

Über das innere und äußere Aufblühen

Gut durch den Winter kommen.

Übungen zum Öffnen der Zellen und Lösen der Enge und Kontraktion des Winters.

Die Jahreszeiten Frühling und Sommer stehen in ihrer Wirkung auf die Natur und den Menschen den Herbst- und Wintermonaten gegenüber.

Die Bloßlegung der Struktur und die Reduktion auf das scheinbar schmucklose Wesentlichste, die im Herbst beginnt, gipfelt in den zurückgezogenen Monaten des Winters. Auch wenn der Mensch heutzutage kaum noch etwas von dieser Beruhigung und Innenkehr der kalten Zeit mitbekommt, so sind Körper und Energiesystem doch darauf gepolt. Auch psychisch gesehen sind die auftauchenden Themen im Winter tendenziell andere als im Sommer. Bedingt durch die lange Finsternis und die kurzen kühlen Tage sind Emotionen wie Furcht, Trauer und Depression näher an der Oberfläche. Ihre körperlichen Kennzeichen sind unter anderem die Enge und Kontraktion. Jeder kennt beispielsweise das Gefühl, dass sich bei massiver Unsicherheit und Angst zuerst im Bauch und in weiterer Folge auch im restlichen Körper alles zusammenzukrampfen beginnt.

Wärme für die Zellen und das Gemüt

Unsere Zellen sind lebendes Gewebe, ebenso wie beispielsweise Pflanzenzellen. Und ähnlich wie diese, die sich im Winter eher verschließen, bzw. ihre Tätigkeit und ihren Flüssigkeitstransport auf ein Minimum beschränken, verhält es sich auch mit den menschlichen Zellen, die in dieser Zeit eine geringere Pulsationsrate haben und generell enger sind. Psychische und emotionale Erschei-

nungen sind immer mit körperlichen und energetischen gekoppelt und vice versa, und sie beeinflussen einander gegenseitig. Eine gute Methode, um der Angst und Enge zu entfliehen, ist im Winter tatsächlich das Aufsuchen von Thermen und oder der regelmäßige Besuch in der Sauna, um mit Hilfe von Wärme die Zellen anzuregen und das Gemüt zu unterstützen.

Das äußerst wichtige Prinzip der Weite und Bewegungsmöglichkeit von Zellen und Energie ist auch tief in vielen asiatischen Übungen aus der Kampfkunst, der Gesundheitsvorsorge und der Therapie verwurzelt. Besonders effizient sind in diesem Zusammenhang z.B. Qigong-Standübungen, wenn sie richtig ausgeführt werden. So vermag es eine gut abgestimmte Kombination aus einer simplen Qigong Übung, die gleich genauer erklärt wird, und einer gewissen Atmung und geistigen Aktivierung, gerade im Winter eine wahre, nachhaltige Wohltat für den Körper und die Psyche zu sein.

Qigong-Übung

Platzieren Sie Ihre Füße parallel und Hüft-/Schulterbreit. Das Gewicht ruht am vordersten Punkt der Ferse, der Bodenkontakt hat. Nicht gleichmäßig verteilt zwischen Fußballen und Ferse! Die Knie sind gebeugt, aber nicht weiter als bis zur Zehenlinie (siehe Abbildungen).

Wichtig ist, dass die Wirbelsäule senkrecht bleibt, d.h. die Punkte Hui Yin (Mitte Beckenboden) und Bai Hui (höchster Punkt des Kopfes) sind senkrecht übereinander und die Lendenwirbelsäule ist entspannt, wodurch das Becken natürlich hinter die Hüftgelenke sinkt.

In dieser Position ist es wichtig, dass die knöcherne Struktur gut ausgerichtet ist und die Muskulatur sich mit so wenig Spannung wie möglich, buchstäblich wie ein sanft fallender weicher Mantel, darüber legt.

Die Arme werden nun etwa auf Brusthöhe gehoben, so dass die Achselhöhlen geöffnet und die Handflächen leicht nach oben und zu einem selbst gerichtet sind. Die Finger sind leicht geöffnet und die Handgelenke und Schultern so entspannt wie möglich.

Gleichzeitig mit dem körperlichen Sinken sollte nun auch das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit nach unten sinken. Das bedeutet, man nimmt den Bodenkontakt über die Füße bewusst wahr. Versuchen Sie nun im ersten Schritt an nichts zu denken und lassen sie störende Gedanken und Emotionen des Tages einfach verblassen. Sie versuchen nun einzig den Körper bewusst wahrzunehmen, und zwar vor allem die Körperbasis, also die Füße, die Beine und das Becken, sowie Unterbauch und den Bereich des unteren Rückens. Atmen Sie tief und ruhig und ohne Anstrengung im Unterbauch und auf keinen Fall nach vorne oben in die Brust.

Wenn Sie einigermaßen zur Ruhe gekommen sind, beginnt nun die eigentliche Aufgabe. Gearbeitet wird, wie so oft im Qigong, vom Zentrum bzw. der Basis aus. Nehmen Sie Ihr Becken und den Unterbauch nun ganz bewusst wahr, und entspannen Sie den Bauch, den unteren Rücken, den Beckenboden und das Gesäß, sowie die Muskulatur um die Hüftgelenke so, dass Sie das Gefühl haben, als würde sich das



Becken nach oben wie eine Blüte öffnen. Bei richtiger Aktivierung geschieht dies auch wirklich, jedoch nur im Millimeterbereich, was den Zweck aber vollkommen erfüllt. Diese nun nach oben geöffnete, weite Basis dient buchstäblich als Richtwert für den Rest. Die weitere Arbeit besteht darin, überall da, wo man im Körper Enge, Verspannung und Ankrampfung verspürt (ausgenommen die Beine, die in dieser Übung ein gewisses Maß an Spannung benötigen), den entsprechenden Bereich zu öffnen und zu lösen. Atmen Sie dann in die verspannte und blockierte Stelle ein, so als würden Sie jede Zelle für sich und die Zellen untereinander mit der Atmung leicht aufdehnen wollen. In der Ausatmung lassen Sie nun die erstellte Spannung los, erhalten aber die Weite in der Struktur. Wiederholen Sie diesen Vorgang nun so oft, bis der Bereich gelöst ist, und dort eine angenehme Entspannung zu verspüren ist.

Ziel ist, durch die Zentrierung die eigenen Energien zu fokussieren und in den Körper zu ziehen, was dazu führt, dass man mehr seiner eigenen Energie zur Verfügung hat, und letztlich dadurch in Geist, Energie, Emotion und Körper auch wirklich beweglicher wird – was ja perfekt als Vorbereitung für den Sommer ist. Und dies trotz einer scheinbar statischen Übung.

Um die Übung zu beenden, lassen Sie die Arme auf Unterbauchhöhe sinken, und nehmen in dieser Position noch einige angenehme Atemzüge. Bringen Sie dann die Arme noch einmal seitlich bis etwa auf Schulterhöhe hinauf

und lassen Sie sie in der Körpermitte mit nach unten gerichteten Handflächen wieder sinken. Schließen Sie nun das linke Bein zum Rechten, und die Übung ist beendet.

Zum Üben sollten Sie sich mindestens fünf Minuten pro Tag Zeit nehmen. Ideal wäre etwa eine Viertelstunde. Aber das Wesentliche ist die Regelmäßigkeit.

Nadeln für den Notfall

Taiwanische Ärzte reanimierten eine Schockpatientin mit einer speziellen Nadelakupunktur. Die Nadelung war in diesem Fall lebensrettend. Nach einer anschließenden Antibiotika-Behandlung im Krankenhaus konnte die Patientin nach sechs Tagen entlassen werden.

Eine 77-jährige Ureinwohnerin der Insel Taiwan erlitt in ihrem unzugänglichen Dorf während einer Unwetterkatastrophe einen Kreislaufschock. Erst nach mehr als 24 Stunden wurde die Frau gefunden. Medizinische Hilfe, wie sie uns in Europa jederzeit und überall zur Verfügung steht, war nicht vor Ort.

Als die Ärzte eintrafen, ergab die körperliche Untersuchung u.a. einen Blutdruck von 80/50 mmHg, Benommenheit und eine massive Blaufärbung der Finger und Zehen. Angehörige berichteten von Infektionszeichen wie Durchfall und Fieber, die auf eine Lebensmittelvergiftung oder -infektion hindeuteten. Die Patientin befand sich im akuten Kreislaufschock und benötigte dringend eine entsprechende Notfallbehandlung. Die einzige an Ort und Stelle durchführbare Notfallmaßnahme war eine Akupunktur, zu der sich die Ärzte entschlossen. Dazu wählten sie sieben Akupunkturpunkte aus, darunter als wichtigsten den Punkt LG 26 (Renzhong) direkt unterhalb der Nase, sowie beidseits Di 4 (Hegu), KS 6 (Neiguan) und Ma 36 (Zusanli).

Viel Spaß in einem bewegten Winter!

Autor: Egwin Ertl
LEBENSWIND Zentrum für natürliche Lebensweise und innere Kampfkunst.
WTBA Chief Instructor for Austria
A-8044 Graz/ Weinitzen
E-Mail: egwin@lebenswind.com



Bildquelle: Photo Disc

Nachweislich auch als Akuthilfe wirksam: die Akupunktur.

Bereits nach zehn Minuten stellten die Ärzte Pulsschläge in den Arteria carotides und Arteria femorales fest. Die Atmung setzte ein, und die Blaufärbung der Haut ging zurück. Währenddessen wurden die Nadeln an den Punkten immer wieder stimuliert (gedreht, erwärmt). In der Klinik bestätigte sich die Infektion. Nach einer 6-Tage-Antibiose konnte die Taiwanerin die Klinik verlassen.

Die Ergebnisse deuten daraufhin, dass die Akupunktur durchaus nicht nur zur Therapie chronischer Schmerzsyndrome geeignet ist, sondern bei Abwägung aller verfügbaren Daten auch in kritischen Situationen eingesetzt werden kann.

Quelle: Hsu CH et al: Shock resuscitation with acupuncture: case report. Emerg Med J 2006;23:e18.