



**Verband für ShenDo® Shiatsu
in Deutschland e.V.**

DIE FÜNF WANDLUNGEN

von Gayaka Backheuer



...seit Tausenden von Jahren haben Menschen des fernen Ostens Heilung verstanden als ein Leben in Harmonie mit dem TAO (der Natur, dem Göttlichen, der Existenz)

Das Leben wurde als Tanz zwischen Yin und Yang und den Fünf Elementen (Wandlungsphasen) gesehen.: . Frühling (Holz) – Hochsommer (Feuer) – Spätsommer (Erde) – Herbst (Metall) und Winter (Wasser). Niemand ist immun gegen die Mächte der wechselnden Zeiten und des wiederkehrenden Zyklus von Geburt, Wachstum und Verfall. Im Fluss zu sein mit den Jahreszeiten unseres Lebens heißt die Lebensenergie leicht von einer Form in eine andere zu wechseln und zu transformieren.

Ein reiches Leben entsteht durch die Intensität mit der das Wesen jeder Lebensphase erfahren wird.

Frühling - Holz

Der Zyklus der Fünf Elemente beginnt mit dem Holz. Das Symbol des Holzes steht für die Kraft des jungen Yang, das sich in alle Richtungen ausdehnen möchte. Hier geht es um Flexibilität, Bewegung und Ausdruck. Die Energie des Holzes ist im Sonnenaufgang und zeigt sich in der unendlichen Kraft des Frühlings, die die Natur geradezu explodieren lässt. Sie ist im Kind, das neugierig und mutig immerzu Grenzen erweitern will und doch sein Ziel und seine Bestimmung in sich trägt. Als erste der fünf Wandlungsphasen bestimmt das Holz entscheidend mit über die weitere körperliche und seelische Entwicklung des jungen Menschen.

In der Energie des Holzes liegt eine positiv verstandene "Aggression" (aus dem Latein *aggre*di = auf etwas zugehen), die jeder Mensch braucht, wenn er seine Ziele verwirklichen will. Der Mensch mit einem starken Holz hat Mut über Grenzen zu gehen, um Visionen zu leben und seine Talente zu verwirklichen. Neubeginn in allen Phasen des Lebens wird mit Holz assoziiert.

Ohne Perspektive und Ziel auf die das Holz sich zu bewegen kann, wird es bald frustriert. Das frustrierte Holz erzeugt Wut und Aggression, die sich nach außen richten kann, um konstruktiv Interessen durchzusetzen, oder es entstehen Autoaggressionsmuster, die sich oft als sogenannte Zivilisations- und Suchtkrankheiten gegen den eigenen Körper richten. "No future" - Parolen sind Ausdruck eines verkümmerten Holzes, dem die Lebensperspektive verlorengegangen ist. Dieses Holz braucht Kraft und Mut, um sich auszudehnen.

Das Prinzip des Holzes manifestiert sich in den Organen der Leber und Gallenblase, in den Augen und im Sehen, in den Tränen, in den Nägeln und in einem permanent lauten und "schreienden" Klang der Stimme.



Verband für ShenDo® Shiatsu in Deutschland e.V.

Sommer - Feuer

Das Feuerelement betrifft die Zeit der drei großen "L": Liebe, Licht und Lachen!

Es entspricht dem großen Yang des Sommers, wenn die Sonne am höchsten steht, die Tage am längsten sind und die Natur aus ihrer Fülle schöpft. Das Feuer ist ein sehr starkes und bewegendes Element. Kommunikation, Liebe, Freude, Sexualität und Feste feiern erfreuen uns und lassen unser Herz tanzen.

Von den Körperorganen wird das Herz und der Dünndarm dem Feuerelement zugeordnet. Im sogenannten "Hofstaat der inneren Organe" wird dem Herzen in der Chinesischen Medizin die Rolle des Königs zugeschrieben. Dieser König ist natürlich kein Despot, sondern ein gütiger Monarch, der sich um Frieden und Harmonie bemüht und sein Volk mit Liebe und Einsicht regiert.

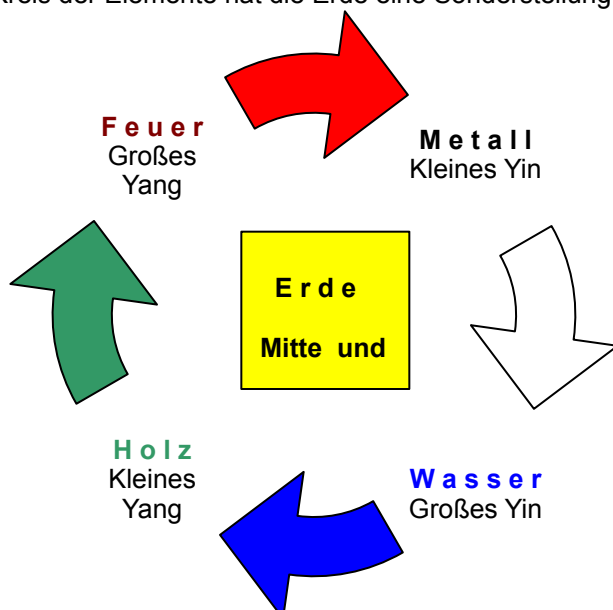
Hier entsteht das Bild eines Menschen mit Güte, Großmut, Überblick, natürlicher Autorität und einer herzlichen Ausstrahlung. Das Prinzip des Feuers ist die Bewegung nach oben, von der Erde zum Himmel, von der Materie zum Geist, zum Bewusst-Sein. Das Feuer ist *unbegreiflich*, anregend und wärmend.

Am deutlichsten zeigt sich diese unfassbare, verwandelnde Kraft des Feuers in der Magie der Liebe. Sie verbrennt, was unecht ist, und lässt unsere Masken in Flammen aufgehen. "Feuermenschen" können leicht *begeistert* sein, dann tragen sie ihr "Herz auf der Zunge" und ihre Augen leuchten. Verbunden mit der Sonne im Herzen ist die Freude die Emotion des Feuers.

Übergang / Spätsommer - Erde

Die Erde ist wie die Mutter, die unseren physischen Körper versorgt und nährt. Ohne sie hätten wir keinen "Boden unter den Füßen" und keinen Platz, auf dem das Haus des physischen Körpers gebaut werden könnte. In ihrer lebendigen inneren Mitte liegt Kraft, Geborgenheit und Schutz.

Im Kreis der Elemente hat die Erde eine Sonderstellung. Sie bildet das Zentrum, um das sich alles dreht...



Die zunehmende Kraft der Sonne in der ersten Jahreshälfte entspricht dem Yang - Prinzip. Die abnehmende Kraft der Sonne in der zweiten Jahreshälfte entspricht dem Yin - Prinzip. Der Übergang mit ähnlich großen Anteilen von Yang und Yin (Spätsommer/Erde) weist auf Ausgleich hin. Daraus ergeben sich dynamische Veränderungsprozesse, die sich auf alle Lebensbereiche auswirken: Frühling/Holz - Sommer/Feuer - Spätsommer/Erde -

Im YIN YANG-Symbol befindet sich die Erde in der Mitte und weist damit auf ausgeglichene Anteile von Yin und Yang hin.



Verband für ShenDo® Shiatsu in Deutschland e.V.

Hier geht es um Ausgleich und *Ver-mittlung*, um Hegen und Pflegen.

In unserer Körpermitte befindet sich die Nabelschnur zum Leben in diesem Körper. Alle Kampfkünste des Ostens beziehen sich auf diese Mitte und versuchen Halt und Stabilität in einem starken Hara zu gewinnen.

(In Japan wird der gesamte Bauchbereich als Hara verstanden, während die Chinesische Medizin von einem Punkt spricht, der zwei Querdaumen breit unterhalb des Bauchnabels liegt. Dieser Punkt auf dem Konzeptionsgefäß-Meridian wird Dantien oder "Meer der Energie" genannt.)

So zeigt sich das Erdelement in der angenehmen Wärme des Spätsommers, in der Reife der Lebensmitte und in der entspannten Atmosphäre des Nachmittags, wenn die Nachmittagshitze vorüber, aber die Kühle des Abends noch nicht eingetreten ist.

Im Körper manifestiert es sich in den Organen Milz/Pankreas (Yin) und Magen (Yang) mit ihren Aufgaben der Verdauung und Transformation von Nahrung in Energie.

Menschen mit viel Erdenergie lieben es, aus ihrer Fülle zu geben. Damit schaffen sie Vertrauen und Gelassenheit, das Leben so anzunehmen, wie immer es gerade ist.

Die Wandlungsphase Erde hilft uns in der Welt zu stehen, um mit ihrer Intelligenz realistisch nach vorne zu schauen. Sie sorgt dafür, dass die "Vorräte über den Winter reichen".

Wer kennt nicht die Menschen, die wie Eichhörnchen "Vorräte" sammeln oder gar einen richtigen Sammler-Tick entwickeln: Briefmarken, Kleider, Bierdeckel, Puppen, Kaffeetassen, Bilder, Autos, Antiquitäten, Wissen, Macht, Geld,... Versicherungen für ein langes Leben?

Ist die Erdenergie aber im Ungleichgewicht, entsteht aus natürlicher *Vor-Sorge* beengende Sorge, die auf den Magen schlägt. Anstatt das Leben zu genießen, kann unablässiges *Nach*-denken und Grübeln zerstreut und schwermütig machen, manchmal auch festgefahren, stur, unbeweglich und orientierungslos.

Eine tiefe Sorge, nicht gut genug zu sein, lässt, den Erdmenschen aus dem Gleichgewicht kommen. Oft gibt er dann zuviel von sich selbst oder er bettelt um Aufmerksamkeit und erschöpft seine Energien

M e t a l l - H e r b s t

Die Energie der Wandlungsphase Metall zeigt sich in der goldenen Jahreszeit des Herbstes. Der warme Sommer und die Zeit der Feste sind vorbei, die Tage werden kürzer, Pflanzen und Tiere ziehen sich zurück.

Die Frage ist : Was bleibt übrig, wenn die bunten Blätter der Bäume verschwunden sind? Was hat Bestand und Substanz? Was ist wesentlich? Wie können wir Abschied nehmen und zurücklassen, was uns wichtig war? Traurigkeit, Kummer und Einsamkeit sind Gefühle, denen wir im Element Metall begeben.

Nach dem Frühling und der Leichtigkeit des Sommers verdichtet sich die Energie in der zweiten Yin- Hälfte des Jahres, und der Blick richtet sich nach innen.

Im Spiegel des Metalls verändert sich der Körper, und der "Herbst des Lebens" hinterlässt Spuren. Damit ist die Zeit zwischen etwa 56 bis 70-75 Jahren gemeint.



Verband für ShenDo® Shiatsu in Deutschland e.V.

Der persönliche Weg des Lebens nähert sich unweigerlich dem Ende und bringt unsere körperliche Vergänglichkeit und Sterblichkeit ins Blickfeld. Das zwingt zur Konzentration auf das, was wir als wesentlich und wichtig ansehen: **"Was ist Sinn und Essenz meines Lebens?"**

Das Element Metall manifestiert sich im Körper in den Organen Lunge und Dickdarm, deren Aufgabe es ist, Energie mit der Umwelt auszutauschen und durch Aufnehmen und Abgeben einen Ausgleich zu schaffen.

Nehmen wir nicht genug Energie auf, dann wird der Organismus schnell an Mangel leiden. Geizen wir aber mit dem, was wir aufgenommen haben, dann fällt es dem Körper schwer loszulassen. Stagnation und Verstopfung werden die Folge sein.

Diesen einfachen Prinzipien von Nehmen und Geben, Ausdehnen und Zusammenziehen, Anspannen und Loslassen liegt ein mächtiges universelles Gesetz zugrunde, das dem Metall zugeordnet wird:

Es ist der Rhythmus des Universums, der sich im Ein- und Ausatmen der Lungen widerspiegelt. Der Atem ist das Qi des Himmels. In ihm ist Alles mit Allem verbunden.

Durch die Atmung der **Lungen** haben wir Zugang zum Universum und zum Qi des Himmels, das in der Luft enthalten ist.

W a s s e r - Winter

Nachdem sich die Natur im Herbst in sich zurückgezogen hat, beginnt mit dem Winter die Wandlungsphase des Wassers. Die Sonne zeigt sich nur noch kurz und ist zu schwach, um das Land zu erwärmen. Mit der Kälte aber und den langen, dunklen Nächten wird das Leben langsam, still und besinnlich. Im Winterschlaf drosseln die Tiere ihren Stoffwechsel auf ein Minimum, um Energie zu sparen. Jetzt geht es ums Ausharren und Durchhalten, um Überleben und Tod.

Zur überwältigenden Kraft des Wassers gehören Gefühle von Enge und Angst.

"Angst geht an die Nieren" sagt der Volksmund und meint damit jene Urangst vor der Tiefe und Unergründlichkeit des Wassers, dem Dunkel der Nacht, der großen Ungewissheit des Todes.

Heilung dieser Angst geschieht, wenn wir mehr und mehr Licht in die Schatten unserer persönlichen Verstrickungen bringen, und wenn sich angesichts der unermesslichen Weisheit und Größe des TAO Furcht zur *Ehrfurcht* wandelt. Die meisten Menschen scheuen diesen Weg nach innen, weil er Angst macht. Viel zu viele festgefahrene, unbewusste Muster von Sicherheit und Stabilität, Gewohnheiten und Vorurteilen könnten dabei wegschwimmen und einer heilenden *Ein-Sicht* in die Vergänglichkeit des Körpers Platz machen, die im *All-Ein-Sein* mündet.

Der Auf- und Erlösung durch den "Tod der Persona" (das Ablegen der Masken) kann Erneuerung und Wiedergeburt (Holz) folgen. Meist öffnen sich Schleusen festgehaltener Lebensenergie, was sich positiv auf das Element Feuer und unsere Freude am Leben auswirkt.

Das Element Wasser sorgt für neue echte Substanz, die das Rückgrat stärkt, um aufrecht/aufrichtig und mutig unseren Lebens-Weg zu gehen. Nun kann der Kreislauf von Neuem beginnen, und das große Yin des Winters wird wieder das junge Yang des Frühlings hervorbringen. Aus der kraftvollen Stärke des Wassers kommt die Fähigkeit, uns weich und geschmeidig anzupassen, mitzufießen und auszuhalten.

Das Element Wasser manifestiert sich in unserem Körper in den Organen Nieren und Blase, in den Knochen und im Knochenmark.



Verband für ShenDo® Shiatsu in Deutschland e.V.

Die Nieren gelten in der fernöstlichen Medizin als Speicher der von unseren Eltern empfangenen (vererbten/ konstitutionellen) Energie. Sie bewahren unsere Substanz und sind damit die Wurzel aller aktivierenden Prozessen im Körper. Diese Vorratskammern können erschöpft werden, wenn zuviel Stress, exzessives Leben und Drogen (auch Medikamente) die Nierenenergie belasten.

Der Druck, unter den wir Blase und Niere stellen, manifestiert sich spürbar vor allem in Blockaden entlang der Wirbelsäule mit Symptomen wie Hexenschuss, Bandscheibenvorfälle und Ischiasneuralgien.

In Gesundheit alt und weise zu werden ist nach der fernöstlichen Medizin die Aufgabe, vor die uns das Wasserelement stellt.

Dazu gehört ganz besonders die Pflege unserer "Substanz" durch genügend Aufnahme von frischem Qi aus der Luft ("Himmlisches Qi") durch tiefes Atmen und durch nahrhaftes, vollwertiges Essen und Trinken ("Nähr-Qi"). Körperübungen, viel Bewegung, genügend Schlaf und reichlich Humor stärken das Nieren-Qi und sind Grundpfeiler einer langen Gesundheit.

(aus „Gesund und Vital mit Do in“ TRIAS Verlag Stgt.)



~