

Osteopathie meets Tao 2



Carsten Fischer D.O., B.Sc.[®]

www.cf-seminare.de

Wandlungsphasen und deren Elemente

Jing = die Essenz

Qi = die Energie

Shen = Geist

„Wirklich zu leben erfordert ein großes Maß an Liebe, ein tiefes Gefühl für Schweigen, eine große Einfachheit mit einer Fülle an Erfahrungen. Es erfordert einen Geist, der fähig ist, klar zu denken, der nicht durch Vorurteile oder Aberglauben, durch Hoffnung oder Furcht gebunden ist.“

Jiddu Krishnamuriti

Kreislauf der Kräfte:

Jedes Element ist von den anderen abhängig. Wir erinnern uns an den Ernährungskreislauf, bei dem ein Element ein das folgende füttert und unterstützt:

- ☉ Wasser befeuchtet die Natur und lässt Bäume wachsen, gibt dem Holz Kraft. Je mehr Holzenergie fließt, umso größer ist der Wasserbedarf. Übergießt man eine Pflanze vermodert sie.
- ☉ Asche nährt die Erde und gibt Kraft. Nicht genügend Dünger bleibt sie unfruchtbar. Zuviel Asche oder Dünger deckt die Erde zu oder erstickt sie. Schwache Erde hat keine Bodenschätze. Ist sie zu stark kommt man an das wertvolle Metall nicht heran.

Tageskreislauf:

- ☉ Am frühen Morgen öffnen sich Blüten = Holzelement
- ☉ Nachmittag = Erdphase
- ☉ Abend = Metallphase, hier zieht sich die Natur zur Nacht zurück. Nun können Dinge erledigt werden, die uns persönlich wichtig erscheinen

Kreislauf der Jahreszeiten:

- ☉ Holz = Frühling, Bäume sprießen. Der Krokus schafft es mit der Holzenergie den gefrorenen, vielleicht noch schneebedeckten, Boden punktuell zu durchstoßen.
- ☉ Erde = Spätsommer, Mutter Erde gibt nun Schätze preis. Korn und Früchte können geerntet werden.
- ☉ Metall = Herbst, jetzt zieht sich die Natur langsam zurück. Sie lässt los und Blätter fallen. Tiere und Pflanzenwelt bereiten sich auf den Winter vor.

Metallelement betont: Kraft der Struktur

- ☉ Mensch fühlt sich zu den essentiellen Strukturen und Prinzipien des Lebens Hingezogen.
- ☉ Strategisches Denken, Taktieren, durchdachter Umgang mit Geld.
- ☉ Festgefahrene Normen und Überzeugung können schnell zu Inflexibilität und mangelnder Spontanität führen.
- ☉ Strikte Kontrolle, Festhalten an starren Regeln, erdrückende Ordnung und Struktursucht können das kreative Potenzial blockieren.
- ☉ Festhalten, nicht loslassen blockiert den Fluss des Lebens. Können wir Veränderungen nur schwer zustimmen bringt dies oft Kummer und Trauer.
- ☉ So wird die Freude oft länger erstickt.

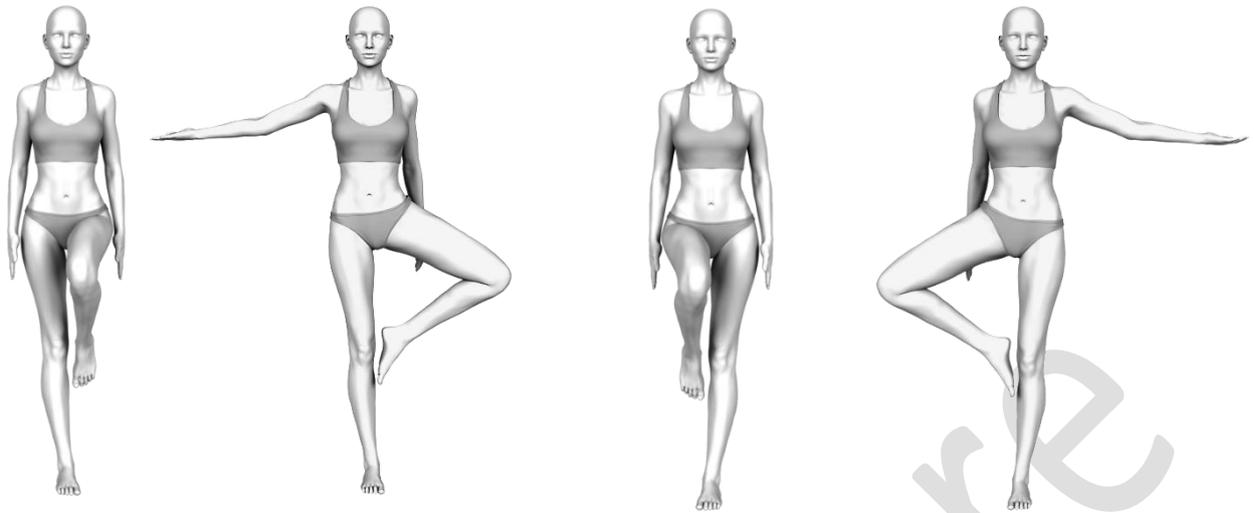
Wasserelement betont: Kraft der Nachhaltigkeit und des Vertrauens

- ☉ Bestimmt das Wasser das Leben, ziehen sich Menschen gerne vom Trubel zurück und suchen Stille und Einsamkeit. Hier denken sie über Sinn und Geheimnisse nach.
- ☉ Er hat eine natürliche Neigung zur Beobachtung und Reflektion.
- ☉ Legen großen Wert auf Freiheit und Unabhängigkeit.
- ☉ Sind beweglich, anpassungsfähig und tolerant.
- ☉ Jede Aktivität ist vom Streben geprägt, das Ziel zu erreichen, selbst die Nichtaktivität als Teich sich zu sammeln und Kraft aufzubewahren.
- ☉ Kennt keine Begrenztheit, sein Denken ist frei und von Sehnsucht zur Spiritualität geprägt.

Lungenemotion Trauer:

- ☉ Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur zur Ruhe kommt und sich zurückzieht.
- ☉ Zeit der Ernte.
- ☉ Loslassen Dickdarm, Haut und Lunge sind die Organe die die Tränen der Trauer weinen.
- ☉ Trauer ist wichtig um Abschied vollziehen zu können und wieder ganz „Heil“ zu werden und dem veränderten Leben anzupassen.
- ☉ Jeder Übergang in eine neue Lebensphase ist auch ein Abschied.
- ☉ In Kindheit wird jeder Tag, durch das Wachstum, aus einer anderen Perspektive wahrgenommen.
- ☉ Abschied öffnet eine neue Tür für Neubeginn.
- ☉ Lunge ist das Organ für Übergänge und Transzendierung, sowie Grenzen.
- ☉ Wird Atem zurück gehalten kommt es zu Problemen (z.B. Asthmatikern). Hier wird immer Luft zurück gehalten. Er hält fest und kann nicht loslassen. So wird Kreativität und schöpferische Potenz eingeschränkt.
- ☉ Hautkrankheiten können mit Trauer assoziiert werden. Früher wurde Neurodermitis auch Psychodermis genannt.
- ☉ Lunge: Bronchitis, Pneumonie, Asthma, Sinusitis

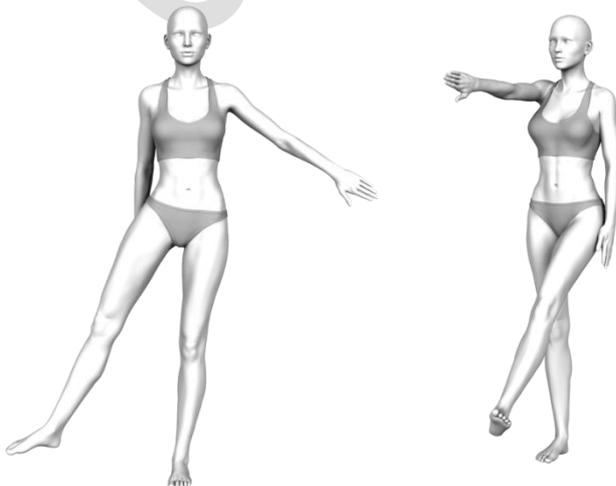
Cakra Balance



Nierenatmung:



Magenübung



Selbstmassage:

In Büchern erstmals vor 2000-3000 Jahren erwähnt.

Bauch = zweites Gehirn, oder doch das 1.???

Hand Massage

1. Pericard 8 Mitte Handteller mit Daumen



3er Erwärmer



2. Dickdarm 4



Lunge 7



Kreislauf-Sexus 5



3. Innenseite der Handflächen mit Fingern und Daumen



4. Handrücken zwischen den Mittelhandknochen



Gesicht und Stirn

1. Stirn mit beiden Händen quer 6-9x reiben



3. Von Nase bis Kinn



5. Mit den Knöcheln der Zeigefinger die Stirn von der Mitte nach lateral bearbeiten



Nase:

Atmung, Temperaturregulation, riechen. Der erste Platz in den nach der Geburt Luft in den Körper eintritt. Erwärmung der Atemluft.

1. Mit Daumen und Zeigefinger in die Nasenlöcher und nach rechts und links bewegen



2. Mit Daumen & Zeigefinger Nasenwurzel massieren & intermittierend ziehen (6-9x)



Mund:

1. Lippen spitzen



2. Extrem lächeln bis Lippen über Rand der Zähne hinausgeht



Organuhr

	Yin Zeiten	Yang Zeiten
Dickdarm	06.00 - 08.00 Uhr	05.00 - 07.00 Uhr
Magen	08.00 - 10.00 Uhr	07.00 - 09.00 Uhr
Milz-Pankreas	10.00 - 12.00 Uhr	09.00 - 11.00 Uhr
Herz	12.00 - 14.00 Uhr	11.00 - 13.00 Uhr
Dünndarm	14.00 - 16.00 Uhr	13.00 - 15.00 Uhr
Blase	16.00 - 18.00 Uhr	15.00 - 17.00 Uhr
Niere	18.00 - 20.00 Uhr	17.00 - 19.00 Uhr
Perikard	20.00 - 22.00 Uhr	19.00 - 21.00 Uhr
Dreifacher Erwärmer	22.00 - 24.00 Uhr	21.00 - 23.00 Uhr
Gallenblase	24.00 - 02.00 Uhr	23.00 - 01.00 Uhr
Leber	02.00 - 04.00 Uhr	01.00 - 03.00 Uhr
Lunge	04.00 - 06.00 Uhr	03.00 - 05.00 Uhr

- ☉ Im Yin entsteht Krankheit
- ☉ Krankheit ist eine Stagnation
- ☉ Durch Yang wird Krankheit bewegt
- ☉ Wird diese bewegt, kann sie sich balancieren
- ☉ Somit entsteht Gesundheit
- ☉ Die Gesundheit kehrt ins Yin zurück

Energiebahnen – Meridiane:

Einflussnahme im TCM kann über Akupunktur, Übungen und Mudras genommen werden. Alles geschieht über das „Stromnetz“ der Meridiane.

Wie kann ich eine Stromleitung belasten, entlasten oder gar Strom einspeisen?

Am Magenmeridian hängen z.B. die Funktionssysteme Augen, Brust, Magen und Knie. Findet eine Belastung durch 8 Stunden PC Arbeit (Augen) mit überschlagenen Beinen (Knie) und verzehrender Ernährung (Magen) könnte es einen Kurzschluss geben. Aufschießende Aggression, schlagartige Müdigkeit oder irgendwo dazwischen.

Kurzschlüsse geschehen selten, in der Regel kommt Hilfe von woanders. Denn alle Leitungen unseres Stromnetzes hängen an einer Art „Network“. Dort wird Energie abgezogen.

Der richtige Schlaf zur richtigen Zeit

- ☉ Die ideale Zeit ist zwischen 23.00 und 5.00 Uhr
- ☉ Also perfekt ist es um 22.30 Uhr in's Bett zugehen und um 23.00 Uhr zu schlafen
- ☉ So erhalten wir 2 Stunden natürliche Yang Energie, diese wirkt sich stimulierend auf den Gouverneurs-Meridian aus.
- ☉ Ab 1.00 Uhr wirken 4 Stunden Yin = Energie begibt sich zur Ruhe, Erdmagnetismus geht seinem niedrigsten Punkt entgegen = um 5.00 Uhr.
- ☉ Um 5.00 Uhr kommt die Yang-Energie wieder in die Organuhr. Zeitpunkt des natürlichen Erwachens.
- ☉ So wären wir nach 6 Stunden Schlaf frisch und munter.

Späterer Schlafbeginn:

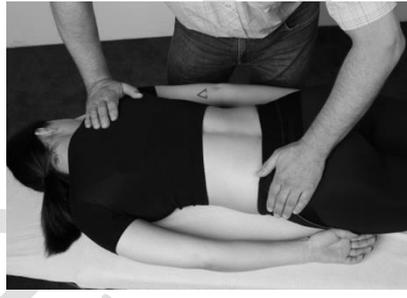
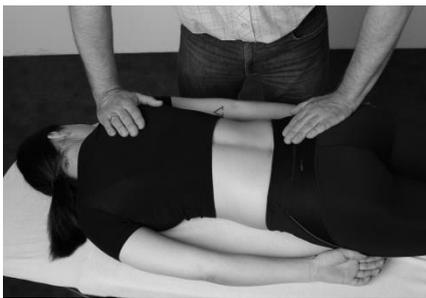
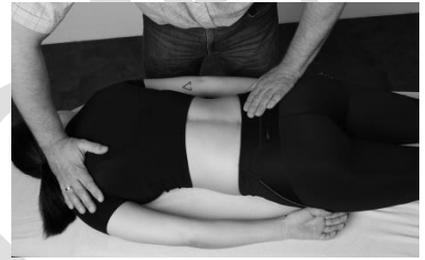
- ☉ Um 24.00 Uhr = müssen bis 7.00 Uhr schlafen, also 1 Stunde länger
- ☉ Um 1.00 Uhr = müssen bis 11.00 Uhr schlafen

Behandlung in Bauchlage:

Transfer von RL in BL:



Türen öffnen:



Gluteus (distal/ lateral auf M. piriformis) reiben und massieren



Mi EB Herzcenter bis trapezius gleichzeitig schütteln und öffnen



Kleiner Energie- Kreislauf

Als Buddha gefragt wurde, was er mit dem Meditieren gewonnen hätte, sagte er: „Nichts! Aber lass mich dir sagen, was ich verloren habe: Zorn, Ängstlichkeit, Depression, Unsicherheit, Angst vor dem Alter und dem Tod.“

Meditation des Kleinen Energiekreislaufes ist eine wichtige Grundlage für alle Bereiche des Heilenden Tao. Es ist die wichtigste Energiebahn und speist alle anderen Energiebahnen. Durch Öffnung dieser Bahn durch Beseitigung.....

Wird gebildet aus den folgenden Meridianen:

Diener-Gefäß - ventrale Körperseite nach unten = Yin (weiblich, kalt)

Lenkergefäß - dorsale Körperseite nach oben = Yang (männlich, heiß)

Hier sind alle lebenswichtigen Organe angeschlossen.

Ist der Kreislauf hergestellt und alle Bahnen geöffnet, mischen sich harmonisch Yin und Yang so kann der Energiestrom.....

Die Zunge wirkt als Schalter, der diese beiden Energieleitungen verbindet. Wenn die Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen anliegt,.....

So werden die beiden Meridiane eine geschlossene Kreisbahn.

Die moderne Forschung hat die Wirksamkeit der Akupunktur bereits anerkannt.

Viertes Energiezentrum Chan-Chiang (Steißbeinspitze):

- ☉ Von hier fließt die Kraft entweder zurück oder geht verloren. Sie fließt durch den Kanal in das Rückenmark und dann zum Gehirn.
- ☉ Durchgang zum Tor des Lebens und Tod.
- ☉ Hier tritt der warme Strom in das Gehirn
- ☉ Der Punkt lässt sich leichter öffnen = vor dem Üben mit einem weichen Tuch reiben, bis sich ein warmes Gefühl einstellt.

Siebtes Zentrum Yu Chen (Nacken):

- ☉ Entspringt dem Kleinhirn
- ☉ Kontrolliert: Atmung, Herzschlag und verschiedene Funktionen des Autonomen NS