

DIE LEBENSTHEMEN DER EXTRAMERIDIANE

Shiatsu Workshop 2016
Thomas Dinter

DER CHONGMAI

Unsere innerste Achse verbindet den Beckenboden *Huayin* mit dem Scheitel *Baihui* und durchdringt dabei Uterus, Psoas und Zwerchfell, indem sie stets zwischen dem weichen Organewebe der Vorderseite (v.a. Nieren, Aorta und Vena Cava) und der Wirbelsäule schlauchartig hochsteigt.

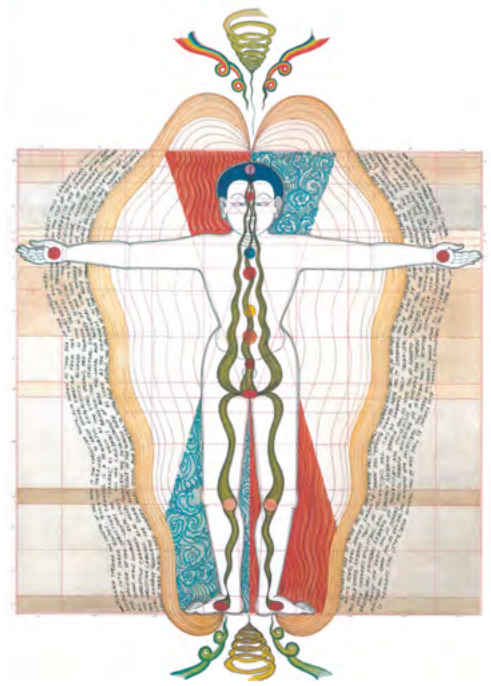
An der Ventralseite des Torso finden wir am Nierenmeridian seine Spiegelung. Die beiden Äste haben am unteren (Ni 11), mittleren (Ni 21) und oberen (Ni 27) Erwärmer wichtige Einflüsse auf den Chong Mai, sowie insbesondere Mg 30: Sein Name *Chong Chi* (hindurch schießendes Chi) deutet schon auf den Kanal hin, und es verbinden sich hier vor- und nachgeburtliches Chi. Vorgeburtliches Chi steigt den Nierenmeridian hoch, während nachgeburtliches Chi von hier den Milzmeridian abwärts geht.

Ist die Leistengegend um Mg 30 angespannt, werden die Hüften vor- oder zurückgezogen, was die Ausrichtung der Wirbelsäule beeinträchtigt. Die Schwerkraft-geführte Erdung der Magen-Energie wird am ehesten hier in der Leiste oder im Zwerchfell zurückgehalten. Offene, federnde Leisten erlauben hingegen dem Gewicht des Oberkörpers in die Beine zu gelangen. Und das führt uns zur feinen Ausrichtung unseres Zentrums, jener vertikalen Achse unserer „Core Structure“, in dem sich unser *Shen* mit dem Himmel verbindet. Die Basis dafür ist ein inneres Pumpsystem zur Aufrichtung, das aus der tiefen Sehnsucht zu wachsen (*Hun*) entspringt.

An den Beinen ist es der Milzmeridian bis Mz 4, der als *Luo*-Punkt zum Magen (Tibialis ant.) eine Querverbindung hat. Sein Name *Gong Sun* bedeutet „Großvater-Enkel-Punkt“ und findet sich etwa an der höchsten Stelle des Fußgewölbes, einer Brücke zwischen Vergangenheit (hinten) und Zukunft (vorne). Das Stehen im Hier und Jetzt und mithilfe von Mz 4 öffnet also den innersten Kanal. Anatomisch ist dazu die Ausrichtung der Großzehe von Bedeutung, die durch den Adductor Hallucis (Mz 3 und 4) und den Abduktor Hallucis (Le 3) ein Spannungsgleichgewicht hat, damit sie perfekt für das Abstoßen bei Fortbewegung ausgerichtet ist.

So unterstützt das Fußgewölbe die Aufrichtung des gesamten Körpers durch die Yin-Energie der Erde, und Beckenboden und Organe werden getragen. Es entsteht genügend innerer Raum.

Um Beziehung mit der Umwelt herzustellen, brauchen wir einen offenen inneren Raum, von wo aus wir das Leben vollkommen begrüßen und akzeptieren können. Umarmen bedeutet, jemanden oder etwas vollkommen ins eigene Herz zu lassen. Die Hände halten, die Arme umarmen und der Atem trägt es zum Herzen.



Der mittlere Kanal



Die Kernstruktur des Körpers

Sein Kopplungspunkt Herzconstrictor 6 und die Innenseite der Arme spiegeln die Fähigkeit zu umarmen wider. Dieses bewusste Öffnen wird in Zen-Meditation und stehendem Chi Kung praktiziert. Es bedeutet, alle Erfahrungen zuzulassen, alle Gefühle, alle Gedanken da sein zu lassen, unabhängig davon, ob sie angenehm oder unangenehm sind. In Shiatsu nennen wir es „Raum geben, um erfahren zu können“.

Der Chong Mai hilft uns, Menschen und Erfahrungen ganz an uns heranzulassen.

Eine adäquate Antwort auf die Umwelt zu finden, heißt den Innendruck des Körpers an das Außen anzupassen. Das ist die Quelle eines gesunden Immunsystems.

Während der Chong Mai die Ausdehnung der inneren Röhre und des Hohlraumes definiert, bestimmt der *Yin Wei Mai* den inneren Druck und die Geschwindigkeit des Stoffwechsels. Zustände von Hyperaktivität und Stress äußern sich oft im Hals, der Region unter dem Rippenbogen und dem Solarplexus und dem Unterbauch.

Der wesentliche Regulationspunkt Hc 6 *Neiguan* heißt nicht ohne Grund „Tor nach innen“:

Er regelt die Peristaltik zwischen Magen und Darm, das ist jenes Tor, von wo an Nahrung drinnen bleibt und gegebenenfalls erst wieder über den Anus ausgeschieden werden kann. Die Durchlässigkeit des mittleren Erwärmer hat auch weitreichende Konsequenzen für unsere Emotionen. Hc 6 ist dafür bekannt, deren freien Fluss zu fördern, indem er den Oberbauch entspannt. In einer Gesellschaft mit nicht enden wollenden Reizen auf das Nervensystem und der damit verbundenen sympathischen Nervenreaktion, schafft *Neiguan* den Ausgleich, damit wir uns trotzdem und gerade damit wirklich genährt fühlen. Eine innere Zufriedenheit ist der beste Garant für ein geschmeidiges Leber-Yin!

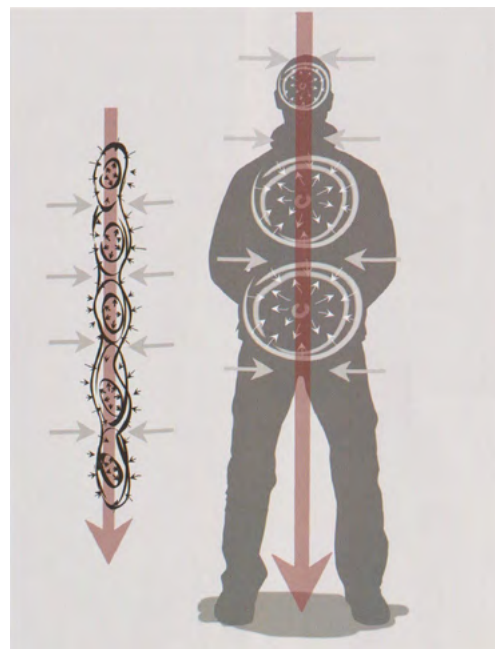
Dieser „Muttermeridian“, der auch als die körperliche Struktur unseres Geistes verstanden wird, erlaubt jene geistigen Aspekte, die unbeeindruckt von Leid und unbeteiligt vom inneren Dialog ohne Voreingenommenheit die Dinge wahrnimmt, wie sie sind. Es ist die pure, reine, kreative Schöpferkraft im Menschen, die der inneren Führung zu folgen vermag.

INDIKATIONEN

Besonders Blutleere und Blutstagnation lassen sich durch die Behandlung des Chong Mai verbessern; sonst führt dies leicht zu rebellierendem Chi in Brust oder Bauch. Ein Leber-Chi Stau wird im mittleren Erwärmer den Magen oder im oberen das Herz angreifen. Vor allem unterdrückte Wut erzeugt Feuer in der Gb, was wiederum die Herzöffnungen schließt.

Die Obstruktionen können aber auch aus einem Mz-Chi Mangel entstehen, wofür der Chong Mai ebenfalls geeignet ist.

Besondere Bedeutung genießt er in der Gynäkologie, weil Menstruationsstörungen (mehr auf der Blut-Ebene als auf Chi-Ebene, sonst eher Renmo) und Stagnationen im Uterus bestens behandelbar sind.



Das Prinzip des Gartenschlachs beim Regenwurm und menschlichen Körper.

SHIATSU

Teste den Tonus an beiden Mz 4.
Behandle die Leiste Mg 30, sowie die beiden Kardinalpunkte Mz 4 und Hc 6.

DER DAIMAI

Der Daimai geht von Leber 13 und Galle 26 in der Taille rund um den Bauch, und verbindet ihn mit dem Rücken an *Mingmen* Dūmo 4. Von dort folgt er dem Gb-Meridian zu den Schlüsselstellen Gb 27 und 28 vor der Spina Iliaca ant. sup. , und weiter bis zum Kardinalpunkt Gb 41.

FUNKTION

Drehen und Rotieren bewahren die zentrale Achse (*Chong Mai*) und halten sie stabil und ungestört in der Mitte. Somit gewährleistet das *Daimai-Yang Wei Mai*-Paar durch die Dreh-Möglichkeit und Flexibilität auch Immunität und Selbstschutz.

Am Bild erkennt man die horizontale Umwicklung des Körpers, die zeigt, dass sich Drehen fortpflanzt, einer Wendeltreppe gleich. Wie überall in der Natur (z.B. bei alten Olivenbäumen) wird durch die Verwindung eine höhere Stabilität bei widrigen (windigen) Umständen erreicht.

An einigen Stellen ist dies besonders auffällig, nämlich dort im Körper, wo sich Strukturen wie der Atlas C1 (Dūmo 15/16) und das Kiefer gegengleich öffnen/schließen und drehen (Gb 20). Oder am Nacken/Kehlbereich, wo wir Energie schöpferisch ausdrücken wollen oder eben nicht können.

Ebenso im mittleren/unteren BWS-Bereich, der Holz-Zone am Rücken, findet Rotation statt, wenn es der Solarplexus ventral zulässt. Und schließlich an der Leiste: die linke UND rechte Leiste zu entspannen führt das Körpergewicht und jede andere Kraft oder Stress, die auf sie einwirken, in Richtung Füße. Die Leiste nur auf EINER Seite zu entspannen hat denselben Effekt, aber nur auf einen Fuß, wodurch der Körper gedreht wird.

In den Kampfkünsten gilt es, den Daimai zu meistern, damit jeder Stoß in die Füße und Erde abgeleitet und neutralisiert wird. Damit die Füße ihre Stabilität im Drehen nicht verlieren, ist Gb 41 („Weinender Fuß“) sein Aktivierungspunkt. An der Fußaußenkante „nagelt“ er als Stabilisator den Fuß an die Erde an. Dadurch kann die Drehung dort stattfinden, wo der Körper dafür gebaut ist, nämlich an der Wirbelsäule, speziell in der Taille, weil hier keine Rippen die Bewegung blockieren.

AUSGLEICH

Wie bei einer Sanduhr bestimmt die mittlere Öffnung, wie viel und wie schnell Energie passieren kann. Damit dient diese Barriere auch als Wächter oder Polizist darüber, ob ein Ungleichgewicht mit Festhalten oder Loslassen beantwortet wird.



Der Gürtelkanal



Sanduhr aufwärmübung



In jungen Jahren noch recht stark aufgrund seines yangigen Charakters, lässt die Funktion des Daimai mit dem Älterwerden etwas nach, und der Bauchumfang wächst. Dies ist zum Teil ein natürlicher Prozess, zum anderen auch ein Merkmal unserer Lebensweise, Veränderungen (Jahreszeiten, Wetter, Essen, Psyche) immer weniger adaptieren zu können. Verliert der Daimai seinen ausgleichenden Effekt zwischen Yin und Yang, entstehen häufig Holz-typische Beschwerden im LWS-Bereich, gegebenenfalls mit Ausstrahlung nach vorne in die Leiste, Ischialgie und Hexenschuß. Ebenso sind Schwierigkeiten, sich contralateral zu bewegen bzw. contralaterale oder wandernde Beschwerden ein Ausdruck seiner Mangelfunktion.

FREIHEIT UND DRUCK

Entlang der äußeren Grenze des Körpers, durch *Shao Yang* verbunden, wird Energie durch die Faszien recyclet. Das ist viel energiesparender, als Muskulatur zu gebrauchen, die dafür Zucker verbrennen muss. Stellen wir uns das vor wie bei einem Ball, der im Moment seines Aufpralls die gesamte kinetische Energie an die ganze Oberfläche verteilt, um gleich darauf die gespeicherte Bewegungsenergie wieder abgeben und zurückfedern zu können.

In diesem Aufnehmen von Druck durch Beugung (der Arme und Beine) und Drehung (in der Wirbelsäule) werden Faszienstränge verwunden und federn wieder zurück wie ein Bambus. Das ist ein evolutionärer Vorteil gewesen, um uns zu besserer Ausdauer beim Laufen und Jagen zu verhelfen. So konnten scheinbar stärkere Tiere nach einigen Stunden und Tagen doch erlegt werden.

In gewissem Sinn schafft damit Druck sogar die Voraussetzung für innere Freiheit!

So, wie uns der Gegendruck der Erde zurückfedern lässt, finden wir in jeder Berührung eine Grenze, an der wir wachsen: der natürliche Widerstand als Reaktion auf äußeren Druck bildet unser Immunsystem.

KOORDINATION UND BALANCE

Die Haltung und Balance wird an 5 Orten koordiniert: an Armen und Beinen, durch die Augen (visuell = 3. Familie), durch die Ohren (neben dem Hören und Orten-Können v.a. auch der Gleichgewichtssinn im Innenohr), sowie im Magen, der uns entspannt Erdung vermittelt.

Besondere Bedeutung hat *Weiguan 3E5* nun genau dabei als Federung des Unterarms, wie auch Modell für Rotation. Dreht der Radius um die Ulna, wird durch die Spirale nicht nur Kraft gespart, wenn wir einen Schrauben in die Wand drehen wollen; es wirkt diese Spirale durch den restlichen Körper weiter.



SHIATSU

Teste den Tonus an Gb 41. Dehne den Piriformis und die Hüfte, halte Gb 26. Verbinde die Kardinalpunkte Gb 41 und 3E5 beidseits miteinander.

DER RENMO

VERLAUF

Vom Damm Ren 1 nach oben an der Mittellinie, Bauch und Brust verbindend, zirkuliert seine Yin-Energie. Er umrundet den Mund und endet bei Magen 1 unter dem Auge. Ein weiterer Ast entspringt bei Ren 17, geht zu Lunge 2 und den Lungenmeridian entlang, hier auch sein Kardinalpunkt Lunge 7.

Der Ren Mai ist der Ursprung unseres ersten Energiekreislaufs und steuert unsere primären Aufnahmeinstinkte: wie etwas Immaterielles (Idee) zur eigenen Form wird und wie uns der Atem nährt. Die Atmung wird durch das Zwerchfell und den Psoas an die Erde geankert.

„Die Unterstützung von der Erde“ und „Yin nähren“ sind hier die Lebensthemen. So ermöglicht er Haltung, Schlaf und Regeneration. Dies erlaubt Hier-Sein und wahre Hingabe.

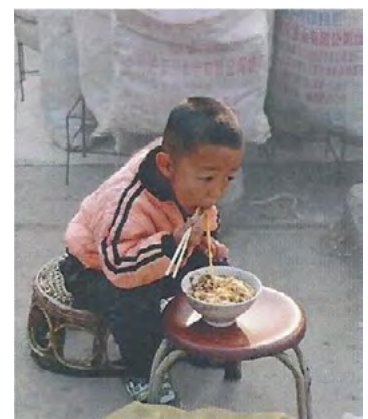
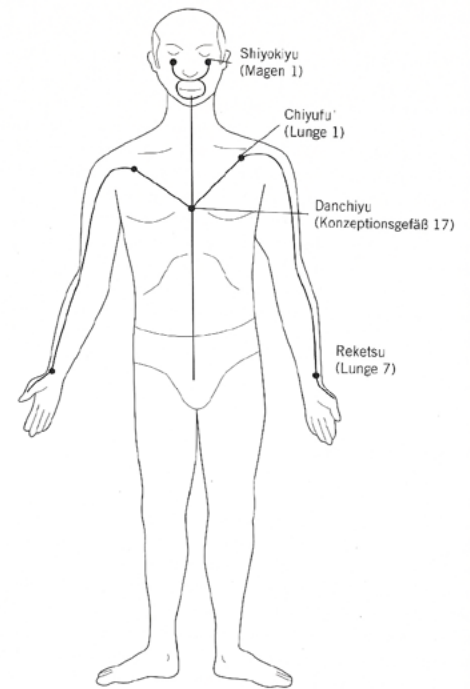
Der Renmo ist nach der Geburt unsere Anbindung zur Mutter und Verwurzelung mit der Erde. Er befördert schon mehr das Chi, das wir nachgeburtlich aufnehmen, als das Blut, das wir im Mutterleib direkt in den *Chong Mai* erhalten haben.

Der Renmo nährt das Yin und alle Yin-Meridiane. Jegliche überschüssige oder abnorme Energie landet dort, wo wir stagnierte Yin-Energie finden, die chronische Krankheiten auslöst. Yang-Energie (*Dümo*) ist notwendig, um stagnierte Yin-Energie zu lösen und das Immunsystem zu aktivieren. Bei Yin-Mangel finden wir häufig „Falsches Feuer“ im oberen Erwärmer. Außerdem erkennen wir die Beziehung zwischen Lungen und Nieren, die für manche Schulterbeschwerden an der Vorderseite sowie mit Bezug zum Supraspinatus stehen.

In der Nacht wird die Yang-Energie durch den *Yin Qiao Mai* in eine tiefere Schicht des Körpers umgeleitet, um Gifte auszusecheiden, damit wir ausgeruht und voll frischer Energie aufwachen. Das Aufgeben-Können und tief schlafen wird von Niere 6 eingeleitet, das die Augen schließen lässt.

Nicht-Aufgeben-Können führt wieder zu „Falschem Feuer“, der Augendruck kann steigen, der Flüssigkeitsgehalt im Auge stimmt nicht mehr. Wasser und Feuer driften auseinander, es herrschen Kälte- und Hitze-Symptome häufig kombiniert vor.

Außerdem richtet der *Yin Qiao Mai* das Stehen und Gehen von innen aus. Bei Schwäche sehen wir X-Beine, und der Eindruck der Schwere



überwiegt. „Yang führt Yin, Yin unterstützt Yang.“ Alles von Interesse, das von den Augen erblickt wird, aktiviert erst einmal die Flexoren der Vorderseite: Wenn man aufstehen möchte, geht man zuerst nach vorne unten, um schließlich nach oben frei federn zu können.

Erst wenn wir den Widerstand gegen die Schwerkraft aufgeben und die Natur des eigenen Körpergewichts wiedererkennen, können wir uns verwurzeln. Speziell in Hüften und Knien kann man gut gegen die Schwerkraft ankämpfen und Spannung festhalten. Oder wir werden völlig überwältigt von Schwerkraft und scheinen körperlich depressiv. Andererseits können wir erfahren, wie die Erde uns ihrerseits trägt, wenn wir guten Gebrauch von unserem Gewicht machen und innerlich sinken. Dann erst nehmen wir Erd-Energie auf und entwickeln jenen animalischen Instinkt (*Po*), die Welt uns einzuverleiben. Diese Körperseele *Po* schenkt den Lungen und dem Zwerchfell jene Kraft und Vitalität zur lebensbejahenden Öffnung nach außen. Als Anker für Atmung und Speicherung dieser Energie dient der untere Erwärmer (Uterus). Der Renmo verleiht darum bei Menstruationsthemen und zur Zeit der Menopause wieder neue Energie.

Die Yang-Bewegung des *Yang Qiao Mai* mit der Suche nach einem stabilen Untergrund beim Krabbeln und Gehen (aktiviert an Bl 62, Peroneus) muss von seinem Yin Partner *Yin Qiao Mai* stabilisiert und gestützt werden. Niere 6 aktiviert jene Muskeln, die dem Fuß erlauben, nach vorne zu federn: Flexor hallucis, Tibialis posterior, Soleus. Diese interne Muskulatur ist unsere Wadenpumpe und dient wie ein „zweites Herz“ dem Rückfluss des venösen Blutes gegen die Schwerkraft, womit das Herz selbst entlastet wird.

SHIATSU

Renmo behandeln, Ren 17-Lunge 2, Lunge 7 und Renmo 6, Lungen-Dehnung.

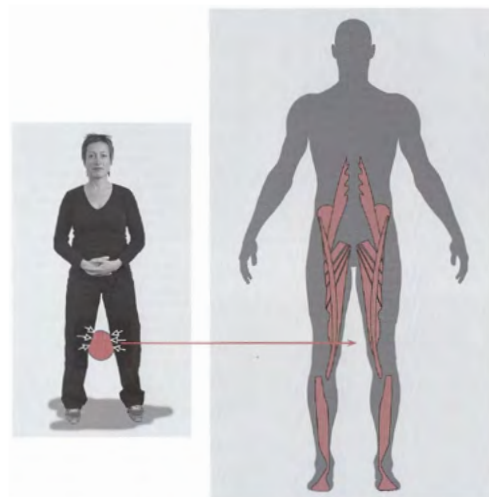
Niere 6-10-21 – Magen 17-12-9 – Blase 1.

Beide Füße an den Fersen (Ni 6) halten und ziehen (im Seiza).

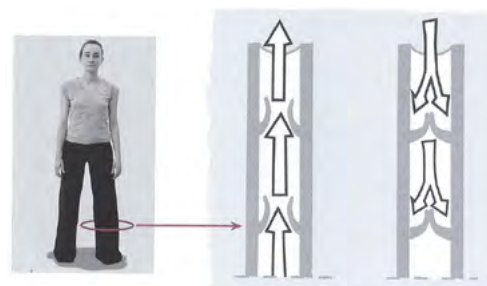
Bogenstand:

Die Beine des Klienten 90 Grad anwinkeln, auf die Oberschenkel legen und sanft dehnen. Die Yin-Hand tastet während dieser Psoas-Dehnung die Hara-Zonen Milz, Dünndarm und Nieren. Achte dabei das *Kyo*!

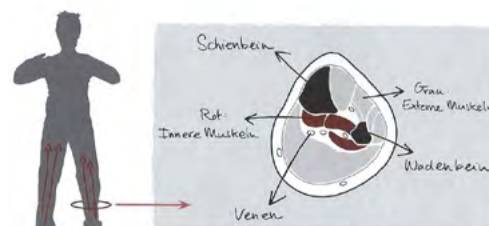
Verbinde schließlich Lunge 7 und Niere 6.



Die Hüfte zu entspannen und einen Ball mit den Knien zu halten aktiviert die Innenseite der Beinmuskulatur



Kreislauf: Venen mit Klappen in den Unterschenkeln



Tief liegende Muskeln und Venen unterstützen den Rückfluss des Blutes zum Herz

DER DÜMO

VERLAUF

Vom Steißbein über die gesamte Wirbelsäule (Schlüsselpunkte Dümo 4 in der LWS und Dümo 15 okzipital) bis über den Kopf zu Dümo 26 (Philtrum). Von Bl 12 nimmt er eine Abzweigung zum Dünndarm-Meridian mit dem Kardinalpunkt Dü 3.

Aus einer ursprünglich runden Form entwickelt sich anhand des genetischen Masterplans eine Außenseite mit Wirbelsäule und der autochthonen Muskulatur zu seinen Seiten.

Der Dümo, der in den Nieren beginnt, speichert die Lebensidee, eine Art Ruf unserer Ahnen, und fordert im ganzen Leben seine Umsetzung, wenn nötig auch gegen Widerstand. Er lässt uns erjagen, was wir uns wünschen, und gibt sich nicht eher zufrieden, bis wir unsere Bestimmung erfüllen.

Schon bei der Geburt, wenn sich die klassischen Meridiane (*Jing Luo*) erst entwickeln müssen, schickt uns diese Kraft ins Leben und leitet den Geburtsprozess ein.

Fortwährend sorgt diese Yang-Energie dafür, dass wir uns von der Erde erheben und zum Himmel und zu unserer Bestimmung hin ausrichten.

Der Dümo trennt uns von der mütterlichen Matrix, wir suchen Individualität und unseren eigenen Weg.

Bei Reptilien wie auch in der Krabbelphase jedes Babys sehen wir die primäre Lordose Richtung Himmel, im Aufrechtwerden entwickelt sich eine zweite Lordose dazu. Diese beiden in HWS und LWS gelegenen Krümmungen gleichen auch die Kyphose der BWS aus, die dem Herz-Kreislauf-System mit der Atmung den nötigen Raum dorsal verschafft.

Alle Phasen der Evolution, wie das Öffnen/Schließen bis hin zum homolateralen Krabbeln sind notwendige Vorläufer in der Entwicklung zum Stehen. In der Abbildung rechts (Abb. 2) ist das die gesündere, weil direktere Form des Krabbelns durch eine große Außenrotation im Becken, was den Armen Freiraum zum Greifen erlaubt. Die Kraftentfaltung ist gerade entlang der Wirbelsäule.

Wenn sich das Baby jedoch gewöhnt, das Becken zu kippen statt das Knie mehr zu beugen, setzt sich die Kraft eher in die gegenüberliegende Schulter fort während der Körper sich ausrichtet, und ein Teil der Kraft entspricht nicht der Richtung der Intention (Abb 1).

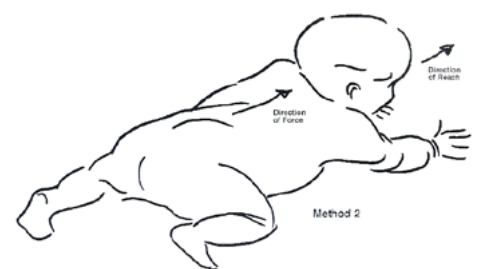
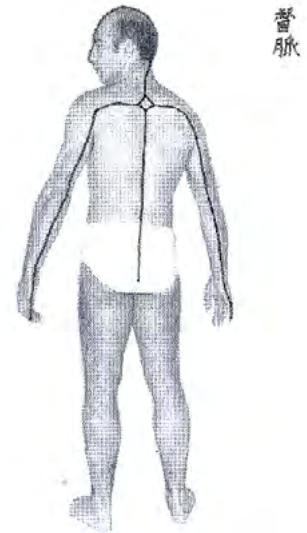


Abb. 1: Becken ist gekippt

Abb. 2: Nach außen gedrehtes Knie, Becken flach

Die doppelte S-Form der Wirbelsäule ermöglicht schließlich diagonale, contralaterale Beweglichkeit: in der Drehbewegung bleibt das Zentrum stabil, und die Sinnesorgane Augen und Ohren auf gleichem Niveau. Erst mittels der contralateralen Bewegungsfreiheit beim Aufrichten haben die Lungen die Ausdauer zu längerem Gehen und Laufen bei gleichzeitigem Halten von geistigem Fokus.

Durch die Atmung mit Zwerchfell und Psoas wird beim Einatmen die LWS nach ventral gezogen (*Mingmen*, Tor des Lebens), und Sauerstoff und Chi gelangen in den unteren Erwärmer. So hat das Aufrichten und Ankern, das Wurzeln und Wachsen seine Bedeutung für die Entwicklung von Sprache, weil das Gehirn als höchster Bereich von den Nieren tonisiert wird.

Die Willenskraft *Zhi* führt uns vom Sehen ins Tun und mithilfe der Beine durch den Raum. Die Wirbelsäule überträgt dabei die Bewegungskräfte vom Becken weiter nach oben und vorne. Somit ist jedes Bewegungsmuster auch Symbol für den unbändigen Drang zur Entfaltung und Verwirklichung des eigenen Potentials (*Jing*). Aufrecht stehend halten wir nicht nur die Balance, wir sind die Balance! Und die Unsicherheit des Aufgerichtet-Seins ist oft verborgen hinter konstanter Muskelanspannung. Erkennen wir in der Wirbelsäule ihren natürlichen Raum, stehen wir „zwischen Himmel und Erde“. Wir haben wieder Rückgrat!

Während bei Fischen und Reptilien die Augen-Schwanz-Verbindung noch relativ einfach funktioniert, müssen beim Menschen die vielen Gelenke zwischen Augen und Füßen entsprechend ausgerichtet und koordiniert werden, um eine reibungslose und effektive Fortbewegung zu ermöglichen.

Der Dümo und sein Partner *Yang Qiao Mai* reflektieren dieses gesamte Zusammenspiel von Bein- und Armextensionen, sie bestimmen Richtung und Stabilität der explosiven und treibenden Kraft unseres Willens und vereinen ihn mit der bewussten Intention.

SHIATSU

Bauchlage: Armlängentest (blockierte BW) und Schürzengriff-Test (Teres maj.)

Dümo 14 – Ausgleich mit entsprechenden Bl- oder Dü-Tsubos, Scapulae mobilieren (Dü 10-14), Dü 3 beidseits halten oder mit Mingmen verbinden.

