entlang und in der Wirbelsäule hoch in den Kopf und beginnt auch die beiden Gehirnhälften zu synchronisieren. Dann schließt Mantak Chia den Kreislauf, indem er die Energie in der Mitte der Körpervorderseite hinunterführt zum Beckenboden. Meister Chia fühlt dabei die wohlige Wärme in den Fußsohlen, dem Nabel und den Organen. Die Energie beginnt schnell zu kreisen und die Wärme verteilt sich im Körper.
3. gemessene Übung: Das Große Emporziehen - Multiorgasmus
Mantak Chia öffnet sein Herz, fühlt ein Feuer der Liebe und Mitgefühl. Er beginnt, indem er das Feuer auch im Nabel und im "Tor des Lebens" (Ming Meng) spürt. Nachdem er diese Wärme und diese drei Feuer intensiv gespürt hat, lenkt er das Feuer hinunter und lächelt in die Sexualorgane. Als er ein beginnendes orgasmisches Gefühl in den Sexualorganen wahrnimmt, dehnt er diese Energie im Bauch aus und beginnt sie das Gehirn hinaufzuleiten. Er fühlt fortwährend liebende, erregte und orgasmische Energie, während er nach wie vor ruhig und friedvoll bleibt und diese Ruhe insbesondere im Herzen spürt. So hebt sich der Energiepegel weiter an (Grafik Ziffer 9 - 10) und rechte und linke Gehirnhälfte sind schließlich auf sehr hohem Niveau fast völlig ausgeglichen.

Aus Sicht des Tao - Meisters kann jedes Organ Energie speichern, die aktivierte Energie bei Mantak Chia kommt also hauptsächlich aus den Organen und nicht aus dem Gehirn. Er bleibt während der Übung völlig entspannt, ruhig, und fühlt die Energieflüsse in sich. Aus taoistischer Sicht ist dies die Voraussetzung dafür, daß die Energie in ihm bleibt und die Organe die neu hinzukommende aufgenommene Energie speichern können.

Während der ganzen Messung zeigten die Werte für die Pulsrate und den Muskeltonus keinen Anstieg, auch nicht während des Hochziehens der Orgasmusenergie (was genau das Gegenteil der Meßergebnisse beim gewöhnlichen Orgasmus darstellt). Die Ergebnisse der Messung bei allen Übungen zeigen deshalb, daß die Energie bei Mantak Chia zunimmt und erhalten bleibt, trotz Pausen, trotz fortwährender Störungen durch Gespräche und Fragen und trotzdem, dass er selbst spricht. Eine Sensation für die Mitarbeiter des IBF und alle, die die Messung miterleben!

Sehr interessantes Wissen teilt Gerhard Eggetsberger beim kurzen Besprechen der Testergebnisse mit den Anwesenden: Bei ungeübten oder falsch übenden Personen, egal welcher Schulung oder Tradition folgend, könne das Gehirn die Energie nur zu einem geringen Grad aufnehmen, anschließend die Energie und Wärme nur wieder an den Körper zurück geben und sich dann gegen den Körper abkapseln. Der Körper könne so leichter früher altern oder für (z.B. degenerative) Krankheiten anfällig werden.

Er erklärte, dass nur ab einem bestimmten Energiepegel, den Mantak Chia bei weitem überschritten hat, verschiedene Veränderungen physischer Art im Gehirn ablaufen. So bilden sich dann neue Synapsen, das Protein des Gehirns ändert sich, bisher ungenutzte brachliegende Anteile des Gehirns werden aktiviert. Gerhard Eggetsbergers Ansicht nach ist dies eine der wesentlichen Voraussetzungen für das Erschließen und Erleben anderer Bewusstseins Ebenen und die Entwicklung eines Art 6. oder 7. Sinnes.

Ähnliche Wirkungen haben auch tantrische Übungen aus dem Kundalini Yoga, die in einem anderen Text genauer betrachtet werden.

Mantak Chia Tao Yoga der Liebe Ansata Verlag
Mantak Chia Tao Yoga des Heilens Ansata Verlag
Mantak und Maneewan Chia Tao Yoga der Liebe Ansata Verlag
Mantak Chhia Tao Yoga Eisenhemd Chi Kung Ansata Verlag

Eckert, Achim Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer.
Eckert, Achim Das Tao der Medizin. Grundlagen der Akupunktur und Akupressur; Haug.

Karstädt, Uwe :Ganz in meinem Element.
Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen; Kösel.

Kaptchuk, Ted J.(1998):Das große Buch der chinesischen Medizin.
Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis;O.W.Barth.

Schmidt, Wolfgang G.A. Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin.
Das Grundbuch chinesischen Heilwissens; Herder.