



Heilpraktiker
Lars Petersen

Soundness

Gesundheitsinformationen für interessierte Menschen – Folge 10

Vom freien Fluss des Holzelements

Letzte Woche hatte ich das Vergnügen, während eines beruflichen Aufenthaltes in Bremen an einer Einführung in die Zungendiagnostik der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) teilnehmen zu können. Auch wenn ich in diesem Leben kein TCMLer mehr werde, waren diese dreieinhalb Stunden für mich sehr spannend und erhellend.

Wie Sie vielleicht wissen, basiert die Gesundheit im System der TCM auf einer Balance und freiem Fließen der sog. „5 Elemente“ Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Dabei gibt es keine künstliche Trennung zwischen somatischen (körperlichen) und psychischen Störungen. Was bei mir besonderen Eindruck hinterlassen hat, waren die Ausführungen zum „gestauten Holzelement“. Auf der seelischen Ebene ist dieses Element im Fluss, wenn der Mensch frei seinen inneren Impulsen und Neigungen folgen kann. Der Referent führte aus, dass in der westlichen Welt fast jeder Mensch ein gestautes Holzelement hat, da sich die meisten Menschen einem Übermaß an Anforderungen und Eindrücken von außen gegenüber sehen. Zeitdruck, Termine und Konventionen engen ein. Auf der geistigen Ebene kann das Denken eingefahren und unflexibel werden. Auf der körperlichen Ebene drückt sich das gestaute Holz u.a. in Bluthochdruck und Thrombosen (Blutgerinnseln), ergo Krankheitsbildern wie dem Schlaganfall und dem Herzinfarkt aus. Therapeutisch sei dann neben den passenden Kräuterrezepturen oder Akupunkturpunkten maßvolle körperliche Ausdauerbewegung wesentlich zur Prophylaxe (die TCM ist ja in erster Linie eine Prophylaxe-Medizin, die idealerweise anhand der Zunge und des Pulses die Störung schon vor Entstehen einer Krankheit aufspürt!)

Interessant auch: der Referent führte aus, dass Meditation für Menschen mit gestautem Holz keine passende Empfehlung sei, weil still sitzend. Darauf komme ich noch zurück.

Dies alles fand ich sehr plausibel, denn dies entspricht doch wesentlich auch dem Rat aus westlichen Quellen. Die Schulmedizin empfiehlt nach Herzinfarkten Herzsport und Hypertonikern Spaziergänge. Die Ärzte des 19. Jahrhunderts empfehlen Gichtbetroffenen maßvolle Bewegung. Sitzende Lebensweise gilt, auch damals schon!, als Wurzel vieler Übel.

„In Bewegung sein“ hat Heilkraft

Natürlich wusste ich und wissen Sie das schon, aber in diesen größeren Zusammenhang gestellt wurde mir noch mal klarer: ein Spaziergang an der frischen Luft hat Heilkraft! Und zwar noch viel mehr, wenn Sie sich dabei im besten Sinne des Wortes „gehen lassen“. Keine Verabredung, kein Ziel, einfach nur gehen, am Strand den Sand unter den Füßen spüren, keine Gedanken wälzen, Schweigen, die Seele baumeln lassen, kein Termin danach, Handy aus ...

Gedankenstau

Im Buddhismus wird „überflüssiges Denken“ oder ein Übermaß an Denken, vor allem, wenn es sorgenvolle Gedanken sind, als Quelle von Energieblockaden und späteren Krankheiten erkannt. Eine grundlegende buddhistische Praxis ist die Meditation. Viele verbinden Meditation mit Sitzen auf einem Kissen, verbunden und mit einem „Sich-leer-machen“ oder „die weiße Wand anblicken“. Oftmals wird dies als schwierig empfunden, selbst wenn die Meditation mit einer geführten Bilderreise, einem Mantra oder mit einer Konzentration auf den Atem durchgeführt wird. Das Gedankenkarussell dreht sich scheinbar erst recht, der Fokus gelingt nicht und der Geist kommt nicht zur Ruhe. Hat der Referent Recht mit seiner o.g. Aussage?

Ich habe als das Wesen der Meditation die „Entspannung des Geistes“ kennen gelernt. Ich versuche nicht, „nicht zu denken“, was nicht klappen kann, sondern im Gegenteil den Fluss der Gedanken gefühlt eher anstaut (da ist er schon wieder, der Stau). Ich lasse die Gedanken los, indem ich mich zum Beobachter meiner Gedanken mache. Sie ziehen vor meinem Geist wie Wolken am blauen Himmel vorbei. Ja stimmt, morgen der Termin da und da ... und dann lasse ich den Gedanken wieder los. Es ist okay, dass er gekommen war.

Wenn Sie darin ein wenig Übung haben, kann es sein, dass Sie eine verblüffende Erfahrung machen: in ihrem entspannten Geist taucht völlig spontan eine Idee auf ... auf die wären Sie durch Nachdenken nie gekommen.

Meditation muss nicht im Sitzen sein

Sie können auch im Gehen meditieren, zum Beispiel bei einem Spaziergang. Versuchen Sie nicht, sich auf irgendetwas zu konzentrieren. Beobachten Sie sich: habe ich den Kontakt der Füße mit dem Boden beim letzten Schritt gespürt? Oder war ich mit meinen Gedanken woanders? Verabschieden Sie ihren Gedanken-Besucher freundlich und spüren Sie den nächsten Schritt. Das ist Entschleunigung pur, trotzdem sind Sie in Bewegung. So können Sie ihr Holzelement körperlich durch die Bewegung und geistig durch das Loslassen der Gedanken in den Fluss bringen.

Sie gehen gar nicht gerne spazieren? Räumen Sie doch mal im oben beschriebenen Modus Ihre Werkstatt auf oder putzen das Haus ... **Was auch immer Sie tun kann eine „quality time“ sein**, sogar gesundheitsfördernd und lebensverlängernd sein.

In diesem Sinne: bleiben Sie gesund!

Interessiert an weiteren Ausgaben von Soundness?

Dann melden Sie sich gern für den Soundness-Newsletter an oder besuchen Sie meine Webseite www.heilpraxis-petersen.de und klicken dann auf Soundness. Der direkte Link zur Anmeldung:



WICHTIGER HINWEIS

Die Angaben in den Soundness – Newslettern dienen Ihrer allgemeinen Information. Sie stellen keine individuelle Beratung oder Therapie dar. Der Umgang mit den gegebenen Informationen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Bei Beschwerden suchen Sie bitte Rat beim Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker*in.