

Tantra und Verjüngung

Eines der letzten Geheimnisse des Tantra sind Methoden der inneren (und vielleicht ?) äußeren Verjüngung von Körper, Seele und Geist. Schon in der Legende von Shiva und Shakti, die 1000 Jahre im Tempel der Liebe zubrachten, spiegelt sich ein Teil des Wissens und der geheimnisvollen Praktiken wider, die sich in der aktuellen medizinischen und psychologischen Forschung spiegeln.

In der modernen Medizin beschreiben prominente Anti- Aging- Ärzte wie Dr. Michael Klentze und Dr. David Servan-Schreiber die Wirkungen, welche eine differenzierte Nahrungsauswahl auf die Wirkung der Bildung von Neurotransmittern und Hormonen hat. Die Kraft der Zellen zur Telomerase (zur Teilungsfähigkeit) und damit Langlebigkeit) wird nachweislich durch verschiedene Faktoren beeinflusst.

Ernährung, lustvolle Sexualität, Atmung, Entspannung und Bewegung sind Grundvoraussetzungen für ein verlangsamtes Altern.

Im Tantra und auch im Tao Yoga offenbaren sich weitere Geheimnisse zur Verjüngung durch die Methodik intensiver Praxis zur Energielenkung.

Eines der ersten Haupthindernisse sind auf der stofflichen und feinstofflichen Ebene „verdichtete Elemente“. „Verdichtete Elemente“ entstehen durch traumatische Schocks im körperlichen, seelischen und geistigen Erleben ebenso wie durch Zufuhr ungeeigneter Nahrung, welche die großen und kleinen Energiekanäle verstopft.

Ernährungsaspekte

Die Kraft der Nahrung und der darin verborgenen Sinnlichkeit kann ein erster und stetiger, alltäglicher Öffner zum intensivieren körpereigenen Erlebens sein.

Dafür müssen wir in der Balance der Nahrung zu Beginn der tantrischen Karriere in der sinnlichen Küche zuerst einmal Elemente der Reinigung der Organe, des Blutes und des Rückenmarks in unsere Nahrungsauswahl und -gestaltung aufnehmen.

In unseren Zeiten und Breitengraden bedeutet dies:

Einsatz intensiver und reinigender Gewürze und Kräuter, welche dafür sorgen, dass unsere sensuelle und energetische Wahrnehmung durchlässiger wird.

Kräuter und Gewürze wie Salbei, Rosmarin, Basilikum, Kardamom, Pfeffer, Ingwer, Zimt, Curry- Mixturen (ohne Knoblauch) und Chilis zählen hier ebenso hinzu wie leicht reinigende und die Ausscheidung von Giften fördernden Nahrungsmittel wie Reis, Äpfel, Meeresalgen Aprikosen, Pflaumen und alle Arten von Beeren.

Auch bestimmte natürliche starke Aphrodisiaka wie Yohimbin oder Iboga haben zuerst eine ausscheidende und reinigende Funktion, in dem sie harntreibend oder leberreinigend wirken, damit der Körper sich durch Ausscheidung von Giften der aktiven Öffnung der Energie nach oben widmen kann.

Dieser Wirkung der ersten Stufe des Prozesses der Reinigung auf der körperlichen Ebene entsprechen Übungen zur Reinigung des Atems und karthartische Prozesse wie wildes Tanzen, Brüllen und Toben und der damit verbundenen Ebene „des öffnenden Gebetes an den göttlichen Schweiß“.

Nach 21 Tagen des persönlichen Experimentes mit solcherart zusammengesetzter Nahrung beginnt ein Prozess der inneren Öffnung, den wir durch eine kurze Zeit des Fastens und bestimmter sinnlicher und sexueller Praktiken weiter fördern können. Um die Verjüngung der Organe und des gesamten Körpers zu fördern, beginnen wir eine Zeit der Selbstmassage und Selbstberührung, der wir mindestens pro Tag eine halbe Stunde widmen. Für Männer empfiehlt sich in dieser Zeit die Selbstberührung der Bauch- und Seitenregion und der Pobacken, für Frauen die ausgiebige Massage der Brust und des Halsbereiches um die entsprechenden Chakren zu stärken.

Das wesentliche Element in der Küche sind in dieser Zeit der Selbstliebe Speisen mit einem Schwerpunkt:

Sie weisen einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen auf, wie wir sie in Sesam, Mandeln, Datteln, Lein- und Olivenöl, Feldsalat, Avocados und vielen weiteren Obst- und Gemüsearten finden und die allesamt der Rohstoff für viele Hormone und Neurotransmitter sind.

Ob es nun die Hormongruppen der Testosterone und Östrogene sind oder Neurotransmitter wie Dopamin oder Serotonin, alle benötigen Mineralstoffe, ungesättigte Fette und Aminosäuren, um hergestellt zu werden. Auf der seelischen und mentalen Ebene verbrauchen Traumata und unverdaute Erlebnisse nach den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften genau diese Mineralien, Fette und Aminosäuren und die daraus gewonnenen Hormone und Neurotransmittern in einem bis zu hundertfach erhöhten Mass.

Für die tantrische Praxis (sei es in der Küche, im Liebesleben oder im Alltag) setzen wir (in dieser Zeit speziell) auch Gewürze ein, die einen stärkenden Charakter haben: Curcuma, Nelken, Zimt, Muskat und gesalzenen, gerösteten Sesam.

Damit erreichen wir die wesentliche, die eigentliche Stufe in der es um " Sinnliche Küche und Verjüngung" geht. In den Momenten der Verliebtheit, die wie eine Droge ist und in den Momenten tiefer inniger Liebe stellt sich unserer Hormon- und Neurotransmitterspiegel in seiner vollen Kraft und Energiegeladenheit dar. Die meisten Hormondrüsen sind eng an die Chakrenlehre der indischen Systeme von Yoga und Tantra angelehnt. Und hier finden wir auch den ersten Schlüssel, der Küche und Verjüngung zutiefst verbindet: Die weibliche Brust.

Im Moment der ersten (natürlichen) Nahrungsaufnahme durch Stillen erhält jedes Kind einen Cocktail von Hormonen, Neurotransmittern, Geruchs- und Geschmacksstoffen verabreicht und eine Ebene der sinnlichen Berührung vermittelt, an die wir uns zutiefst erinnern und die uns ein Gefühl des Befriedigt- Seins, der Wonne, Stille und Satttheit verschafft. Oxytocin ist eines der Hormone, das sich in Rückenmark, Blut und Nahrung von Kind und Mutter ergießt. Ihm folgen wir nach.

Darum sind in der Welt der Parfüms Ambra, Moschus, Safran, Sandel und Vanille so begehrt. Sie sind in der Welt der Gerüche Bestandteil der Idee unserer Verjüngung, unserer Verbundenheit.

Phytohormone und Gewürze, welche die Ausschüttung von Oxytocin fördern, sind der Gipfel ekstatischer Genüsse und damit auch die Einladung an unseren Körper und unsere Seele ins Reich der Ekstase und der Ungetrenntheit zurückzukehren.

Eine sinnenfrohe Küche ist eine Küche, in welcher Kakao, Vanille, Safran, Kokos, Muskat und andere samtige Geschmacksträger den Kopf über die Geschmacksknospen öffnen und dadurch einen sinnlichen tantrischen Raum kreieren. Früchte der Sinnlichkeit sind Feigen, Kirschen, Erdbeeren, Trauben und Mangos.

Diese Küche erschließt sich im Ritual eines gemeinsamen Mahles mit einem Partner oder einem Kreis von Freunden.

Einige Rezepte hierzu:

High Spirit

150g Kakaopulver, 100 ml Sahne, 3 Messerspitzen echte Vanille, eine Messerspitze Muskat,

Alle Zutaten vermengen und glatt rühren und flach in einer Form ausstreichen. 20 Minuten einfrieren.

In Stücke schneiden und auf der Zunge leicht schmelzen lassen. Mit einem Kuss oder einer Berührung der Lippen hauchfein auf einem beliebigen Körperteil des Partners verteilen.

Kokos- Vanille- Shake

500 l Kokosmilch, 3 Messerspitzen Vanille, 300ml Mangosaft, Eiswürfel

Mit einem Shaker mixen, Eiswürfel hinzugeben, aus einem Glas trinken und den Schluck weiterreichen.

Unsere Geschmackssensoren auf der Zunge sind ebenso empfindsam wie unsere Geruchsorgane. Wenn wir Glücksgefühle über Essen und Trinken herstellen können, wirkt sich dies entspannend und anregend auf unsere innere Organe im Verdauungstrakt und damit auch auf Rückenmark und Gehirn aus. Damit ist dem Aufsteigen sinnlicher Energie durch die geöffneten Kanäle der Weg gebahnt. Durch diesen Cocktail an Botenstoffen und Hormonen entsteht im Gehirn ein regelrechter Wirbelsturm, der uns ein Gefühl der Freude und Jugendlichkeit beschert.

Genau in diesem Moment kann auch unsere aufsteigende Lebenskraft in einem Moment der Vereinigung in Liebe ein Gefühl der Einheit auslösen, das uns den Geschmack ewiger Jugend beschert.

Bereits durch die Wahl unserer Nahrung, durch Verzicht auf Lebensmittel, die stark verdichtende Wirkung haben (Fleisch, Alkohol, Weißmehl und Zucker) können wir den Weg für ein tantrisches Anti- Aging eröffnen, in dem die Praxis sinnlicher Küche, die Praxis tantrischen Liebens und Lebens und das Wissen moderner Endokrinologie und Ernährungswissenschaft zusammenfließen.

Kurze Verjüngungskunde:

Östrogen:

Fördert die Kollagenbildung, hält die Haut jugendlich und straff, verstärkt Durchblutung und Gefäßneubildung

Förderer in der Nahrung: Leinöl, Hanföl, Hülsenfrüchte, Safran, Soja enthalten Phytoöstrogene

Förderer im Alltag: Lachen, fließendes Tanzen

Killer: Tabak, Schweinefleisch

Testosteron: strafft das Bindegewebe, unterstützt den Abtransport von Schlacken, fördert Muskelbildung

Förderer in der Nahrung: Sesam, Algen

Förderer im Alltag: Sport, Grimassieren, stampfendes Tanzen, Trommeln

Killer: Alkohol (besonders Schnaps und Bier)

Wachstumshormon: steuert die Wachstumsprozesse und fördert Muskulaturbildung hängt indirekt mit Oxytocin- Ausschüttung zusammen

Förderer in der Nahrung: Vanille, Kakao, Linsen, Curcuma

Förderer im Alltag: Dynamisches Yoga, Sufi- Tänze

Killer: Stress und Depression, Tabak, hormonhaltige Nahrungsmittel tierischer Herkunft

Oxytocin: sorgt für die Ausschüttung von Botenstoffen (Serotonin/ Dopamin) und damit für Glücksgefühle

Förderer in der Nahrung: Vanille, Safran, Datteln

Förderer im Alltag: Tonglen- Praxis, Tantrische Liebe, Umarmungen, Weinen

Killer: Sexueller Missbrauch, Gefühle von Ungeliebt- Sein, Selbsthass

Wesentlich über die Ernährungsaspekte ist die Anregung der Stoffwechsel durch Bewegung, Atmung, Berührung und die Kraft einer herzgeöffneten Sexualität, wie die Energiekonzepte Indiens, Tibets und Chinas sie vorsehen.

Nachfolgend ein kurzer Abriss der Energiesysteme zum tieferen Verständnis tantrischer Arbeit.

Vertiefenderes erfahren sie auf Nachfrage von uns.



Die Siebenfältigkeit der Lebensenergie"

Das System der Chakren

Als Heilsystem umfaßt das hinduistische Tantra im wesentlichen zwei Aspekte:

Zuallererst geht das Tantra, ähnlich der Psychoanalyse, von einem Modell bzw. einer Philosophie der menschlichen Natur aus, ein sogenanntes Metamodell des Menschen. Daraus resultieren eine Reihe von Übungen, die die menschliche Entwicklung des geistig-seelischen Potentials im Sinne der tantrischen Lehre fördern.

Die Übungen führen bestimmte psychosomatische Zustände herbei, die es ermöglichen, die tantrische Sichtweise direkt am eigenen Körper und Geist zu erfahren. Höchstes Ziel des Tantra ist es, die Vereinigung mit dem höheren Selbst im siebten Chakra zu vollziehen (vergleichbar der Individuation in der Jung'schen Psychologie oder dem Erlangen des Grals in der Artussage oder des Steins der Weisen in der Alchimie) und damit das Leben nach den Richtlinien (*Dharma*) des höheren Selbst auszurichten.

Es besitzt außerdem ein Heilsystem, das auf einer Theorie der Ursachen verschiedener Formen geistig-seelischer Störungen und den Möglichkeiten der Linderung und Heilung dieser Störungen beruht.

Die tantrische Untersuchung einer Krankheit oder eines Problems gleicht einer psychoenergetischen Studie, welche die Wechselbeziehungen zwischen Organismus und Gemütsleben erforscht.

In der tantrischen Medizin äußert sich jede Erkrankung als eine Blockierung in einem oder mehreren unserer 7 Hauptzentren des Energiekörpers, den Chakras, wo sich die Lebensenergie (Prana) konzentriert. Diese Disharmonie kann körperliche, seelische oder geistige Ursachen haben. Die geistige Ursache bringt den Begriff des *Karma* ins Spiel. Für die Tantriker ist die Vorstellung von Gut und Böse äußerst relativ; für sie stellt das *Karma* lediglich die subjektive Sicht der Dinge und die persönliche Einstellung zum Leben dar. *Karma* entspricht gewissermaßen den Grad der Einsicht und dem daraus resultierenden Wissen bzw. der daraus resultierenden Unwissenheit, aus der unsere Handlungen entspringen.

Das *Karma* ist die sich stets entwickelnde Quelle, aus der im positiven Sinne den Umständen entsprechend ein adäquates, mitfühlendes Handeln (*Dharma*) erfolgt oder im negativen Sinne Verhaltensweisen den eigenen Beschränkungen unterliegen und meist der unbewussten Fährte früherer Verletzungen folgen, um als erneute Projektion auf Andere weiteres Leiden hervorzubringen (Kreislauf der Geburten).

Entlang der Wirbelsäule verläuft als energetische Achse die sogenannte *Sushumna* mit sechs Energiezentren, die für verschiedene Bewusstseinszustände stehen (das 7. Chakra liegt über dem Scheitelpunkt oberhalb des Kopfes). Das Ziel der tantrischen Methoden besteht darin, die Störungen im Leben der Person dadurch zu überwinden, daß die einzelnen Bewusstseinszentren ausbalanciert und für die Energien des höheren Selbst (im 7. Chakra) geöffnet werden. Somit kann die Lebensenergie (Kundalini) alle Chakren durchfließen und die Integration des persönlichen Schattens (unbewussten Projektionen) kann im Lichte des erwachten Selbst als sinnvolle Einbindung in die Aufgaben des Lebens geschehen.

Jedes Chakra steht mit einem System von physischen und kosmischen Phänomenen einerseits sowie einer Reihe von geistigen, seelischen und körperlichen Phänomenen andererseits in Verbindung.



Überblick der Analogien und Entsprechungen zwischen den Chakren und den verschiedenen Lebensbereichen und Ebenen im menschlichen Dasein:

1. Chakra / Muladhara - oder Wurzelchakra



Sitz: Steißbein zwischen Anus und Genitalien

Teil der Aura: der ätherische Körper / 1. Schicht (das ätherische Duplikat des physischen Körpers und seinen Strukturen)

Grundprinzip: Basisebene der Lebensenergie/*Kundalini* - leitet die kosmische Energie/*Prana* auf die körperlich-irdische Ebene; Vitalkraft; Verbindung mit der physischen Welt; Instinkt; Basis des kollektiven Unbewussten im Unterbewusstsein; Vitalität; Überleben; Kampf/Flucht; Arterhaltung; körperliche Sexualkraft; Erdverbundenheit und Durchsetzungskraft; grundlegende Empfindung, dass die Welt freundlich bzw. gefährlich ist; Lebenswille

Spirituelle Aspekt: sich seiner selbst bewusst sein

Lebensbereich / logische Ebene: Umwelt, Reaktionen

Grundbedürfnis: Sicherheit, Vertrauen

Gefühle: Angst/Mut

Verhaltensweise: persönliche Sicherheit, Ruhm, Lebensdurst, das Bedürfnis nach einem Zuhause

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innere Krieger

Polarität: Grundenergie der solaren Oktave / Animus-Aspekt (Aktivierung des sympathischen Nervensystems)

Farbe: Feurig-Rot

Symbol: vierblättriger Lotus / Viereck

Element: Erde

Sinnesfunktion: Riechen

Vokal: >u<

Körperzone: Wirbelsäule, Knochen, Zähne und Nägel; Beine, Anus, Rektum, Darm, Nieren (vererbtes Körper-Chi / Quantität der Lebensenergie), Blut (als Energiespender) und Zellaufbau

zugeordnetes Nervengeflecht: Sakralplexus

zugeordnete Drüsen: Nebennieren

Verantwortlich für die "*Flight and Fight Reaction*" des Körpers auf bedrohliche Situationen.

Die Nebennieren produzieren Adrenalin und Noradrenalin, welche die Aufgabe haben, über die Steuerung der Blutverteilung den Blutkreislauf dem jeweiligen Bedarf anzupassen. Auf diese Weise wird der Körper aktionsbereit und kann auf Anforderungen sofort reagieren. Darüber hinaus haben die Nebennieren einen dominierenden Einfluß auf das Temperaturgleichgewicht im Körper.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) 10-12 Stunden auf dem Bauch

Krankheiten/Störung: Dickleibigkeit, Magerkeit, Kalkmangel, Probleme mit der Wirbelsäule, Angstzustände ohne offensichtliche Ursache, Gelbsucht, Störungen im Blut, schlechte Erdung.

2.Chakra / Swadisthana - oder Sakralchakra



Sitz: oberhalb der Schamhaargrenze

Teil der Aura: der emotionale Körper / 2.Schicht (er folgt im großen und ganzen dem Umriss des physischen Körpers und ist die feinstoffliche Ebene des Gefühlsleben)

Grundprinzip: die verführerische *Maya*, Kreativität und Beziehung, nimmt die kreativen Energien der Seele auf; schöpferische Fortpflanzung des Seins (*Libido*); regt Kreativität, Erotik; Appetit und Verdauung an; bringt Energien in Fluss und schenkt Lebensfreude; Körperlichkeit und sinnlicher Genuss; grundlegende Beziehungsfähigkeit, Leidenschaft; Emotionen; lustvolles Geben und Nehmen (körperlich, sowie geistig-seelisch)

Spirituelle Aspekt: Selbstachtung

Lebensbereich / logische Ebene: Verhalten/Beziehungen, bewusste Aktionen

Grundbedürfnis: Kreativität innerhalb Beziehungen

Gefühle: Gier/Teilen; Lust/Hemmung

Verhaltensweise: Suche nach Vergnügen auf sinnlicher Ebene (Essen, Trinken, Berührung, Sexualität), in Beziehungen Raum für eigenen Ausdruck und Grenzen der Abhängigkeit erkennen lernen

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innere Geliebte/r

Polarität: Grundenergie der lunaren Oktave / Anima-Aspekt (Aktivierung des parasympathischen Nervensystems)

Farbe: Orange

Symbol: 6-blättriger Lotus / zunehmender Mond (nach oben geöffnete Mondsichel)

Element: Wasser

Sinnesfunktion: Schmecken

Vokal: >o< (geschlossen)

Körperzone: Fortpflanzungssystem; Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase; alles Flüssige im Körper, Verdauungssäfte, Sperma

zugeordnetes Nervengeflecht: Sakralplexus

zugeordnete Drüsen: Keimdrüsen-Eierstöcke, Prostata, Hoden

Die Funktion der Keimdrüsen ist die Ausbildung der männlichen und weiblichen Geschlechtsmerkmale sowie die Regelung des weiblichen Zyklus

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) acht bis zehn Stunden, vor allem in embryonaler Haltung

Krankheiten/Störung: Geschlechtskrankheiten, Unfruchtbarkeit, Menstruationsbeschwerden, unwillkürlicher Samenerguss, Impotenz, Frigidität, Funktionsstörung der Nieren, Entzündung der Harnwege, chronische Müdigkeit, juveniler Diabetes, Ödeme

3.Chakra / Manipura- oder Solarplexuschakra



Sitz: 3cm oberhalb des Nabels

Teil der Aura: der mentale Körper / 3.Schicht (feinstoffliche Schicht der Formen bzw. Strukturen unserer Gedanken- und Ideenwelt)

Grundprinzip: *Hara*, die körperliche Mitte; Gestaltung des Seins; gibt die Kraft, die Eingebungen des Selbst im täglichen Leben auszuführen; befähigt seine Berufung zu erkennen - sich seiner persönlichen Mythen bewusst zu werden - sich selbst zu bestimmen (gibt die Weisheit, den eigenen Platz im Universum zu erkennen); unterstützt Verarbeitung von Gefühlen und Erlebnissen; löst Emotionen; Willenskraft; Lebensfreude; Weisheit

Spirituelle Aspekt: Selbstwert

Lebensbereich / logische Ebene: Fähigkeiten, Denken, Strategien, Lebensgestaltung

Grundbedürfnis: die Bedürfnisse des Selbst schätzen

Gefühle: Zorn/Milde; Schuld/Selbstzufrieden; Macht/Wertlosigkeit

Verhaltensweise: Selbstbestätigung, Verlangen seine Situation und andere Beteiligte zu beherrschen, das Leben den eigenen Wünschen und Vorstellungen gemäß zu manipulieren (der Trickster), Wohlstand und Achtung zu erlangen

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innere Magier

Polarität: 2. Ebene und Mitte der solaren Oktave / Animus-Aspekt

Farbe: Gelb bis Goldgelb

Symbol: 10-blättriger Lotus / Dreieck

Element: Feuer

Sinnesfunktion: Sehen

Vokal: >o< (offen)

Körperzone: Magen, Leber, Milz, Galle, Gallenblase, unterer Rücken, Verdauungssystem, vegetative Nervensystem,

zugeordnetes Nervengeflecht: Solarplexus

zugeordnete Drüsen: Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse spielt eine entscheidende Rolle bei der Verarbeitung und Verdauung der Nahrung. Sie produziert das Hormon Insulin, welches für das Blutzuckergleichgewicht und den Kohlehydratstoffwechsel von maßgebender Bedeutung ist. Außerdem sondert sie Enzyme für den Fett- und Proteinstoffwechsel ab.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes) Chakra sechs bis acht Stunden; vor allem auf dem Rücken

Krankheiten/Störung: Verdauungs- und Darmstörungen, Verstopfung, Kolitis, Geschwüre, chron. Magenreizungen, Blähungen, Hepatitis, Diabetes Typ II, Rippenfellentzündung, Augenkrankheiten, schlechte Blutzirkulation

4.Chakra / Anahata-oder Herzchakra



Sitz: Brustmitte

Teil der Aura: der astrale Körper / 4.Schicht (die subtil geistige Form des emotionalen Körpers)

Grundprinzip: *Bhakti*, die spirituelle Erfüllung durch die Liebe; Seinshingabe; Selbstverwirklichung durch Liebe; Weisheit des Herzens; Harmonie, gleicht Körper, Geist und Seele aus; fördert Liebe, Mitgefühl und Heilung; Sensibilität; Großzügigkeit; Offenheit gegenüber dem Leben

Spirituelle Aspekt: Selbstliebe/Hingabe

Lebensbereich / logische Ebene: Glauben, Glaubenssätze, Überzeugungen, Glaubenssysteme, Werte und Wertungen

Grundbedürfnis: Bedingungslos geben und nehmen

Gefühle: Freude/Kränkung; Empathie/Mißgunst

Verhaltensweise: Empathie; Respekt, Verständnis; andere akzeptieren; verzeihen können; offener und gefühlvoller Umgang mit anderen; Interesse am Anderen; Toleranz und Interesse gegenüber fremder Kulturen

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innere Priesterin

Polarität: 2. Ebene und Mitte der lunaren Oktave / Anima-Aspekt

Farbe: Grün, Rosa, Gold

Symbol: 12-blättriger Lotus/Davidstern

Element: Luft

Sinnesfunktion: Tasten

Vokal: >a<

Körperzone: Herz, Blut (als Versorgungsmedium), Vagus; oberer Rücken mit Brustkorb und Brusthöhle; unterer Lungenbereich; Blut und Kreislaufsystem; Haut

zugeordnetes Nervengeflecht: Kardioplexus

zugeordnete Drüsen: Thymusdrüse

Die Thymusdrüse regelt das Wachstum und steuert das Lymphsystem. Darüber hinaus hat sie die Aufgabe, das Immunsystem anzuregen und zu stärken; aus dem Knochenmark stammende lymphatische Stammzellen werden im Thymus umgebildet und "geprägt", das heißt sie erhalten hier ihre "T-lymphatischen Informationen".

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) fünf bis sechs Stunden, vor allem auf der linken Seite

Krankheiten/Störung:

Herzleiden, Lungenerkrankungen und Asthma, Störungen im Blut, nervöse und gefühlsmäßige Störungen, Beziehungsschwierigkeiten, klatschsüchtig und verleumderisch, Zerstreutheit, Neigung zu Drogenmissbrauch

5.Chakra / Vishudda - oder Kehlchakra

Sitz: Halsmitte

Teil der Aura: der ätherische Negativkörper / 5.Schicht (die mental-geistige Schicht, eine "Blaupause" des ätherischen Körpers, der wiederum ein Raster für die Bildung des physischen Körpers ist)

Grundprinzip: Seinsresonanz; Rezeptivität; Bewusstseinsöffnung; Inspiration; aktiviert und fördert Kommunikation, verleiht Kraft zum Selbstaussdruck; Kreativitätspotential künstlerisch ausdrücken, Selbstverwirklichung in Tätigkeit / Beruf; Unabhängigkeit; Individualismus

Spirituelle Aspekt: Selbstaussdruck

Lebensbereich / logische Ebene: Identität, Selbstbild/Selbstverständnis, gesellschaftliches Auftreten, Lebensaufgabe, Abgrenzung von mit sich selbst unvereinbaren Geschehnissen oder Personen

Grundbedürfnis: aus Fehlern zu lernen und sich zu verändern / schöpferisch zu sein

Gefühle: Kreativität/Frustration; Freiheit/Bedrängnis

Verhaltensweise: Bedürfnis die Natur des Universums und sich selbst zu verstehen, Infragestellung der Gegebenheiten, Versuch die Impulse des Lebens kreativ umzusetzen, ausgefeilter Kommunikationsstil, wortgewandt; exzentrisch; Selbstdarstellung, Austausch von Wissen und Erfahrungen.

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: innerer Künstler

Polarität: 3. Ebene und kreativer Ausdruck der solaren Oktave / Animus-Aspekt

Farbe: Hellblau, auch silbrig und grünlich-blau

Symbol: 16-blättriger Lotus/Kreis

Element: Äther

Sinnesfunktion: Hören

Vokal: >e<

Körperzone: Hals-, Nacken-, Kieferbereich, Ohren, Bronchien, Stimmbänder, oberer Lungenbereich, Speiseröhre, Arme

zugeordnetes Nervengeflecht: höhere, mittlere und innere Zervikalganglien

zugeordnete Drüsen: Schilddrüse

Die Schilddrüse spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum des Skeletts und der inneren Organe. Sie sorgt für den Ausgleich zwischen dem körperlichen und geistigen Wachstum. Sie reguliert den Stoffwechsel und bestimmt den Grundumsatz, das heißt die Art und Weise sowie die Geschwindigkeit, in der wir unsere Nahrung in Energie umwandeln und diese Energie verbrauchen. Darüber hinaus regelt sie den Jodstoffwechsel und über die Nebenschilddrüsen den Kalkhaushalt in Blut und Gewebe.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) vier bis fünf Stunden, abwechselnd auf beiden Seiten (ohne von Schlafstörungen bedingt zu sein)

Krankheiten/Störung: häufige Entzündungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich (Schnupfen, Bronchitis, Angina), schlechte Körperabwehr, Funktionsstörungen der Schilddrüse (Hypo- und Hyperthyreose), Nackenschmerzen, Neigung zu Tabak, Melancholie; depressive Stimmungslage, Arroganz, Fanatismus

6.Chakra / Ajna- oder Stirnchakra



Sitz: zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel

Teil der Aura: der himmlische Körper / 6.Schicht (die Ebene geistiger Ekstase, der fühlende, emotionale Aspekt des Geistes)

Grundprinzip: *das dritte Auge*, Seinserkenntnis, Intuition, Vorstellungskraft; Metaebene der Beobachtung des Beobachters; Erkenntnis des eigenen Weges; Erkenntnis innerer Zusammenhänge; Lebenssinn als sinnvolles Miteinander in einem übergeordneten Zusammenhang (körperlich die Kontrolle über die sinnvolle Zusammenarbeit der Organe und Zellen / seelisch-geistig das sinnvolle Zusammenwirken innerhalb der Gemeinschaft/Netzwerk)

Spirituelle Aspekt: Verantwortung gegenüber dem Selbst

Lebensbereich / logische Ebene: Spirituelle Bestimmung, seine Stellung im Universum, die spirituelle Beziehung zur Welt, geistige Werte

Grundbedürfnis: Vision und Gleichgewicht

Gefühle: Klarheit/Verwirrung

Verhaltensweise: Mitschöpfen im eigenen Umfeld für das Wohl von sich und allen anderen Beteiligten, Spirituelle Einkehr zur eigenen Mitte, Ausbildung der Intuition, sein Leben nach einer Vision ausrichten

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: die innere Königin

Polarität: 3. Ebene und kreativer Ausdruck der lunaren Oktave / Anima-Aspekt

Farbe: Indigoblau/Violett

Symbol: sechsendneunzig-blättriger Lotus/Pyramide

Element: jenseits der fünf Elemente

Sinnesfunktion: übersinnliche Wahrnehmung

Vokal: >i<

Körperzone: Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Kleinhirn, zentrale Nervensystem

zugeordnetes Nervengeflecht: Nervenverbindungen im Gehirn

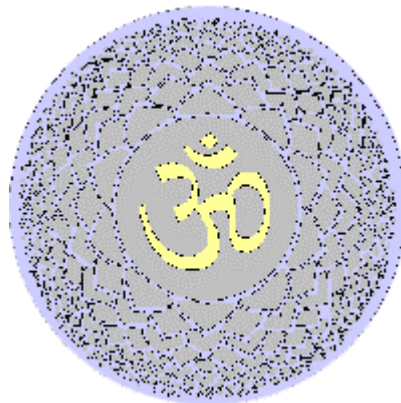
zugeordnete Drüsen: Hypophyse

Die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) wird manchmal auch als "Meisterdrüse" bezeichnet, da sie über ihre innersekretorische Tätigkeit die Funktion und Beziehung aller anderen Drüsen steuert. Sie "dirigiert" das Zusammenspiel der übrigen Drüsen.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) der bewusste Schlaf der Yogis, luzides Träumen

Krankheiten/Störung: Kopfschmerzen, Gedächtnisverlust, Sinusitis, Hörstörungen, fortschreitende Taubheit, Nacken- und Rückenschmerzen, Schizophrenie, geistige Indifferenz, geistige Rigidität

7.Chakra / Sahasrara- oder Kronenchakra



Sitz: Mitte der Kopfoberseite - oberhalb des Scheitelpunktes

Teil der Aura: der kausale Körper / 7. Schicht (die essentiellen Aspekte des Astral und Mentalkörpers bilden den Kausalkörper/ das spirituelle Gegenstück der Persönlichkeit)

Grundprinzip: das höhere Selbst/*Brahman*; Spiritualität; Reines Sein; Buddhaschaft; die Schnittstelle des Individuums zum Überpersönlichen (Gott); das Überschreiten der eigenen Grenzen in jeder Hinsicht

Spirituelle Aspekt: Selbst-Bewusstsein; Individuation

Lebensbereich / logische Ebene: alle persönlichen Lebensbereiche - als Instrumente der ganzen Schöpfung/Kanal für die Symphonie des Lebens in seiner Gesamtheit

Grundbedürfnis: Akzeptanz und Integration

Gefühle: Ekstase/Verzweiflung; Einssein- innerer Friede/Entwurzelt-depressiv

Verhaltensweise: im Einklang mit dem höheren Selbst; Konzentration auf das Wesentliche; Meditation; spirituelle Entrückung; mediale Wahrnehmung;

Zuordnungen/Entsprechungen

Archetyp: das höhere Selbst (Christusbewußtsein/innere Buddhanatur)

Polarität: jenseits der Dualität / vollendete Individuation

Farbe: Violett, Weiß, Gold

Symbol: tausend-blättrige Lotus/*Bindu*

Element: jenseits der fünf Elemente

Sinnesfunktion: Verbindung zum Kosmos

Vokal: >m<

Körperzone: Schädel, Großhirn

zugeordnetes Nervengeflecht: Hirnrinde/gesamtes Nervensystem

zugeordnete Drüsen: Zirbeldrüse (Epiphyse)

Die Einflüsse der Epiphyse sind bisher noch wenig erforscht und geklärt. Es ist bekannt, dass sie licht- und wahrscheinlich wärmeempfindlich ist; sie nimmt darüber Einfluss auf den Schlaf/Wachrhythmus des Körpers durch das Hormon Melatonin. Es ist das wichtigste von dieser Drüse produzierte Hormon, welches vor allem bei Dunkelheit hergestellt wird.

Schlaf: (als Hinweis auf dominierendes Chakra) Ekstase

Krankheiten/Störung: Parkinson, Schizophrenie, Epilepsie, Depression, Senile Demenz, Ziel- und Sinnlosigkeit; Lebensfremd/Illusionär

Die Energiesysteme in hinduistischen und buddhistischen Tantra unterscheiden sich in ihren Ausprägungen nicht unwesentlich.

Unterschiedlich ist in erster Linie die Praxis der Realisation.

Das hinduistische Tantra arbeitet sehr viel intensiver mit der Sinneseite, was sich auch durch die Wärme des Subkontinentes und seine Lärmigkeit erklärt. Die kühle und dünne Luft in Kashmir, Ladakh, Bhutan und Tibet verändert natürlich die Zuschreibung.

Letztendlich sind die Unterschiede marginal, da die Energiesysteme eigentlich den endokrinen Drüsen und Botenstoffproduktionsstätten der westlichen Medizin des 21. Jahrhunderts entsprechen.

Wichtig ist die Praxis, die zum Öffnen und Durchleiten der Energie verwendet wird.

Sinne:

Alle Sinne werden miteinbezogen. Dadurch wird die Stoffwechselproduktion gesteigert.

Leidenschaften:

Die Begierde oder Leidenschaften werden ohne Anhaftung praktiziert. Tantrikas machen keinen Trip aus ihrem Verhalten und sind sich ihrer eigenen Un- wachheit bewusst und spüren stets der Energie nach.

Innehalten:

Im Nachspüren und Innehalten gelingt es Ihnen, gleich ob auf dem Friedhof, im Liebesakt oder in der Bahn stets Wahrzunehmen, welche Farben und Formen, die Energie gerade annimmt und was der reine Raum dahinter ist.



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 „weichem“ 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 sanfter 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 ausschnitthaft, bezogen auf menschliche Dispositionen, durch nachfolgende Tabelle dargestellt:

Element	zugehörige Organenergie	zugehörige innere Disposition (Emotion, Denken, Einstellung,...)	zugehörige äußere Disposition (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, Delegation; Konzentration auf das Wesentliche Prioritäten setzen Abschied nehmen
Wasser Metaphern: Tiefe Fließen Aufbewahren Winter	Niere Blase Knochen und Mark Kopfhaar	Innerer Beobachter Stauen, 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 in 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 diesem 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 Energie-

kreislauf“. 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 Abbiegendes 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.

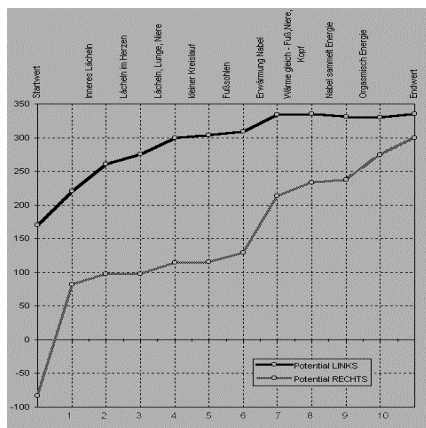
Bei Frauen vermindern sich durch diese Übungen Menstruationsbeschwerden sowie Länge und Intensität der Periode. Sie werden emotional ausgeglichener und der ganze Organismus wird gestärkt. Sogar jugendlicheres Aussehen stellt sich ein. Männer lernen, die Sexualenergie in Lebensenergie umzuwandeln. Die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



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 Chia 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.

Energiephänomene und Naturwissenschaft

Konzepte, die sich mit den Energiephänomenen beschäftigen, gibt es unterschiedliche. In dieser Sammlung möchten wir uns mit den Konzepten aus der Naturwissenschaft und ihrer Übertragbarkeit auf die Energiearbeit beschäftigen.

Ganz pragmatisch gesehen unterscheidet sich ein Körper von einem Backstein durch ein größeres Ausmaß an Schwingungen in verschiedenen Frequenzen und Rhythmen.

Welche Schwingungsformen finden wir und bringen sie unsere Umwelt in Resonanz.

Was passiert beim Denken? Was passiert beim Fühlen?

Wir können messen:

- piezoelektrische Ströme in den Knochen
- elektrische Ströme in unserem Körper
- elektromagnetische Resonanzen im Gehirn
- Lichtwellen in verschiedenen Wellenbereichen
- Liquidpulsationen in Hirn und Rückenmark als Töne
- Organpulsationen als Schall- und Ultraschallwellen
- Biophotonen zur Lichtspeicherfähigkeit im Körper

Jede dieser Messungen macht uns folgendes deutlich:

Wir sind im Austausch mit unserer Umgebung. Wir sind im Austausch mit anderen Menschen. Wir sind im Austausch mit den Elementen und allem was sich in unserer Welt befindet.

In dieser Quantenphysik wird diese Verbundenheit als wissenschaftliche Grundlage bejaht.

Was bedeutet das für uns?

Jede Handlungen, jeder Gedanke, jedes Gefühl sorgt für Resonanz.

Also ist Energie in verschiedenen Formen stets vorhanden und in einen großen Kreislauf eingebunden.

Jede Handlung hat damit auch, wenn auch feinste Auswirkungen auf uns.

Leben ist Schwingung

Der Hypnotherapeut und Forscher Ernest L. Rossi, hat 1991 seine Forschungsergebnisse über die physiologischen Grundlagen der Bewusstseinsweiterung und über die Lernfähigkeit der Gene dargelegt und nachgewiesen, dass jede Art von Heilung als eine Form von Lernen auch auf der physiologischen Ebene begriffen werden kann.

Der Mensch, und vermutlich jedes Lebewesen, ist also bis hinein in die kleinste Molekül- und Atomstruktur vom Lebensgeist durchdrungen. Der Mensch besitzt nicht einen Geist, sondern er *ist* Geist (=Schwingung, Information, Intelligenz). Man könnte die bisherige Betrachtung:

der Mensch besitze einen Geist, umdrehen und sagen: Der Mensch (als geistiges Wesen) manifestiert sich im Rahmen eines bestimmten Schwingungsbereiches in Form einer Körperstruktur. Der Mensch ist nicht sein Körper, sondern er hat einen Körper. Ken Wilber hat diese Zusammenhänge und Wechselwirkungen ausführlich beschrieben.

Alexander Lowen hat in seinen Ausführungen zum Energiekonzept unter Bezugnahme auf das westliche Konzept des „élan vital“ festgestellt: „Eine ganzheitliche Betrachtung des Organismus würde deshalb ergeben, daß der Körper von einem seine Reaktionen bewusst wahrnehmenden Geist durchdrungen ist, der durch die Psyche inspiriert ist. Diese vitalistische

Definition der Psyche war jedoch (damals) nicht annehmbar, weshalb sie ins Reich der Metaphysik verwiesen wurde“.

10. Die Nutzbarmachung der Körperintelligenz für Heilung und Entwicklung

Die Intelligenz oder Weisheit des Körpers macht man sich seit jeher pragmatisch in vielen Heilungs- und Entwicklungsmethoden zunutze, ohne die tatsächlichen Wirkmechanismen erklären zu können, ihre Wirkungsweise ist aber empirisch vielfach belegt. Die Erfolge zeigen eindeutig, dass hier eine Intelligenz, außerhalb des rationalen Verstandes wirksam ist, die

nachhaltige Transformationen bewirken kann. Eigentlich kann man sagen, wir kommen ohne sie gar nicht aus. Wird dieser Zugang nicht aktiviert, kommt es zu keiner Heilung oder Entwicklung.

In traditionell östlichen Methoden, wie etwa in der Traditionellen chinesischen Medizin, wird beispielsweise über Akupunktur, Akupressur, Meridianmassagen und Bewegung (Qi Gong, Tai Chi usw.) diese Heilungsenergie oder Heilungsintelligenz aktiviert.

Auch im Tantra in den Formen Tibets und Indiens macht man sich diese körpereigene Intelligenz zunutze..

Selbst unsere modernen Bewegungspäpste, wie beispielsweise der Internist und Orthomolekular- Mediziner Ulrich Strunz, sprechen von einer „somatischen Intelligenz“, die über Bewegung (re-)aktiviert werden kann und Selbstheilungskraft hat.

Wir finden also in den verschiedensten Bereichen Zugang zu Konzepten zur Beschreibung des Energieflusses. Stellvertretend stellen wir hier einige Ansätze vor.

Biophotonen

„Inneres Licht“ aus bloßen Händen

Biophotonenmessungen bei Prof. Fritz-Albert Popp (1998)

Biophotonenmessungen am „Institut für Biophysik“ in Neuss belegen: Von den Händen mancher Geistesheiliger geht ein geheimnisvolles Licht aus, das sie willentlich weit über Normalwerte verstärken können - möglicherweise ein Schlüssel zu ihren Heilerfolgen.

Von allem Lebendigen geht permanent ein geheimnisvolles Licht aus - 10¹⁸mal schwächer als Tageslicht, so schwach wie das Licht einer Kerzenflamme aus zwanzig Kilometern Entfernung. Sein Entdecker, der deutsche Physiker Dr. habil. Fritz-Albert Popp, spricht von „Biophotonen“. Ihre Wellenlänge deckt ein breitbandiges Spektrum über den gesamten optischen Bereich ab: vom sichtbaren Licht über Ultraviolett bis zu Infrarot (200-800 nm), entsprechend einem Frequenzintervall von 10¹⁵ bis 10¹⁴ Hertz/Hz.

Ihre Intensität ist „ultraschwach“: Pro Sekunde sind über einem Quadratcentimeter Austrittsfläche lediglich ein paar bis einige hundert Photonen zu registrieren.

Mit Hilfe eigens entwickelter Apparaturen kann Popp dieses Licht messen und auf einem Monitor sichtbar machen: der „Photonenzählstatistik“, dem „Restlichtverstärker“ (einer CCD-Kamera mit Videobildschirm) oder dem „Photomultiplier“, einem beweglichen Biophotonendetektor.

Nach jahrelangen Messungen an Zellen und Geweben setzt er diese Techniken seit Mitte der neunziger Jahre auch unmittelbar an der menschlichen Haut ein: An zahlreichen Körperstellen - der rechten und linken Hand, der Stirn, aber auch an Ohren, Beinen und Füßen - fand er die gleichen Lumiszenzphänomene, in offenkundigem Zusammenhang mit Biorhythmen und anderen physiologischen Funktionen.

Zu den faszinierenden Eigenschaften der Biophotonen gehört ihre Kohärenz: Dieses Licht strahlt nicht diffus, wie bei einer Glühbirne, sondern ist gebündelt wie das Licht eines Laserstrahls - alle Photonen schwingen im Gleichtakt. Ein solches Licht eignet sich dazu, Informationen zu übertragen. Genau darin sieht Popp die wichtigste Funktion von „Biophotonen“: Durch sie kommuniziert alles Leben miteinander, von einzelnen Zellen bis zu ganzen Organismen. Gespeichert wird dieses Licht in der Zelle, die DNS hält Popp für die Hauptquelle. Weil die Intensität mit allen inneren physiologischen Veränderungen und äußeren Einwirkungen schwankt, eignet es sich als Indikator für sie; praktische Anwendungen daraus zeichnen sich bereits in der Qualitätskontrolle von Lebensmitteln, im Nachweis von Umweltschadstoffen, in der Krebsdiagnostik (Tumorzellen strahlen anders) und der Gesundheitsprävention allgemein ab. In Versuchsreihen mit einem knappen Dutzend Geistesheilern fand Popp seit 1992 wiederholt eine verblüffende Entdeckung bestätigt, über die Ende der achtziger Jahre schon chinesische und japanische Wissenschaftler nach Biophotonentests mit Qi-Gong-Meistern berichtet hatten: Manche Heiler sind imstande, die Biophotonenabstrahlung

aus ihren Händen willentlich zu verändern - und auf Werte zu steigern, die um ein Mehrfaches über Normalniveau lagen. Bei der Amerikanerin Rosalyn Bruyere war dieser Effekt nur schwach ausgeprägt, während der Italiener Nicola Cutolo erstaunlich hohe Signifikanzen erzielte: Wie ein "Restlichtverstärker" vor laufender Kamera maß, war die Lichtemission aus Cutolos Händen während einer halben bis ganzen Sekunde um ein Tausend- bis Zehntausendfaches höher als normal.

In deutschen Wissenschaftskreisen schlägt Popp immer noch derart massive Ignoranz und Anfeindung entgegen, dass er zeitweise drauf und dran war, dieses Land zu verlassen, in dem ihm geradezu "lebensgefährlich" scheint, "sich mit Psi, Homöopathie und anderen Bereichen der Komplementärmedizin seriös zu befassen".

Was ihn trägt und immer wieder aufs neue ermutigt, ist ein weltweites, interdisziplinäres Netzwerk von Forschungseinrichtungen, die im wesentlichen unter seiner Regie koordiniert dem Biophotonenphänomen auf den Grund gehen. Eine von 14 beteiligten Forschungsgruppen leitet der russische Entwicklungsphysiologe Lev Belousov an der Staatlichen Universität von Moskau: ein Enkel des eigentlichen Entdeckers des Biophotonenphänomens, des genialen Medizinprofessors Alexander Gurwitsch (1874-1954). "Alle lebenden Zellen produzieren eine unsichtbare Strahlung", hatte der Wissenschaftler schon in den zwanziger Jahren behauptet. Seit 1912 befasste er sich mit biologischen Formbildungsprozessen, der sogenannten Mitogenese. In Versuchsreihen zur pflanzlichen Zellteilung entdeckte Gurwitsch 1922, dass die Wurzelzellen einer jungen Zwiebel an einer bestimmten Stelle dazu angeregt wurden, sich vermehrt zu teilen, wenn die Spitze einer zweiten, frisch gekeimten Zwiebelwurzel eine Zeitlang auf eben diese Stelle ausgerichtet war. Als Gurwitsch drei Stunden später auszählte, wieviele Zellen sich in den Bereichen gebildet hatte, die der Spitze zu- oder abgewandt waren, ermittelte er ein Plus von 25 Prozent. Die beiden Zwiebeln schienen sich zueinander zu verhalten wie "Sender" und "Empfänger" - so als hätte der eine den anderen mit wachstumsfördernden Informationen regelrecht "beschossen". Um auszuschließen, dass dieser Effekt von chemischen Botenstoffen herrührte, die aus der Wurzel austraten, schirmte Gurwitsch die beiden Zwiebelwurzeln durch Gläser gegeneinander ab. Benutzte er dazu gewöhnliches Fensterglas, so verschwand der sonderbare Effekt tatsächlich; hingegen hielt er an, wenn Gurwitsch zwischen "sendende" und "empfangende" Zwiebel Quarzglas installierte. Dies deutete darauf hin, dass eine Strahlung im Spiel sein musste, die im Frequenzbereich ultraviolett Lichts liegt; denn Quarzglas ist dafür durchlässig, im Unterschied zu Fensterglas.

Hefe eignete sich ebenfalls als "Empfänger": Ihre Gärungsrate stieg in ähnlichen Versuchsanordnungen um ein knappes Drittel. Auch das Wachstum von Bakterien ließ sich auf diese Weise anregen. Sogar menschliches Muskelgewebe, die Hornhaut, Blut und Nerven wirkten als "Sender", wie Gurwitsch bald darauf feststellte. Bald begannen mehrere Krankenhäuser in Europa damit, einen Bluttest nach Gurwitsch zu Diagnosezwecken einzusetzen.

Dabei zeigte sich, dass Krankheit die rätselhafte Strahlung offenbar noch verstärkte; hielten Krebspatienten eine Hefekultur mehrere Minuten lang in der Hand, so sollen die Hefezellen abgestorben sein.

Allerdings konnte Gurwitsch Effekte lediglich beobachten und tabellarisieren. Geeignete Meßgeräte fehlten ihm. Was er entdeckt hatte und wodurch die "mitogenetische Strahlung" hervorgerufen wurde, blieb rätselhaft. (Anfangs ging er davon aus, daß er eine rein biologische Strahlung entdeckt hatte, die aus dem elektromagnetischen Spektrum herausfiel.) Geeignete Meßgeräte fehlten ihm, und so geriet Gurwitschs Erklärungsversuch durch "biologische Kraftfelder", mitsamt seiner Entdeckung, bald in Vergessenheit. Erst die moderne Biophotonenmesstechnik, die Dr. Popp entscheidende Durchbrüche verdankt, machte wieder den Blick dafür frei.

Skalarwellen

Der Doppelcharakter von Wellen, medizinisch-technische Nutzung und Gefahren

Prof. Dr.-Ing. Konstantin Meyl

Alle technischen Errungenschaften und Erkenntnisse reichen nicht aus, um zu erklären, wie die Biologie und der Mensch ihre **energie- und informations-technischen Aufgaben** lösen. Sie erledigen dies offenbar erfolgreicher und besser als unsere Technik.

Wenn biologische Systeme **gegen den Energieerhaltungssatz** verstoßen, was bei **Zugvögeln** beobachtet wird, die riesige Strecken zurücklegen, ohne dabei ent-sprechend der aufgewendeten Energie an Gewicht zu verlieren, oder bei **Fische**n, die ständig gegen die Strömung schwimmen, oder auch bei der **Photosynthese**, für die bis zum heutigen Tag noch kein technischer Nachbau gelungen ist, dann deutet doch alles darauf hin, dass hier die Energie aus der Umgebung abgezogen wird, z.B. aus der überall vorhandenen und alles durchdringenden Neutrinostrahlung. Genauso wenig haben wir von der **biologischen Informationstechnik** verstanden. Die funktioniert schlicht anders, als es uns die Nachrichtentechnik und Physik lehrt.

Die **Aktionspotentiale einer Nervenleitung** sind zweifellos elektrische Signale. Das wird an den Nervenenden gemessen. Ein elektrischer Stromfluss aber findet nicht statt, dazu fehlt allein schon der Rückleiter. Für eine **elektromagnetische Welle** mangelt es an den entsprechenden Antennenstrukturen. Zudem schwingt sie bekanntlich **transversal als Querwelle**, während die Ranvierschen Schnürringe darauf hindeuten, dass hier eine **longitudinale Längswelle** unterwegs ist. In der Akustik werden entsprechende **Stehwellen** als Kundtsche Staubfiguren dargestellt.

So wie der Abstand von Knoten zu Knoten der Schwingung bei den Musikinstrumenten einen ganz bestimmten Ton erzeugen, wird auch über eine Nervenbahn nur eine elektrische Longitudinalwelle laufen mit der passenden Wellenlänge

Vor 100 Jahren hatte schon der berühmte Experimentalphysiker **Nikola Tesla** eine entsprechende **schaltungstechnische Analogie** aufgebaut und messtechnisch untersucht, von der heute kaum noch etwas bekannt ist. Die Pläne sind im Tesla-museum in Belgrad ausgestellt. In meinen Augen war Tesla der Lösung des Rätsels um die Informationstechnik der Natur so nah wie kein anderer vor oder nach ihm. Es sollte sich lohnen, den alten Plänen nachzugehen.

Das Experiment

1. Versuch. Es handelt sich um eine **drahtlose Energie-Übertragung**, sagt Tesla.

Tatsächlich können wir die Lämpchen beim Empfänger zum Leuchten bringen und das auch noch bei einer Entfernung, die dem 10-fachen des sog. Nahbereichs der Sendeantenne entspricht..

2. Versuch. Der **Empfänger wirkt auf den Sender zurück**, sagt Tesla.

Der Sender weiß sozusagen, ob der Empfänger eingeschaltet ist oder nicht, ein Phänomen, das aus der Rundfunktechnik völlig unbekannt ist. Lediglich im Bereich der Psychologie sind derartige Rückkopplungen zwischen einzelnen Personen bekannt: wenn jemand spürt, dass er von hinten angestarrt wird und sogar der andere spürt, dass er es spürt!

Demonstrieren lässt sich das sehr schön, indem durch Unterbrechen der Erdung der Empfänger abgeklemmt wird. Die Erdung ist nach Tesla unverzichtbar als Bezugs-potential. Hochfrequenztechnisch lässt sich die Verbindung über die Erde als Wellenleiter interpretieren.

Gehen beim Empfänger jetzt die Lampen aus, dann gehen sie beim Sender an, womit auch diese Aussage überprüft wäre.

3. Versuch. Schaltungstechnisch gesehen, bilden Sender und Empfänger einen **Schwingkreis**, bestehend aus einer Induktivität und einer Kapazität mit offenem Dielektrikum

Die Induktivität besteht aus zwei spiralförmig gewickelten Teslaspulen, die über die Erdung miteinander verbunden sind. Ergänzt um je eine Koppelspule, wird das beim Sender eingespeiste Signal herauftransformiert, um als Feld übertragen und beim identisch aufgebauten Empfänger wieder heruntertransformiert zu werden. Danach sollte die ausgekoppelte Spannung in allen Fällen deutlich kleiner als die einge-koppelte Spannung sein – sie ist aber sehr viel größer!

Die beiden Leuchtdioden, die gegeneinander gerichtet an die jeweilige Koppelspule angeschlossen sind, detektieren die Spannung. Wenn die Vorführung zeigt, wie die Leuchtdioden beim Sender ausgehen, sobald die beim Empfänger angehen, dann liegt die eingespeiste Spannung erheblich unter der ausgekoppelten Spannung. Wie ist das möglich?

Bleiben wir bei den Tesla-Aussagen. Er hatte vor 100 Jahren bereits einen Leistungszugewinn ermittelt und bezeichnete seinen Sender als „**Magnifying Transmitter**“, als Verstärkungssender. HF-Leistungsmessungen an meinem Experiment haben in der Tat in Abhängigkeit von dem Aufbau, von der Messumgebung, von der Wahl der Erdung, von der Tageszeit und sogar von der Resonanzfähigkeit der Zuschauer Wirkungsgrade bis zu 500 Prozent ergeben. In Einzelfällen hat der **Zuwachs an Energie** sogar mehr als das fünffache betragen. Tesla war der Auffassung, die zusätzliche Energie stamme aus dem Kosmos. Ein anderes mal spricht er von **Solarenergie**, die er allerdings auch nachts nachweist, wenn gar keine Sonne scheint! Nach Tesla durchläuft diese Solarstrahlung die Erde nahezu ungehindert. Aus heutiger Sicht ist dazu nur die Neutrinostrahlung in der Lage, so dass davon auszugehen ist, dass die **Teslastrahlung mit der Neutrinostrahlung gleichzusetzen** ist. Bei der ständig wachsenden Zahl an technischen Störquellen können wir heute allerdings nicht mehr ausschließen, dass zusätzlich auch irdische Felder mit angezapft werden.

4. Versuch. Eine elektromagnetische Welle, die mit Lichtgeschwindigkeit um die Erde läuft, hat bei 7,8 Hz eine Eigenresonanz, die als **Schumann-Resonanz** bezeichnet wird. Die von Tesla künstlich erzeugte **Neutrinostrahlung** hingegen erzeugt eine Resonanz bei 12 Hz. Aus dem Verhältnis errechnet Tesla für seine Welle die $(12/7,8 =) 1,5\text{-fache Lichtgeschwindigkeit}$.

Drehen wir bei dem Experiment die Frequenz von 7 MHz, wo sich die Teslawelle gezeigt hat, herunter auf 4,6 MHz, dann leuchten die Empfänger-Lämpchen nochmals auf, aber weniger hell, ohne Rückwirkung auf den Sender und leicht abschirmbar. Das Verhalten ist uns von der Rundfunkwelle bekannt. Auch bei diesem Experiment ergibt sich aus dem Frequenzverhältnis eine $(7/4,6 =) 1,5\text{-fache Überlichtgeschwindigkeit!}$ Schließlich wurde die Wellenlänge nicht verändert, so dass die Frequenz in Proportionalität zur Ausbreitungsgeschwindigkeit steht. Das Ergebnis macht Sinn, denn die Neutrinostrahlung muss wesentlich schneller als das Licht sein, sonst hätte sie keine Chance, einem **schwarzen Loch** zu entkommen, das bekanntlich die **stärkste Neutrinoquelle** im All ist.

Frequenzdiagramm

Nur Transversalwellen, bei denen die Feldzeiger senkrecht zur Ausbreitung und von ihr entkoppelt schwingen, können eine konstante Geschwindigkeit besitzen. Longitudinalwellen hingegen, die sich in Richtung eines schwingenden Feldzeigers ausbreiten, ändern ständig ihre Geschwindigkeit. Es kann daher wie beim Schall nur eine **mittlere Ausbreitungsgeschwindigkeit** angegeben werden, die kleiner, aber auch größer sein kann als die des Lichts!

Die lineare Darstellung in einem Frequenzband, wie sie allgemein üblich ist, reicht jetzt nicht mehr aus. Zwischen Frequenz und Ausbreitungsgeschwindigkeit spannt sich ein Feld mit der Wellenlänge als Parameter. Für Longitudinalwellen ist die Ausbreitung mit Lichtgeschwindigkeit ein Spezialfall. Da es eine **Stoßwelle** ist, muss es sich um eine **korpuskuläre Strahlung** handeln, bei der ein Teilchen das nächste anstößt und ein Impuls weitergereicht wird, wie beim Schall, wo sich einzelne Luftteilchen stoßen. Daher sind Experimente möglich, in denen sich das Licht als Welle zeigt und andere, die ein Photon offenbaren.

Diese Feststellungen erklären auch, warum die Biologie und der Mensch nur mit longitudinalen und nicht mit transversalen Wellen arbeiten: Wenn Frequenz und Wellenlänge nicht mehr über die Konstanz der Lichtgeschwindigkeit fest verkoppelt sind, dann können sie auch getrennt voneinander mit Information beschickt, bzw. moduliert werden, wie es in der Technik heißt, dann wird eine ganze **Dimension an Modulierbarkeit** hinzugewonnen, dann ist eine schnelle und **parallele Bildübertragung** möglich, wo technische Bildübertragung seriell, d.h. extrem langsam Bildpunkt für Bildpunkt und Zeile für Zeile erfolgt. Und das

bei einer Taktfrequenz unseres Gehirns von 10 Hz, wo Computer mit weniger Rechenleistung schon nahezu mit 1 GHz takten müssen. Kurzum, die Natur verwendet die überlegene Technik. Schließlich optimiert sie ihre „Geräte“ schon sehr viel länger. Lebewesen mit einem Antennenwald auf dem Kopf hätten sicher nicht überlebt.

An dieser Stelle werden aber auch derzeit in den Forschungslabors fatale Fehler gemacht. Die **Forscher verlassen sich auf die Konstanz der Lichtgeschwindigkeit**, so wie es ihnen beigebracht wurde und messen in der Regel nur die Frequenz. Da die Natur aber nicht mit den Hertzschen Wellen arbeitet, sind die Laborexperimente nicht auswertbar, vieldeutig und müssen komplett wiederholt werden.

Zellstrahlung und Zellkommunikation

Nehmen wir als Beispiel die von Prof. Popp entdeckten **Biophotonen**. Die medizinische Bedeutung der Biophotonenforschung steht außer Frage. Wenn aber diese Teilchenstrahlung, die von den Zellen ausgeht, in das Diagramm eingezeichnet werden soll, stellt sich die Frage: Handelt es sich um die Frequenz des Lichts oder nur um die entsprechende Wellenlänge oder tatsächlich um beides, also um Licht, wie in der Bezeichnung Biophotonen zum Ausdruck kommt? Andere Autoren schreiben, die an Körperzellen gemessene Aussendung elektromagnetischer Signale erfolge in longitudinaler Weise mit **Schallgeschwindigkeit**. Das Phänomen fällt danach in den Bereich der **Mikrowellen**. Nehmen wir einmal an, es handelt sich um die gleichen Signale. Die Photomultiplier, die Prof. Popp als „**Lichtverstärker**“ verwendet, lassen sich aber nur auf bestimmte Wellenlängen und nicht auf Frequenzen einstellen. Auch wenn die nachgewiesenen Biophotonen die Wellenlänge des Lichts haben, dann wird trotzdem nichts leuchten, wenn die Ausbreitungsgeschwindigkeit und als Folge auch die Frequenz von der des Lichts um mehrere Zehnerpotenzen abweichen. Bei der enormen Zahl an Zellen müsste sich auch die Zahl der Photonen entsprechend addieren und der Körper anfangen zu leuchten, was nicht der Fall ist.

Die der **Zellkommunikation** dienenden Hohlleiter in der interzellulären Matrix, die Prof. H. Heine mikroskopisch beobachtet, haben Wellenlängen zwischen 20 und 300 Nanometern, was dem Bereich der Ultravioletten Strahlung entspricht. Wenn aber die Ausbreitung um 6 Zehnerpotenzen langsamer ist als das Licht, dann wird auch die Frequenz nur ein Millionstel betragen und in den Bereich der **Mikrowellen** fallen. Hierscheint ein biologisches Fenster vorhanden zu sein, auf das wir aus Gründen der elektromagnetischen Umweltverträglichkeit unser Augenmerk richten sollten! Die thermische Strahlung, die von der Sonne und den Planeten die Erde erreicht, liegt in dem Mikrowellenbereich zwischen 2 und 20 cm. Wenn uns die Sonne gut tut, wenn wir die Strahlung brauchen, dann könnte das an der identischen Frequenz liegen. Das bedeutet aber auch, dass die Sonne und die Planeten in der Lage sind, auf die Zellkommunikation einzuwirken, dass sie beispielsweise als Taktgeber für das Herz fungieren können.

Bei den Forschungen von Wilhelm Reich finden wir auf der Ebene des Orgon weitere Denkansätze zur Energiebetrachtung. Da das Spätwerk von Reich erst 2005 aus den Archiven veröffentlicht wird, habe ich hier vorerst auf eine Darstellung verzichtet.

In seinem Spätwerk Cosmic Superimposition räumt Reich erstmals der Pulsation ohne Entladung eine Rolle ein, die es rechtfertigt sein Energiekonzept mit dem der TCM und den tantrischen Konzepten zu vergleichen.

Viele Methoden der Körperarbeit arbeiten mit der Energie und von Reich inspirierten Energiekonzepten des Menschen.



Tara Sattva Institut

Shanti E. Morawa Gierather Str.70 51469 Bergisch Gladbach

02202 284848 shanti@tarasattvatantra.de