



...Heilsame Bewegung

ins Leben bringen

mit den „Fünf Wandlungen“

Grundlage einer moderner Gesundheitspraxis

Text aus dem Buch „Gesund und vital mit Do-In“ von Gayaka
Backheuer und Claudia Gütinger Trias Verlag 2000

...seit Tausenden von Jahren haben Menschen des fernen Ostens Heilung verstanden als ein Leben in Harmonie mit den Gesetzen der Natur (sie nennen das TAO, die Existenz, das Göttliche)

Das Leben wurde als Tanz der Fünf Elementen (Wandlungsphasen) verstanden und als wiederkehrender Zyklus von Geburt, Wachstum und Verfall. Zwischen Anfang und Ende liegt ein Prozess der stetigen Veränderung, und diese folgt natürlichen Ordnungskräften, in denen Körper/Seele/Geist mit allen Ebenen der Natur verbunden sind.

Die Fünf Kräfte nennt man Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Es sind Symbole, Metaphern oder Funktionskreise, die uns helfen sollen, das Leben klarer zu sehen und besser zu verstehen. In der ShenDo Gesundheits Praxis sind sie wie eine Landkarte für die Behandlung nach der „ShenDo Shiatsu Zehner-Serie“.

Um die innere Dynamik der Elemente zu begreifen, schauen wir in die Jahreszeiten und beginnen mit dem Frühling, dem Holzelement. Hier geht es um Ausdehnung, Wachstum und Vision. Im Menschenleben ist damit Kindheit und Jugend gemeint. Danach kommt das Feuerelement. Gemeint ist die Zeit, wenn die Sonne am höchsten steht. Es ist Sommer, und Freude, Tanz, Lachen, Begeisterung bestimmen das Leben. Der junge Erwachsene ist in seiner Blütezeit. Im Jahresverlauf folgt nun der Spätsommer, das **Erdelement**. Es ist Reifezeit. Mit der Kraft der Lebensmitte können wir auf die zweite Jahreshälfte schauen. Wenn der Herbst beginnt, und das Ende in Sicht kommt, beginnt das Metallelement. Es ist die Zeit des beginnenden Alters, mit der Kraft, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Mit dem **Element Wasser** endet der Reigen. Es ist die Zeit des Winters, wenn alles zur Ruhe kommt und sich die Kräfte regenerieren. Die Natur bereitet sich auf einen neuen Zyklus vor.

In einer Reihe von Behandlungen (Zehner-Serie) kann ShenDo Shiatsu, die im Folgenden beschriebene Dynamik der Elemente nutzen und Wachstumsprozesse anregen. Diese sind immer an der inneren Erfahrung des Klienten orientiert und können heilsame Bewegung ins Leben bringen.

ShenDo Shiatsu ist keine Therapie und ersetzt nicht den Arzt und Heilpraktiker.

„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 „aggrederere“ = 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 seine 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 zubewegen 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 verloren gegangen ist. Dieses Holz braucht Kraft und Mut, um sich auszudehnen.

Das Prinzip des Holzes manifestiert sich in den Organen 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.

Der Leber-Meridian verläuft auf der Vorderseite des Körpers vom Fuß über die Innenseite der Beine zum Rippenbogen. Er ist an der Körperoberfläche auf einem mittleren inneren Segment gut zu berühren.

„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 „unbe-„greiflich“, 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.

Die dem Element Feuer zugeordneten Leitbahnen liegen auf den jeweiligen Segmenten am Arm. Der Herzmeridian verläuft im innersten Yin Segment des Armes, von der Achselhöhle zum kleinen Finger. Die Massage dieser Energieleitbahn hilft, Gefühle zu öffnen und gestaute Energie aus dem Brustraum in die Hände fließen zu lassen.

Der zweite Yin-Meridian des Feuers, Perikard oder auch Kreislauf-Sexualität genannt, beginnt lateral neben der Brust und läuft über die Mitte des Innenarmes zum Mittelfinger. Perikard wird der Beschützer des Herzens genannt, der das Herz vor Schaden bewahrt. Seine Massage hilft uns, etwas zu Herzen nehmen zu können, Liebe und Wärme, aber auch Kritik

„Erde“

Die Erde ist wie eine 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. Im YIN YANG-Symbol befindet sich die Erde in der Mitte und weist damit auf ausgeglichene Anteile von Yin und Yang hin. Hier geht es um Ausgleich und Ver- Mittlung, um Hegen und Pflegen. In unserer Körpermitte befindet

sich die Nabelschnur als Verbindung zur Mutter und somit auch zum Leben.zum Leben. 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 sich die Erde 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 Nachdenken und Grübeln zerstreut und schwermütig machen, manchmal auch festgefahren, stur, unbeweglich und orientierungslos.



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

Der Magen-Meridian verläuft auf der Vorderseite des Körpers in Yang-Richtung, vom Auge über Mund und Kiefer, entlang der Speiseröhre zur Brust, Von dort über den Bauch auf die vordere Außenseite der Beine hinunter zum zweiten Zeh.Die Massage dieses Meridians hilft bei Verwirrung und Abgehobenheit wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Sie erdet und stärkt unsere Mitte, das Hara.

Der Milz-Meridian verläuft in Yin-Richtung auf der vorderen Innenseite des Beines, vom grossen Zeh zur Leiste, über den Bauch, die äußere Brust zum seitlichen Brustkorb unterhalb der Achsel. Die Massage dieses Meridians macht weich und tief entspannt. Sie hilft, wieder Substanz zu bekommen und stärkt das Yin. Durch die Beruhigung der Gedanken wird Gelassenheit, Gedächtnis und Konzentration gefördert.

„Metall“

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 begegnen.

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. 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. Mit dem Dickdarm wird der Verdauungsprozess abgeschlossen. Hier geht es symbolisch um die Art und Weise, wie wir Begonnenes zu Ende bringen, "hinter uns lassen" und Distanz schaffen..

Das Element Metall gibt unserer Persönlichkeit die Fähigkeit zu Rückzug und Alleinsein, aber auch ein gewisses Maß an Ordnung und Struktur. Werden diese Aspekte aber überbetont, bringt ein krankes Metall blinden Fanatismus und Festhalten an alten Dogmas mit sich, und die Freude und Leichtigkeit des Feuers geht verloren. Sind diese Anteile aber ausgeglichen vorhanden, dann bringt Ihnen das Metall Freiheit, Klarheit und Mitgefühl.

„Wasser“

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 Einsicht 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. 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

Prozesse 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 Ischias-Neuralgien.

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 ("Himmliches 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. Der Blasen-Meridian (Yang) ist die längste Energie-Leitbahn des Körpers. Er beginnt am inneren Augenwinkel und läuft über Schädel und Nacken zum Rücken. Entlang der Wirbelsäule fließt die Blasenenergie über das Kreuzbein und die Rückseite der Beine zum kleinen Zeh. Die Massage des Blasen-Meridians bringt meist tiefe Entspannung und Regeneration für den gesamten Organismus. Oft haben sich chronische Spannungsmuster mit psychischen Ursachen zu Blockaden im Blasen-Meridian am Rücken verdichtet. Hier kann besonders Shiatsu und Akupressur das gestaute Qi wieder in Bewegung bringen und das Rückgrat stärken.



Auch Do-in Übungen für die Wirbelsäule bringen das autonome Nervensystem zur Ruhe und fördern Loslassen, Entspannung und Meditation. Der Nieren-Meridian (Yin) beginnt auf der Fußsohle und zieht über das innere Fersenbein zu einer Linie auf der Beininnenseite, von dort zu den Geschlechtsteilen. Vom Schambein läuft der Meridian über den Bauch, entlang dem Brustbein und endet im letzten Zwischenrippenraum unter dem Schlüsselbein.

Die Massage des Nieren-Meridians bringt, wie die des Blasen-Meridians, tiefe Regeneration und Entspannung. Die innerste Energieschicht wird genährt, Libido und Willenskraft gestärkt.

