

Verdauung – die Herausforderung der Mitte

Aus Sicht des Feng Shui chronische Verdauungsbeschwerden «behandeln»

In der Schatztruhe der Chinesischen Medizin ist Feng Shui von unschätzbarem Wert, da sie eine ganzheitliche Therapie darstellt mit deren Hilfe wirkliche Heilung stattfinden darf. Die für die Heilung notwendigen und weitreichenden Veränderungen werden durch das Harmonisieren des persönlichen Umfeldes drastisch unterstützt. Mit dem Einblick in das Erde-Element aus Feng Shui Sicht, zeigt sich der Bezug zur jeweiligen Himmelsrichtung. Physische Erkrankungen und emotionale Themen können in den entsprechenden Sektoren mit Hilfe der Naturbilder aufgespürt und «korrigiert» werden. Harmonisch gestaltete Erde-Sektoren unterstützen Transformation und Heilung.

«Die Erde ist die Instanz der Aufrichtigkeit und des Vertrauens.» Diese zentrale Bedeutung des Erde-Elements zeigt sich im Feng Shui ebenso wie in der Diätetik, Akupunktur und Phytotherapie.

Praktizierende der Chinesischen Medizin kennen Ling Shu Kap. 64, in dem es heisst:

«Die Menschen vom Typ Erde sind dem Oberen Gong (shanggong) vergleichbar und sie ähneln den Vorfahren, die aus der Gegend des gelben Kaisers kommen, sie sind gelbfarben, haben ein rundes Gesicht, eine grosse Kopfform, schön geformte Schultern und Rücken, einen grossen Unterleib, wohlgestaltete Schenkel und Beine, kleine Hände und Füsse, zahlreiche Muskeln, proportional ausgewogene obere und untere Körperbereiche. Sie gehen sicheren Schrittes und verhalten sich beim Gehen ruhig, ohne ihre Füsse dabei zu hastig anzuheben. Des Weiteren zeichnen sie sich durch eine ruhige Wesensart aus, gegenüber anderen Menschen sind sie hilfsbereit, der Machtausübung sind sie abgeneigt und sie lieben die Geselligkeit. Herbst und Winter können sie sich gut anpassen, den klimatischen Bedingungen von Frühling und Sommer jedoch nicht, und wenn sie sich im Frühling und Sommer erkälten, werden sie leicht krank. Sie gehören zum Typ des TaiYin des Fusses und haben ein herzliches Wesen.»

Verhaltensmuster, Prägungen, Glaubenssätze und Krankheiten stehen immer in Verbindung mit dem Umfeld in dem wir aufgewachsen sind und in dem wir uns heute aufhalten. Das ist das Gesetz der Resonanz. Über unseren freien Willen ist es uns möglich Wege zu finden, die uns krankmachendes Fehlverhalten aufzeigen und auch, wie wir uns daraus befreien können. Komplettierend zu therapeutischen Massnah-

men beinhaltet die Chinesische Medizin den Pfeiler «Feng Shui». Mit Feng Shui können negative bzw. belastende Energien aufgespürt und korrigiert werden. Zusammenhänge werden (be-)greifbar. Über die sichtbare Veränderung (Feng Shui Massnahme), wird sich der Mensch besser bewusst und kann sich sein neues Resonanzfeld bilden.

Welches sind nun die Bereiche in denen sich die Erde-Energie ausdrückt?

Beginnen wir mit der Betrachtung des Yin-Yang-Symbols und schauen auf seine zeitlichen Aspekte. Der helle Teil steht für das Yang, Frühling und Sommer. Der dunkle Teil steht für das Yin, den Herbst und den Winter.

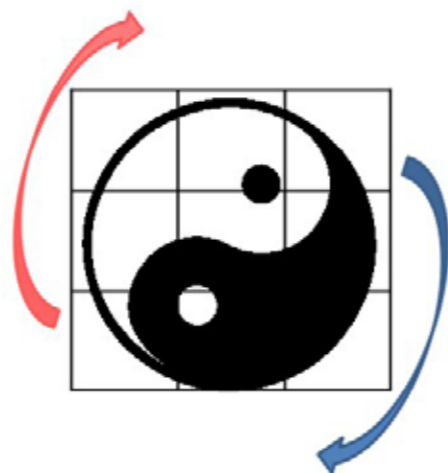
Der Winter (Yin) muss sich in den Frühling (Yang) hinein wandeln. Diesen Übergang vom Yin (Winter) zum Yang (Frühling) unterstützt die Erde mit ihrer Funktion der Transformations-Fähigkeit. Nun kann sich der Frühling in seiner ganzen Kraft und Dynamik, aufsteigend und sich nach oben hin öffnend entfalten. Vergleichbar mit der Kraft des Donners ☳☳.

Der höchsten Yang-Zeit im Hochsommer folgt die Yin-Phase des Herbstes. Diesmal führt der Weg vom höchsten Yang direkt ins Yin. Dieser Übergang wird durch die Erde-Zeit «Spätsommer» unterstützt. (Abb.1)

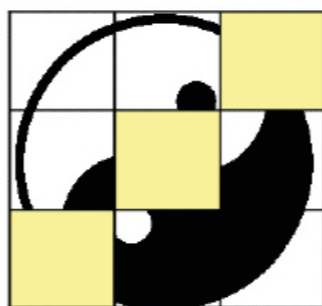
Die Zeit der Erde vermittelt zwischen Yin und Yang, sie ist zwar nur Funktion, aber doch auch das Dritte und Wichtigste verbindende Element.

«Himmel, Erde und ich leben gemeinsam, und alle Dinge und ich selbst bilden eine untrennbare Einheit.» Zhuang Zhi

Legen wir nun das Loshu darüber, das «magische Quadrat», wird die «Erd-Achse» erkennbar.



Auf- und absteigende Energien Abb.1



Erd-Achse Abb.2

Für die Einheit von Yin und Yang ist die Erde essentiell. Auch die Verbindung von Feuer (Süd) und Wasser (Nord) wird durch die Mitte (Erde) gefestigt.

Die Einheit von KAN ☵☵ und LI ☲☲.

Südosten 4 XUN	Süd 9 LI	Südwest 2 KUN
Osten 3 ZHEN	Mitte 5 TaiJI	Westen 7 DUI
Nordosten 8 GEN	Norden 1 KAN	Nordwesten 6 QIAN

Das Erde-Element drückt sich in den drei Himmelsrichtungen Südwesten, Nordosten und dem Zentrum, die Mitte (TaiJi) aus. Jede Erde-Himmelsrichtung, bzw. jeder Erde-Sektor hat spezifische und deutlich zu unterscheidende Erde-Qualitäten und Merkmale.

Im Feng Shui werden die Elemente (Wandlungsphasen) durch Naturbilder dargestellt und in Yin- und Yang-Aspekte aufgeteilt. Mit diesen Bildern lassen sich Tendenzen zu bestimmten Verhaltensweisen und Mustern erkennen, die sich beim Menschen auf der Organebene und als Erkrankungen zeigen können. Die Arbeit auf den verschiedenen Ebenen wird auch im Feng Shui praktiziert.

Das Naturbild der Erde und der Bezug zu menschlichem Verhalten

Die Yang-Erde zeigt sich schwer und trocken. Gesteine und Berge, das Ufer von Flüssen, schroff und hart. Beständig und etwas Träge. Wenn die Yang-Erde jedoch überhandnimmt, entsteht Konservatismus, Unbeweglichkeit und Sturheit. Ist die Yang-Erde in sich zu schwach, werden Intrigen geplant die das stabile System untergraben und einstürzen lassen.

Die Yin-Erde ist feucht und weich. Wie die Ackererde und Sedimente. Sie stellt die Fruchtbarkeit und den Mutterschoss dar. Die Hingabe und die Fürsorge. Nimmt die feuchte Erde überhand mischt sie sich gern in fremde Angelegenheiten. Intrigiert und infiltriert. Das kann soweit führen bis sich in der körperlichen Ebene Tumore bilden. Fehlt der Yin-Erde die Feuchtigkeit, zeigen sich Sturheit, Unbeweglichkeit und Konservatismus. Es gibt nichts das fließen kann.

Eine ausgeglichene Erde zeichnet sich aus durch Integrität, Verlässlichkeit, Geduld und Vertrauen.

Die Erde gilt als Ursprung aller Dinge, sie ist formgebend. Sie steht für den Zyklus des Lebens, für Wachstum und für den Untergang und das Verwesen der Dinge, Transformation in den Übergangsphasen, aber auch Standfestigkeit. Erde-Menschen sind stabil, ausdauernd und fair. Ihre Disposition ist es, sich ständig Sorgen zu machen. In ihrer Natur liegt die Langsamkeit bis hin zur Trägheit. Sie schätzen Regelmässigkeiten und arbeiten gerne realitätsnah mit bevorzugten praktischen Tätigkeiten, in

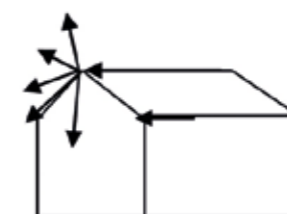
denen sie die Zuverlässigkeit und ihre Organisationsfähigkeiten ausdrücken können. Wenn es darum geht multifaktorielle Ereignisse zu verarbeiten, brauchen sie ihre Zeit, denn schnelle Veränderungen liegen ihnen gar nicht. So zeigen sie sich auch nicht sehr gefühlsbetont.

Wie sieht ein harmonisch gestalteter Erde-Sektor aus?

Grundsätzlich sollten die Bereiche vollständig und nutzbar sein. Das bedeutet, es gibt keine Fehlbereiche und keine Rumpelkammer oder Badezimmer in den Erde-Sektoren.



Auch Sha-Qi, das sind alle Spitzen und Kanten, welche «geheime Pfeile» abschiessen, müssen korrigiert werden.



Insbesondere gilt für alle Erde-Sektoren: Es sollten keine Pflanzen platziert sein (Holz → Erde), oder nur sehr wenige. Wir schauen das Verhältnis zu anderen Elementen an. Gibt es evtl. sehr viel Metall (z.B. Weiss, Metall-Mobiliar, Spiegel). Das mindert die Kraft der Erde. Gibt es womöglich viel Rot, Orange, Kunststoff-Materialien oder Kerzen; so kann das Feuer-Element die Erde auch überfordern. Für einen Erde-Sektor bieten sich Dinge an, die aus Keramik, Stein, Ton, Sand und echter Erde bestehen. Als Farben werden alle Erde-Farben verwendet. Die Erde hat sehr vielfältige Farbnuancen in Braun-, Grün-, Gelb-, Rotschattierungen. Damit der Raum nicht zu schwer wird, braucht es Auflockerungen, die durch den behutsamen Einsatz anderer Elemente die Erde zum Leben bringt.

Im Südwesten (2 KUN) ☷☷ gilt das Thema «Beziehungen, Partnerschaft, Ehe». Leitgedanke: Ich nehme Beziehung mit meinem Gegenüber auf. Wir können uns fragen: Wie geht es mir in Beziehungen mit anderen Menschen, Nachbarn, Arbeitskollegen, usw.? Sehen wir dies als problematisch, können wir an den entsprechenden Ort in unserer Wohnung gehen und diesen mit unserem «Anamnese-Auge» betrachten. In der Gestaltung des Südwestens darf das Thema «Beziehung» zum Ausdruck kommen.

Auf der körperlichen Ebene finden wir hier Beschwerden die sich um die Verdauungsorgane und den Verdauungstrakt, vom Mund bis zum Oberbauch ranken. Vor allem die Frau reagiert stark auf diesen Bereich. So können Beschwerden in Uterus, Ovarien und Uteri auftreten. Haut und subkutanes Gewebe können ebenfalls sensibel reagieren.

Erkrankungen können aus einer disharmonischen Gestaltung des Südwestens, mit vorhandenem Sha-Qi, resultieren:

- Hals- und Rachenerkrankungen
- saures Aufstossen, Magenentzündung, Magengeschwüre, Übelkeit
- Verdauungsbeschwerden, Verstopfung
- Gebärmutterensenkung, Menstruationsbeschwerden
- Hauterkrankungen (Allergien, Psoriasis, Neurodermitis)
- Tinnitus

Ein Blick zur emotionalen Ebene zeigt einen Menschen der zu offen ist, sich schutzlos und übertrieben demütig gibt. Auch keinen Mut haben, dünnhäutig sein, alleine sein, nicht zu sich selbst stehen, abhängig sein, keine Beziehung eingehen können.

Im Nordosten (8 GEN) zeigt sich das Thema «Stabilität, Sicherheit, Wissen». Das Trigramm ist der Berg ☶☶.

Leitgedanke: Ich wachse mit mir selbst und vertraue meinen Fähigkeiten. Frage: Was ist mir besonders heilig in meinem Leben? Gibt es Stabilität oder Unruhe und Zerrissenheit? Besonders günstig ist hier ein Studierzimmer oder eine Bibliothek.

Beschwerden im oberen Rücken, Nacken- und Schulterbereich und den oberen Extremitäten sowie den männlichen Geschlechtsorganen können auch hier ur-

sächlich begründet sein. Erkrankungen die das Typische des Erde-Elements aufzeigen, sind mit Stagnation und chronischen, hartnäckig festsitzenden Beschwerden gekennzeichnet.

- Tumore
- Verlust der Widerstandsfähigkeit
- Arthritis der Hände
- chronische Müdigkeit
- Verhärtungen

Emotional ist dies ein Mensch der sich stur und unbeweglich, bis hin zu Starrsinnigkeit zeigt. Eine besondere Gabe besitzt Druck zu erzeugen und gleichzeitig eine Null-Bock-Stimmung verbreitet.

Die *Mitte* (TaiJi) steht für den gemeinsamen Ausdruck aller acht Himmelsrichtungen. In der Mitte treffen alle Aspekte zusammen, hier trifft man sich, man tauscht sich aus, geniesst das familiäre Miteinander. Die Basis und die zentrale Gesundheit. Leitgedanke: Mein Leben dreht sich um ein ruhiges und stabiles Zentrum. Frage: Wie geht es mir gesundheitlich? Wo liegt meine Mitte? Sollte es keine freie und begehbare Mitte in der Wohnung geben, so muss eine «Ersatz-Mitte» in einem anderen Zimmer, meist dem Wohnzimmer, geschaffen werden.

Essenz

Die Arbeit mit Feng Shui unterstützt wesentlich die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Übernahme von Eigenverantwortung. Daraus resultiert Transformation und die Möglichkeit, stimmige Übergänge in eine andere Phase bzw. Ebene zu erleben.



Autorin: Sabine Gansler

Ist diplomierte Feng Shui Beraterin, Akupunkteurin, Tui Na & med. Qi Gong Therapeutin mit eigener Praxis in Bremgarten und Unterrichtstätigkeit an der HPS Luzern und bodyfeet. Feng Shui Ausbildung absolviert bei A. Pasteur, INFIS, Institut für integrales Feng Shui, Schweiz. Darauf folgte eine TCM-Ausbildung an der TaoChi, Zürich plus Weiterbildungen in klassischer Akupunktur bei J. V. Müller, bensen Schule für Chinesische Medizin, sowie in Qi Gong bei Shaolin Meister Shi Xinggui und in China.

Kontakt: www.gansler.ch / Raum zur Entfaltung von Körper, Geist & Seele



Die Haferflocke – meine heimliche Liebe

von Claudia Suleck

Sie ist leicht. Sie macht satt. Sie liebt die Gesellschaft. Sie begehrt die Wärme. Sie wünscht sich Synergien. Die gegenseitige Anziehungskraft zu Zimt und Kardamom, Nüssen und Früchten macht die Haferflocke zu einem äusserst beziehungs-fähigen Lebensmittel. Sie ist das ganz Kleine, das im ganz Grossen ganz viel verändern kann. Sie ist die Darmfloristin, die Öko-Emanze, die Schlankmacherin, die Cholesterinsenkerin. Ihre Zubereitung ist von beschämender Einfachheit: Aufkochen, dick werden, mehr werden – und das ausschliesslich in der Frühstücksschüssel.

Die Haferflocke ist mehr als nur ein Frühstück. Sie ist der geniale Vitamin-B-Lieferant für Nerven und Psyche. Reich an Ballaststoffen und Eiweiss, Eisen und ungesättigten Fettsäuren. Und das von fast schon frohlockender Bescheidenheit. Zart und klein ist die unscheinbare Flocke und dabei voller Widerstandskraft und Dynamik. Sie gedeiht unter kargen Umständen und fast scheint es, als gäbe sie diese trotzen Abwehr an denjenigen weiter, der sie verzehrt. Sie steht für einen Lebensstil, den man erst zu schätzen weiss, wenn er fehlt. Herz. Aller. Liebst.

Auflage: D:1650, F:100
Erscheinung: 4 x jährlich

Herausgeber:
Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin SBO-TCM
Alfred Lienhard Strasse 1
9113 Degersheim
+41 (0)71 372 01 11
redaktion@sbo-tcm.ch
www.sbo-tcm.ch

Redaktion:
Claudia Suleck
Eveline Roth
Markus Steurer, Inserate

Insertionspreise 2016
Siehe: www.sbo-tcm.ch

Insertionsschluss:
Ausgabe 1 2017: 15.01.2017

Gestaltung:
Jeannine Grabolle Konzept & Design

Einige Bilder wurden aus der Bild-datenbank Shutterstock ausgewählt.

Druck:
Appenzeller Druckerei AG

Die nächste Ausgabe erscheint im März 2017 mit dem Thema «Psyche».

Whitfield Reaves
Sports Medicine
Acupuncture

Master Class Seminar

5th–7th May 2017
See-Spital, Kilchberg

Chiway **see spital**

Akademie für Akupunktur und asiatische Medizin | seit 1986
www.chiway.ch 052 365 35 43

poliklinik für chinesische medizinen

Chiway
Klassische Rezepturen nach Prof. Huang Huang

mit **Dr. Andreas Kalg**

Datum: 21.–22.01.2017; 04.–05.03.2017
22.–23.04.2017; 17.–18.06.2017
02.–03.09.2017; 28.–29.10.2017

30 YEARS ANNIVERSARY

Chiway Akademie für Akupunktur und asiatische Medizin | seit 1986
www.chiway.ch | 052 365 35 43

Traditionelle Chinesische Medizin Auf der Mittelmeer-Insel Malta (EU)

- 2-3 Praktikumsplätze/Monat / **1790.- €**
- 4 Chinesische Ärzte der Nanjing Universität
- Abschluss Diplom Universität Nanjing China
- Modernes neues staatliches Krankenhaus
- "Learning by doing" Akupunktur und Tuina
- Kommunikation mit Ärzten, Patienten in Englisch
- Hoher Freizeitwert und günstige Flüge

<http://www.tcm-malta.com>