



MeMo Yoga

Ganzheitlicher Meridianyoga auf der Basis der Meridiane aus der Shiatsu-Praxis

Henriette Miklós
Abschlussarbeit zur Anerkennung als
Shiatsu-Lehrerin

Anerkennung durch den ÖDS
2018



Abschlussarbeit zur Anerkennung als Shiatsu-
Lehrerin

Beschreibung des von mir entwickelten
ganzheitlichen Bewegungskonzeptes
„MeMo Yoga“

Betreut von Roberto Preinreich

Inhaltsangabe

Vorwort	5
Einleitung	6
MeMo Yoga	10
❖ Wer besucht meinen Unterricht „MeMo Yoga“?	10
❖ Nutzen für	11
• Teilnehmer der Kurse	
• Shiatsu-Schüler während ihrer Ausbildung	
• Shiatsu-Praktiker, -Trainerinnen und -Lehrerinnen als Ergänzung zu ihrer Arbeit auf der Matte	
❖ Unterrichtsmethoden und -Techniken	13
❖ Besonderheiten von „MeMo Yoga“	14
• Die Meditation als Korridor: Körper, Seele und Geist fokussieren	14
○ Basis	15
○ Körperliche Aufrichtung	16
○ Konzentrierte Ausrichtung	17
○ 3 Atemtechniken während der Meditation	18
▪ Kreislauf-Atmung	18
▪ Qi-Atmung	19
▪ Vier Teile eines Atemzyklus	20
• Der Körper als Schlüssel: Meridiane bewegen	22
○ Atemprinzipien während der Übungen	22
○ Übungsprinzipien	22
○ Was tun bei körperlichen Einschränkungen	23
• Berührungen als Tür: Impulse assistieren	25
• Seelisch-geistig-körperliche Wahrnehmung als Raum : Resonanzen spüren	27

○ Resonanzphasen-Methode „Achtsamkeit durch verbale Anleitung lenken“	27
○ Resonanzphasen-Methode „Achtsamkeit durch Gesten lenken“	28
○ Tabelle der Resonanz-Gesten	29
❖ 5 Übungssequenzen im Spiegel der 5 Wandlungsphasen	30
○ Fünf-Wandlungsphasen-Tabelle	32
 Blase & Niere.	
Wandlungsphase des Wassers	33
Gallenblase & Leber.	
Wandlungsphase des Holzes	37
Herz & Dünndarm, Herzkreislauf & Dreifacher Wärmer.	
Wandlungsphase des Feuers	41
Magen & Milz.	
Wandlungsphase der Erde	44
Lunge & Dickdarm.	
Wandlungsphase des Metalls	48
Abschluss aller Stunden	51
 ❖ Zeitliche Struktur und Aufbau einer offenen Stunde MeMo Yoga	52
❖ Anhang:	
Wandlungsphasen und deren Zyklen: So viele Systeme in einer Yogaklasse!	54
❖ Resümee	60
❖ Literaturverzeichnis	61
❖ Danke	64

Vorwort

Möge dieses Bewegungssystem möglichst Viele* möglichst oft bewegen, stärken, ausgleichen, entspannen, erden, in Schwung bringen, sensibilisieren und über sich hinaus wachsen lassen.

*: Teilnehmerinnen, Shiatsu-Schüler, Shiatsu-Praktikerinnen, -Trainer und -Lehrerinnen

Trotz der Existenz von Binnen-I und „der/die“ etc. habe ich mich entschieden, wegen der einfacheren Lesbarkeit immer nur ein einzelnes Geschlecht zu wählen. Es sind immer beide Geschlechter gemeint, auch wenn ich z.B. das weibliche „Teilnehmerinnen“ verwende. Und umgekehrt. Durch Mischen der Wahl des Geschlechtes werde ich versuchen, eine Ausgewogenheit zu erreichen. Dafür bitte ich um Verständnis oder auch - wenn nötig - um Nachsicht. Herzlichen Dank dafür.

Haftungsausschluss:

Diese Arbeit ist sehr anwenderfreundlich gestaltet.

Bitte berücksichtigen Sie beim Üben mit den Anleitungen dennoch ganz bewusst immer Ihre persönlichen Grenzen.

Es kann keine Haftung übernommen werden für hastige oder zu ehrgeizige Ausführung.

Da der wesentliche Aspekt der direkten Korrektur im persönlichen Dialog nicht gegeben ist, muss ich Sie darauf hinweisen, dass ich keinerlei Verantwortung für etwaige Schäden, die im Zuge einer Anwendung dieser Übungen entstanden sein könnten, übernehmen kann.

Einleitung

Ich habe mein Shiatsu- Diplom 2006 erhalten und arbeite seitdem als Shiatsu-Praktikerin. Bezieht man die Zeit als Shiatsu-Schülerin i.A.u.S. mit ein, behandle ich also seit 13 Jahren, und das voller Begeisterung - immer noch und immer wieder aufs Neue.

Der Aufbau einer finanziell tragfähigen Shiatsu-Praxis verläuft bei jedem anders, bei mir hieß es zunächst Shiatsu am Arbeitsplatz in einem Angestelltenverhältnis mit wenigen Stunden, nebenbei zarter Aufbau einer Praxis zunächst bei mir zu Hause, dann in einer Gemeinschaftspraxis als Mitbenutzerin, schließlich in eigener Praxis mit Partnerin und dann als „Chefin“ meiner Praxis mit Mitbenutzerinnen.

Mir hat Shiatsu zu geben trotz aller Freude nie ausschließlich zum Lebensunterhalt gereicht: Die meiste Zeit war ich mit wenigen Stunden als Basis irgendwo angestellt. Erst vor ca. einem Jahr habe ich mich in die komplette Selbständigkeit gewagt.

Und das auch „nur“ mit einem zweiten Standbein, das mir nicht von selbst gewachsen ist, sondern das ich entwickelt habe und als Unterrichtende immer weiter entwickeln möchte.

Diesen Teil meiner Existenzgrundlage will ich hier beschreiben: „MeMo Yoga“, ganzheitliche aktive Shiatsu-Meridianarbeit auf der Basis der Meridiane aus der Shiatsu-Praxis.

Abgesehen vom finanziellen Druck gab es ein weitaus motivierenderes und lichtereres Motiv, nämlich meinen Bewegungsdrang, den ich natürlich auch einfach in der Freizeit hätte befriedigen können. Das Ziel war, mehr Bewegung in meinen **Arbeitsalltag** zu holen. Die Shiatsubehandlungen, die ich schon Jahre bekomme, habe ich zur Umgehung meines „inneren Schweinehundes“ ja schließlich auch in meinen Arbeitsalltag integriert - als Intervision, Vernetzung und kollegialen Austausch. Berufliche Verbindung mit dem persönlichen Wohlbefinden verpflichtet eben zu Regelmäßigkeit - mich zumindest!

Als ich vor etwas mehr als 3 Jahren eine Fortbildung in Lu Jong , einer alten tibetischen Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist, bei Tulku Lobsang besuchte, stellte sich ein Schalter bei mir um: Ich wollte meine vielen körperlichen „Vorbildungen“ - ich beschreibe sie unten gleich genauer- einmal aus der Perspektive der Meridiane betrachten, analysieren und zu einer Erweiterung der Makko-Ho-Übungen zusammen tragen. Den mentalen Anteil, der eine Besonderheit in „MeMo Yoga“ ist, zog ich aus meinem 2-jährigen Zertifikatslehrgang in „Kontemplativer Psychologie“, einer Weiterbildung in Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl im Kontext der psychologisch-therapeutischen und sozialen Arbeit. In diesem Rahmen kam ich außerdem in Kontakt mit tibetischen Yoga-Übungen.

Die Idee stand einfach da: Meridianarbeit von der Matte zu heben, aus der für Klienten passiven Behandlung in die Aktivität der Teilnehmer zu kommen. Aus dem Einzelsetting zu Gruppen. Aus dem Praktiker-Seiza in Unterrichts-Haltungen.

Ganz plötzlich und völlig organisch war „MeMo Yoga“ entstanden. Ein paar Monate später hielt ich den ersten Unterricht im Yoga Zentrum in Mistelbach. Das mache ich nun seit drei Jahren - ebenfalls mit viel Freude, Motivation und Neugier.

Als Inspiration dien(t)en mir folgende Quellen:

- Die 6 Makko-Ho-Übungen habe ich natürlich wie alle Shiatsu-Schülerinnen in der Schule kennengelernt. Dies ist die kleinste Basis von MeMo Yoga.
- Pencak Silat, eine indonesische Kampfkunst, die ein reichhaltiges Repertoire an Dehnübungen an den Anfang und ans Ende jeder Stunde stellt, betreibe ich seit 12 Jahren in meiner Freizeit. Dehnung, Kraft, Reflextraining und der Einsatz einer harmonischen Atmung spielen hier große Rollen.
- Die Fortbildung in Lu Jong , einer alten tibetischen Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist, bei Tulku Lobsang, habe ich bereits erwähnt.
- Ebenso die 2-jährige Fortbildung „Kontemplative Psychologie“, der ich neben einer ausgefeilten Gesprächstechnik den besonderen Schatz an angeleiteten Meditationen am Anfang der Stunden verdanke.
- Bei meiner langjährigen psychosozialen Arbeit mit chronisch psychisch Erkrankten war mir immer wichtig, die Teilnehmer zur selbstermächtigenden Handlungen zu motivieren. Gruppen auf eine achtungsvolle, fördernde aber auch lenkende Art anzuleiten wurde mir hier täglich Brot. Der Sprung zum Unterricht war nicht weit.

Vor dem Format, das ich hier beschreibe, habe ich einige kleinere Wochenend-Seminare zu anderen Themen entwickelt und gehalten. Es waren Seminare und Vorträge mit unterschiedlichem Volumen über Baby-Shiatsu, Shiatsu in der Partnerschaft, Shiatsu in einem Wohnheim für ältere Personen und Shiatsu für Kinder und Jugendliche einer Kinderwohngemeinschaft, in der Kinder, aus schwierigen Familienverhältnissen stammend, wohnen.

Um Shiatsu in der Region bekannter zu machen, halte ich immer wieder Vorträge über Shiatsu und mittlerweile auch über „MeMo Yoga“ in Einrichtungen und Gemeinden.

„MeMo“ leitet sich aus dem Begriff „Meridian Moves“ ab; so nannte ich meine Praxis eine Zeit lang, bevor ich sie umbenannte. Heute heißt sie „MeMo. Meridiane bewegen“.

MeMo Yoga richtet sich an Yogateilnehmer im Yoga Zentrum in Mistelbach und ist Teil des gesamten offen geführten Yoga-Unterrichtes.

Die für Alle offenen Stunden finden zwei Mal die Woche je 1,5 Stunden statt. Eine Einheit biete ich z.Z. Montag abends, eine andere Dienstag morgens an.

Der Schwerpunkt der offenen Stunden liegt im praktischen Ausführen von verschiedenen Meridianübungen, die die klassischen 12 Körperübungen des Makko-Ho um viele Übungen erweitern.

Ich vermittele Meridian-Theorie nach dem System der fünf Wandlungsphasen aus dem Shiatsu, während des Ausübens und während der Resonanzphase, also im praktischen Teil, in gezielten knappen Worten.

Der Einstieg ist jederzeit - ohne Vorkenntnisse - möglich.

Die sehr ruhige Art von MeridianYoga legt den Fokus auf langsame tiefe Entspannung im Hier und Jetzt.

Dehnt man unter Anleitung die Muskulatur auf achtsame, lockere Weise, entspannen sich Schicht für Schicht Faszien, Meridiane, Atmung und Emotionen. Auch innere Ausrichtungen sowie z.B. festgefahrene Glaubenssätze werden dabei

berührt. Resonanzphasen ermöglichen ein langes Nachklingen der Empfindungen und helfen, das Erarbeitete tiefer zu verankern.

MeMo Yoga spielt mit seinem langsamen, achtsamen, in die Tiefe gehenden Stil in so viele Bereiche eines Körpers:

Muskeln werden gekräftigt, in ihrer Flexibilität und Dynamik genährt,
Organe vitalisiert,

der Kreislauf trainiert,

Immun-, Hormon- und Lymphsystem angeregt,

Faszien bewusst gestreckt und miteinander verbunden,

Gekröse und Interstitium durch Verschiebungen aneinander gerieben,

die Atmung bewusster gemacht,

das neuronale Netzwerk zu neuen Verbindungen angeregt,

- das alles mithilfe von neuen Dehnungen der Meridiane des Systems der fünf Wandlungsphasen.

Über den Schlüssel des Übens mit dem Körper eröffnet sich der Raum der mentalen Resonanzen:

Sich geistig zu entspannen, sich seelisch berühren zu lassen, weil das Herz offener wird, dennoch gelassener auf das, was kommt, zu reagieren, sich bei vollem Gewahrsein selbst zu vergessen, fällt um so vieles leichter, wenn man nicht nur denkt, sondern mit seiner Ganzheit übt - eben auch über den Körper und die Wirkkraft der Meridiane.

Sowohl Anfänger als auch Spitzensportler erkennen den meditativen, ausbalancierenden und dadurch kräftigenden und aktivierenden Wert dieses ruhigen Yoga: Die Positionen werden mehrere Minuten lang gehalten; nicht so sehr ein Bewegungsablauf als die Hinwendung zur Wahrnehmung auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene ist das Ziel.

Selbständiges Ausüben zu Hause ist erwünscht!

MeMo Yoga

Zunächst möchte ich, in Stichpunkten und ohne Anspruch auf Vollständigkeit, eine Momentaufnahme meiner Unterrichtssituation zeigen:

❖ Wer besucht meinen Unterricht „MeMo Yoga“?

Männer und Frauen (im Verhältnis zu ca. 15% zu 85%)

Personen mit viel, wenig und ohne Yogaerfahrung

Menschen, die die Informationen aus Aussendungen des YogaZentrums haben
Shiatsu-Klientinnen aus meiner Praxis

Paare

Mütter und Töchter

Junge und ältere Personen

Angestellte aus dem Bürobereich

Gesundheits- und Krankenpflegerinnen

Sozialarbeiterinnen

Selbstständige

Pensionisten

Musiker

Freizeit- und Spitzensportlerinnen

Ärztinnen

Ärztinnen mit Ausbildungen in Akupunktur und chinesischer Diagnostik

Shiatsu-Kolleginnen und Kolleginnen aus dem Yogazentrum

Shiatsu-Schüler

Gesunde Menschen

Menschen mit Arthrose, in psychisch belastenden Situationen, mit Asthma,
Allergien, COPD, Sportverletzungen, mit diversen Problemen mit dem

Bewegungsapparat, chronisch rezidivierenden Erkrankungen, MS, mit Adipositas, mit Hauterkrankungen, Hashimoto-Syndrom, Anorexie, in transsexuellen Prozessen...

Ca. die Hälfte meiner Teilnehmer kommen regelmäßig, ein Viertel unregelmäßig, ein Viertel sind immer wieder Ersteinsteiger.

Bevor ich meinen Unterricht und einige repräsentative Techniken genauer beschreibe, möchte ich noch den Nutzen aus „MeMo Yoga“ anführen.

❖ Nutzen für...

- Teilnehmer der Kurse
- Shiatsu-Schüler während ihrer Ausbildung
- Shiatsu-Praktiker, -Trainerinnen und -Lehrerinnen als Ergänzung zu ihrer Arbeit auf der Matte

Teilnehmerinnen lernen einen achtsamen, freundlichen Umgang mit ihren Feinheiten auf der Körper- und der Gefühlsebene anhand des Shiatsu-Meridian-Systems kennen. Sie dehnen in verschiedenen Übungen nach Anleitung bestimmte Meridiane, ich erkläre ihnen die Wandlungsphasen während der Dehnungen und den Ruhephasen, sie festigen ihr Vertrauen in die Wahrnehmung.

Der Leistungsgedanke darf dabei „in der Garderobe bleiben“. Stattdessen lade ich explizit und oft an konkreten Beispielen zur Entspannung während der Spannung und Bewegung ein.

Vertrauen zur Qualität des Gespürten wird immer wieder geübt.

Über die Aktivierung der Meridiane wird oft der Unterschied der geistigen Ausrichtung und der Eigenwahrnehmung vor und nach einzelnen Übungseinheiten spürbar: z.B. fühlen sich einige Teilnehmer „frischer“, „belebter“, „wacher“, „in mir ruhend“, „offener“, „geerdeter“ etc. Auf der körperlichen Ebene stellt sich manchmal ein: „schmerzfreier“, „beweglicher“, „wärmer“, „flexibler“, um nur einige zu nennen.

Als Einstieg in den Prozess des tieferen Wahrnehmens sind manche „Lerntypen“ verbal besser zu erreichen- im Gegensatz zu rein erspürtem Zugang in klassischen Shiatsu-Behandlungen. Über leicht verständliche Erklärungen zu den Wirkungen und

Funktionen der Meridiane können gewisse Teilnehmer einen leichteren Zugang zu Shiatsu-Behandlungen bekommen. Ich habe schon des Öfteren Klienten in der Praxis begrüßen dürfen, die erst durch die MeMo-Einheiten auf Shiatsu neugierig wurden.

Shiatsu-Schülerinnen könnten in Zukunft im Prinzip von allen gerade aufgeführten Punkten profitieren. Aber in diesem Fall ist das Modellieren, das genaue und forschende Erspüren der Meridianverläufe eine außergewöhnlich direkte Erweiterung zu theoretisch erlernten Meridianverläufen: Ganz konkret erfahrbar hebt „MeMo Yoga“ das oft optisch Aufgenommene einer Meridiankarte auf die körperliche Erfahrungsebene. So ist jeder Meridianverlauf und überdies jede emotionale und mentale Färbung durch eine Aktivierung der Meridiane schnell und tief im praktischen Erleben verankerbar. Auf diese Weise ist das Wissen während Behandlungen an Klienten leichter, direkter, länger und persönlicher für die Shiatsu-Arbeit abrufbar.

Shiatsu-Praktiker, -Trainer und -Lehrerinnen könnten in Zukunft ebenfalls von allen bisherigen Punkten profitieren. Als zweites Standbein zur reinen Shiatsu-Praxis könnte diese Bewegungslehre eine solide Bedeutung in der Fortbildung bekommen. Der direkte Bezug zum Shiatsu-System macht dem fertigen Shiatsu-Praktiker den Inhalt leicht und rasch erfassbar. Darüber hinaus ist es durch „MeMo Yoga“ möglich, Gruppen anzuleiten und zu unterrichten, was einerseits eine schöne Abwechslung zum Zweiersetting in der Praxis und andererseits auch finanziell eine Erweiterung ist. Außerdem ist eine etwas andere und damit insgesamt größere Zielgruppe zu erreichen. So Manche(r) ist erst durch MeMo auf Shiatsu aufmerksam geworden und so „auf dem Futon gelandet“.

Neben dem rein beruflichen Interesse, der inhaltlichen Bandbreite und dem finanziell breiteren Aufstellen ist dieses System - wie ich aus eigener Erfahrung sehr weiterempfehlen kann - ein guter „Trick“, um regelmäßig und in guter Qualität selbst in Bewegung zu kommen. Das tut einfach gut.

❖ Unterrichtsmethoden und -Techniken

Ich versuche, alle Lerninhalte auf gleicher Augenhöhe mit den Kursteilnehmerinnen zu vermitteln; in selbstermächtigender Haltung, in engem Dialog und mit einer Portion Humor.

Ich lerne durch Lehren. Ich lerne durch Dialog. Die Resonanzen und Wirk(richt)ungen kann ich am besten verbalisieren, indem ich selbst während der Übungen in meinen Körper horche und ihn erforsche. Ich höre stetig zu (z.B. auf die Laute beim Atmen), sehe zu (z.B. bei Schonhaltungen): Die Reaktionen der Teilnehmer dienen mir laufend als Richtschnur, wie weit ich als Anleitende gehen kann oder eben nicht.

Ich bemühe mich, möglichst alle Lernstile zu erreichen: ich vermittele alle Lerninhalte optisch, akustisch und sehr oft - als Shiatsu-Praktikerin besonders gerne - auch haptisch.

Theorie und Praxis laufen simultan ab: während ich Bewegungen oder Haltungen herzeige, erkläre ich das Wesentliche daran. Wenn die Teilnehmer die Übungen mitmachen und bereits einige Anleitungen in den Rhythmus übernommen sind, erläutere ich auf eine leicht nachvollziehbare Weise Charakteristika des spezifischen Meridians: Lage, Organfunktionen, Gemütsfärbungen bei Ungleichgewicht und Qualitäten bei Harmonie im Meridian oder Wirkrichtungen.

In der nächsten Stufe, wenn die Abfolgen in der Gruppe selbstständig ausführbar sind, sehe ich zu und korrigiere zunächst verbal und allgemein und anschließend einzelne Teilnehmerinnen, indem ich sie in der Ausführung mithilfe von Berührungen unterstütze. Genauere Beschreibung zum Thema Korrektur sind im Kapitel „Berührungen als Tür: Impulse assistieren“ zu finden.

Das Ziel (Lehr-/Lernziel) der offenen Klassen ist schlussendlich, mit einer durch „MeMo Yoga“ geschulten Eigen-Wahrnehmung als Referenz, beliebige Übungen auszuführen zu können, die der ganzheitlichen Förderung des gesamten Menschen auf allen Ebenen dient. Das Auswendiglernen von Übungen ist bei diesem Format nicht nötig. Basis-Wissen der Masunaga-Meridiane ermöglicht das Format des Wochenend-Seminars.

❖ Besonderheiten von „MeMo Yoga“

Einladung zum Ausprobieren:

Während des Lesens dieses Kapitels empfehle ich, sich Zeit zu nehmen. Dem Überblick dienen die Überschriften und die ersten Zeilen. Die vertiefenden Erläuterungen sind von Herzen zum Praktizieren gedacht.

- Die Meditation als Korridor: Körper, Seele und Geist fokussieren

Die gesamte Meditation dauert im Unterricht in der vollen Länge wie hier beschrieben ca. 15-20 Minuten. Beim Üben zu Hause kann ein beliebiger - auch längerer - Zeitrahmen festgelegt werden. Am besten stellt man sich einen Wecker.

Es gibt so verschiedene Motivationen, aus denen heraus Menschen meditieren: Die einen wollen ihren Geist in Stille führen, die anderen möchten einen spirituellen Weg beschreiten, der zu Erleuchtung führt. Allen gemeinsam ist, glaube ich, dass Meditation ein Weg ist, sich seines Geistes und damit seines Selbst, und wie man funktioniert, bewusster zu werden. Normalerweise dient unser Geist der Wissensaufnahme; Meditation macht die Bewegungen und Wege und auch die Beschränkungen des eigenen Geistes bewusster und trainiert dadurch dessen Klarheit. Eingeschliffene Strategien, neurotische Reaktionsmuster sowie „geistige Gewohnheiten“ - Bilder, Emotionen, Bewertungen etc. - schaue ich mir in Meditationen an. Sinnloses, Destruktives, Gehetztes kann ich dabei „aufblättern“.

Im Zusammenhang mit „MeMo Yoga“ dienen die angeleiteten Meditationen aber auch dem ritualisierten Übergang zwischen Alltag und fokussierter (Körper-)Übung.

So werden auch Menschen angesprochen, die keine spirituellen Absichten hegen.

Man kann sich hinsetzen und sich mit seinen Gefühlen und Gedanken auseinandersetzen, sie einfach nur wahrnehmen, sich mit ihnen konfrontieren, sie annehmen und/oder sich mit ihnen „aussöhnen“. Man kann sie los lassen, indem man Abstand davon nimmt, auf den Gefühlen „davon zu reiten“. Man kann sie ganz nah ans Herz nehmen, sie klar erkennen und ihnen in offenem Raum bei gleichzeitigem Halt-Geben bedingungslose Akzeptanz entgegenbringen.

Gegebenenfalls kommt man inselartig immer wieder zur Ruhe, kann kurz „So-sein“ erleben, eine offene, weite, klare Wahrnehmung.

Man wird offen für (Selbst-)Wertschätzung, Kritikbefreiheit (Non-Dualität), Leere, Berührbarkeit. Dabei kann man zwischen wohlgefühl-orientierter Meditation und konfrontativer ernsthafter Auseinandersetzung mit dem Kern des Selbst jede Nuance erleben.

Indem man sich sich selbst zuwendet, ohne das „Ich“ als solide, als unveränderbar, fest zu machen, trainiert man Egosigkeit. Auch über das bewusste Spüren einer tiefen Verbundenheit mit allen anderen Wesen kann Egosigkeit genährt werden.

Natürlich bin ich keine tiefgreifend ausgebildete Meditationslehrerin. Meine bescheidenen Kenntnisse halten mich an, einen ganz bestimmten Weg in den Meditationen des MeMo Yoga anzuleiten, einen, der immer wieder vom Körper ausgeht oder zu ihm hinführt. Der Körper ist ja in diesem Format unser Medium und ein Teil unserer Wirkfläche zugleich - neben dem Geist natürlich.

Da wir eine achtsame Haltung einnehmen wollen, aufmerksam und konzentriert, auf- und ausgerichtet sein möchten, jedoch entspannt genug, findet die Meditation im Sitzen statt. Liegen fördert eher die Entspannung und führt dann meist zu Unterspannung und dadurch zu diffuser Wahrnehmung.

- Basis

Nimm auf Deiner Matte Platz.

Bei der Sitzposition ist eine angenehme Beinhaltung vorteilhaft, die man ca. eine viertel Stunde einnehmen kann.

Man benutzt dabei ein Meditationskissen. Optimal ist, wenn die Knie in einem Schneidersitz unter der Beckenhöhe ruhen.

Sollte das nicht gehen, kann der Teilnehmer sich rittlings auf das Kissen setzen und dabei die Knie unterschlagen.

Wenn das auch nicht möglich ist, sollte er einen Sessel oder Ähnliches wählen und sich so positionieren, dass die Fußsohlen satt auf dem Boden und das Gesäß eher

auf der Vorderkante aufliegen und der Rücken frei steht. In Knöchel-, Knie- und Hüftbeugen sollte annähernd ein 90°-Winkel gebildet sein.

Sollte das alles immer noch nicht möglich sein, kann der Teilnehmer in Rückenlage üben. Hier kann es wichtig sein zu erwähnen, dass das Meditationspolster die Knie von unten stützen könnte.

Löse den Unterkiefer vom Oberkiefer und lege die Zunge hinter die untere Zahnreihe.

Lass die Schultern sinken und benutze dazu das Gewicht Deiner Arme, Ellbögen und Hände.

Die Hände ruhen - bei den Sitzenden - auf dem Oberschenkel.

Nimm jetzt tieferen Kontakt mit dem Boden auf, indem Du Dir die Form der Auflageflächen individuell vor Augen führst. Verweile darin. Mache Dir ein immer noch genaueres Bild, spüre immer noch neugieriger in diesen Körperbereich.

Dann nimm ein paar voluminösere Atemzüge und verbinde das Einatmen mit der Erfahrung des Raumnehmens und das Ausatmen mit der Erfahrung des Erdens. Beim Einatmen hebt sich der Brustkorb, nimmt sich also Raum, das Ausatmen kannst Du verwenden, um Dich in dem Flecken Boden zu verankern, auf dem Du sitzt.

Mache das ein paar Atemzyklen lang.

Lasse dann Deinen Atem wieder flacher werden. Atme, wie gewohnt. Du wendest Deinen Fokus vom Atem weg.

Wenn Du das Gefühl hast, stabil auf der Erde zu sitzen, gehe zur Aufrichtung Deines Körpers.

- Körperliche Aufrichtung

Von dieser soliden Basis ausgehend, nimm Dein Steißbein und Deine Lendenwirbelsäule in die Aufmerksamkeit. „Besuche“ langsam jeden einzelnen Wirbelkörper von unten nach oben. Gehe ganz ins Spüren, ins Dir-Bewusst-Machen:

Lendenwirbelsäule, Wirbel im unteren Rückenbereich, Brustwirbelsäule, Halswirbelkörper bis zum Atlas, der direkt unter Deine Schädelbasis schlüpft. Verlängere den Wirbelkanal gedacht vertikal durch den Kopf bis zum höchsten Punkt auf der Schädeldecke. Nimm das Ganze jetzt noch in seiner Gesamtheit als Wirbelkanal wahr und richte Dich sanft in eine Streckung nach oben, sodass jedes Wirbelzwischengelenk ein wenig Raum erhält.

Beschreibe mit dem Oberkörper nun ganz leichte Kreise um den Wirbelkanal herum; in beide Richtungen. Pendel Dich allmählich ein.

Lehne Dich innerlich an die Wirbelsäule an, lass die Bauchdecke fallen.

Verweile kurz so.

- Konzentrierte Ausrichtung auf diverse Körperstrukturen

Nimm Kontakt mit Deiner **Haut** auf: spüre damit Temperaturen. Verstehe Deine Haut als Kontaktfläche mit Außen.

Verweile kurz so.

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zur Deiner Struktur von **Muskeln und Sehnen**: sie richten Dich auf, verbinden Gelenke. Sie geben Dir Halt im Spiel zwischen Spannung und Flexibilität.

Verweile kurz so.

Wende Dich dem Netzwerk Deiner **Nerven** zu: spüre Kleidungsnähte oder Schmerzzonen, vielleicht kommst Du kurz in Kontakt mit Nerven-Erinnerungen. Nerven verbinden Dein Gehirn und Deine Wahrnehmung.

Verweile kurz so.

Sinke in den Bauchbereich: Deine Organe nehmen auf, verstoffwechseln, integrieren, scheiden aus. Bei gutem Kontakt zu den **Bauch-Organen** pflegst Du eine lebendige Mitte.

Verweile kurz so.

Besuche innerlich Dein **Herz**: nimm Puls und Herzkreislauf konkret körperlich wahr. Hier sitzt unsere Berührbarkeit.

Verweile kurz so.

Nimm die **Lunge** ins Zentrum Deiner Aufmerksamkeit: Du lässt Deinen Brustkorb anschwellen und abebben. Du bist in direktem Kontakt mit unabänderlich konstanter Veränderung: Raumnehmen und Lösen, Aufnehmen und Loslassen.

Verweile kurz so.

- 3 Atemtechniken während der Meditation:

Der Atem ist ein wertvolles Meditationsobjekt. Es ist die Schnittstelle zwischen Körper und Geist. Du hast den Atem als Meditationsobjekt immer dabei und deshalb auch zuverlässig zur Verfügung. Selbst in Alltagssituationen kannst Du über den Fokus auf Deinen Atem Gefühle beherrschen oder verändern.

Du kannst alle 3 Sequenzen hintereinander anwenden; sie bauen aufeinander auf und sind jeweils hilfreich beim Aufbau der folgenden Sequenz. So beschreibe ich sie hier auch im Folgenden.

Du kannst sie aber auch einzeln, und vom Unterricht losgelöst, machen. Selbst kurze Einkehr nach innen kann ausgleichend und nährend im Alltag wirken.

- Kreislauf-Atmung

Aber zurück zur einfachsten Meditationsatmung:

Begib Dich in die reine Wahrnehmung.

Lasse die Luft ein und aus strömen. Bringe keinerlei Energie für die Atembewegungen auf: Dein Brustkorb schwillt „von selbst“ an und ebbt ab. Der Kreislauf von Raumnehmen und Lösen steht ganz im Mittelpunkt Deiner Wahrnehmung. Verfolge die Phase des Lösens genauso forschend wie die des Raumnehmens.

Kommen Gedanken oder Gefühle auf, nimm sie als Erscheinung in diesem Moment wahr, schenke ihnen kurz uneingeschränkte Beachtung - lass Dich aber nicht davon fort tragen - und wende Dich bewusst und „leichtfüßig“ erneut Deinem Atem zu.

Übe das eine Weile.

Wenn Du später einmal gut geübt bist, kannst Du Dich auch größeren Gefühlskomplexen stellen.

- Qi-Atmung

Wir verlassen den Modus der Kreislauf-Atmung ganz bewusst.

Nimm jetzt wieder ein paar tiefere Atemzüge ohne dabei zu hyperventilieren.

Verknüpfe Dein Ein-Atmen mit „Raum-Nehmen“. Lade Qi, von außen ein, Lebensenergie, die mit Luft in Dich einströmt.

Hole Luft. Schöpfe Qi.

Entspanne Dich im Ausatmen. Bei jedem erneuten Ausatmen erdest Du Dich. Spüre nochmal zu Deinen Wurzeln unter Dir.

Nach ein paar Zyklen lasse Deinen Atem jetzt abflachen.

Lasse Qi im Einatmen einströmen und verteile Qi im Ausatmen in Deinem Körper, statt das Qi im Ausatmen wieder an die Umwelt ab zu geben.

Übe das ein paar Mal.

Dann suche Dir eine Stelle, die Dich jetzt gerade schmerzt, eine Engstelle oder eine Region, in der Anstrengungen sitzen.

Führe Qi im Ausatmen genau dort hin. Und beim nächsten Ausatmen auch hindurch.

Löse, nähre, gib Raum, entspanne oder stille den Schmerz mithilfe des Qi-Flusses.

Dann suche Dir eine Stelle, die im Einklang ist, die unauffällig ist, normal oder „selbstverständlich“ immer funktioniert.

Führe Qi im Ausatmen genau dort hin. Und beim nächsten Ausatmen daran vorbei. Diesmal dürfen diese Qualitäten „ansteckend“ auf andere Körperregionen wirken. Das Qi wirkt wie ein Pinsel, der Farbe im Farbtopf aufnimmt und sie verteilt.

Übe das eine Weile.

- Vier Teile eines Atemzyklus

Wir verlassen den Modus der Qi-Atmung ganz bewusst.

Lasse die Luft lediglich ein und aus strömen, ohne dies zu verhindern.

Du bringst keine Mühe für die Atembewegungen auf: Luft strömt einfach ein und aus.

Du spürst beide Teile des Atemzyklus: den Ein und den Aus-Atem.

Wenn Du noch genauer hin spürst, kommst Du darauf, dass zwischen diesen Teilen noch zwei weitere existieren: Kipp- bzw. Wendepunkte. Sie sind ein Übergang. Wie Frühling oder Winter.

Du kannst die Dynamik dieser Wendebereiche auch mit Wellen vergleichen, die an einem flachen Strand auslaufen und allmählich die Kraft verlieren. Einen Moment lang herrscht absolutes Gleichgewicht der Kräfte, eine kurze Phase der völligen Ausgewogenheit. Dann gewinnt die Energie des Rückzugs die Vorderhand und die Welle zieht sich zurück.

Mache Dir diese vier Teile mit jedem Atemzug erneut bewusst.

Versuche Deine Aufmerksamkeit auf jede einzelne Phase zu richten.

Gleite in jeder Phase ins Hier und Jetzt. Du hast also vier Mal pro Atemzug die neue Möglichkeit, Dich aufs Hier und Jetzt ein zu lassen.

Übe, nicht auf den Gefühlen „davon zu reiten“, die dabei zwingend entstehen: auf Deinem Stolz z.B., wenn es einige Male gelingt; oder auf Deinem Ärger, wenn es nicht oder nicht wiederholbar gelingt...

Nimm diese Gefühle wahr, lasse sie Dich berühren, lasse sie wieder los. Denn Du hast immer noch einen und wieder einen frischen Versuch: Richte Dich auf das aktuelle Viertel Deines Atemzugs aus.

Nun bist Du in direktem Kontakt mit unabänderlich konstanter Veränderung:
Raumnehmen und Lösen, Entstehen und Vergehen, Aufbäumen und
Zusammenfallen.

Übe das eine Weile gelassen und frisch. Siehe dazu nochmals und immer wieder
Anfang des Kapitels.

Im Unterricht beende ich diese Sequenz nach ein paar Minuten.

Willst Du die Übung zu Hause machen, kannst Du sie verlängern. Lege nur vorher
den Zeitraum fest und stelle Dir gegebenenfalls einen Wecker.

- Der Körper als Schlüssel: Meridiane bewegen

Zur zeitlichen Orientierung und Einschätzung des aktiven Teils der Meridian-Übungen: ich wende ca. 10-15 Minuten pro Meridian auf, wenn ich einen gesamten Wandlungsphasen-Zyklus anleite.

- Atemprinzipien während der Übungen:

Einatmen

Damit verknüpfen wir unser Einatmen:

Wir atmen zu Beginn einer Übung ein, ohne uns zu bewegen. Wir richten uns auf die kommende Bewegung aus.

Während der Übungen dehnen wir uns in einer expansiven Haltung aus und finden dort unseren Raum. Wir machen es uns in einer Haltung gemütlich.

Und wir laden nicht zuletzt Qi ein, holen Qi, schöpfen Qi, verbinden uns mit der Umwelt.

Ausatmen

Wir setzen uns immer im Ausatmen in Bewegung, laden dadurch Entspannung in den gleichzeitigen Aufbau muskulärer Spannung ein, um Körperbereichen, die wir nicht für die Körperhaltung oder -Bewegung brauchen, Ruhe und Gelassenheit zukommen zu lassen. So erden wir uns trotz „Bemühens“. Wir spenden den aktivierten Körperteilen gleichzeitig Elastizität, indem wir Qi - wie in der Meditation bereits geübt - zu Engstellen oder Anstrengungen hin - und dort hindurch führen.

- Übungsprinzipien

Innere Grundhaltungen

Nimm Dir Zeit und übe langsam und achtsam.

Sei dabei ausgerichtet, neugierig und konzentriert.

Verknüpfe Bewegung - wie oben ausgeführt - mit dem Atem.

Bleibe immer in gutem Kontakt mit dem Boden.

Die Atmungsbewegung erinnert immer daran, dass Du nicht einrastest und in Unbeweglichkeit verharrst: „Lass Dich vom Atem heben und senken“.

(Über-) Anstrengung kann durch verschiedene Niveaus von Anspannung dosiert werden.

Suche immer die Entspannung in der Anspannung:

Nutze die Möglichkeit, einen Körperteil anzuspannen, einen anderen jedoch dabei zu entspannen. (Z.B. besteht eigentlich kein Anlass, die Schulter zu heben, wenn ich den Arm auf Schulterhöhe hebe.)

Versuche Dich selbst im aktiven Körperteil relativ zu entspannen. Such nach unnötiger Anspannung, die aus Gewohnheit da ist. Versuche Dich diesbezüglich an neuen „Strategien“. (z.B. kannst Du beim Versuch, Schultern hängen zu lassen, die Muskulatur um die Schultern auslassen; ein aktives Nach-Unten-Ziehen der Schulterblatt-spitzen ist hier nicht nötig)

- Was tun bei körperlichen Einschränkungen

Ich ermuntere meine Teilnehmerinnen immer wieder, in Dialog mit mir zu sein, besonders wenn etwas nicht oder schwer geht.

In der Dynamik einer Gruppe, die den Leuten oft durch den offenen Charakter der Stunden nicht vertraut ist (viel Fluktuation, deshalb immer wieder neue Personenkonstellationen), kommt es aber natürlich vor, dass sich Teilnehmer nicht trauen, sich zu melden. Deshalb muss man sie schon ein Stück weit abholen mit Auswahlfragen und Angeboten; „wenn...dann“, „sollte einmal...dann kannst Du...“

z.B.: „Wenn Deine Knie zittern oder Du spürst, Du kannst Deinen Brustkorb nicht so öffnen, wie Du möchtest, atme ruhig und regelmäßig. Um genau zu sein, lass die Luft einfach ein- und ausströmen. Es fühlt sich an, als ob es von selbst geht. Lass das eine kurze Weile zu. Dann nimm Qi im Einatmen auf und verteile es im Ausatmen in die Stelle Deines Körpers, in die es Dich verlangt und führe das Qi in lösender Absicht durch die Stelle hindurch. Wiederhole das in lockerem Modus 3-4-mal.“

Wenn jemand z.B. Probleme mit dem Handgelenk hat, suchen wir gemeinsam eine Alternative, z.B. einen Vierfüßler, bei dem die Unterarme statt der Hände auf dem Boden aufliegen. Die Statik der Übung muss in Folge angepasst werden.

Bin ich wertschätzend im Dialog, offen im Umgang mit dieser Person, motiviert das jeden Einzelnen, gegebenenfalls Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Unter Einbindung der Befindlichkeit des Teilnehmers findet sich immer eine individuelle Problemlösung.

Natürlich ist ein gelegentliches Pausieren ebenso ein adäquates Mittel!

- Berührungen als Tür: Impulse assistieren

Der Ansatz eines Korrigierens im engeren Sinn gefällt mir nicht. Deshalb möchte ich diesen Begriff durch zwei andere ersetzen, die die Absichten der Berührung in der Hilfestellung viel genauer beschreiben, nämlich „Einrichten“ und „Assistieren“. Ich richte den Teilnehmer ein, wenn ich ihn in die richtige Haltung leiten möchte. Das kann manchmal recht spontan und schnell durch punktuell Berühren geschehen. Um zu assistieren, muss ich direkter und länger mit dem Einzelnen in Kontakt bleiben: so kann ich z.B. einen Körperteil anders ausrichten, begleite aber auch die in Folge entstehende Kettenreaktion des restlichen Körpers. Das darf ruhig auch einmal stützend, Halt gebend sein (z.B. bei Drehungen). Assistieren kann aber auch bedeuten, ein Dehnen mehr in die Tiefe zu geleiten, also eher fördernd und fordernd zu begleiten. Assistieren heißt auch, Wahrnehmungs-Fokusse zu setzen. Merke ich z. B., dass eine Teilnehmerin nicht geerdet ist, kann ich - gemäß der Shiatsu-Tradition, auch mal andere Gliedmaßen verwenden als die Finger und Hände - meine Fußsohle breitflächig und sanft auf den Rist eines Standbeines setzen, um sie einzuladen, ihr Gewicht einfach in den Boden ab zu geben. Oder aber ich assistiere jemandem bei einer Vorbeuge im Sitzen, indem ich mich quasi Rücken an Rücken mit ihm setze, mich aber so vom Boden weghebe, dass ich mit meinem Kreuzbein und meinem Rücken an dem des Übenden lehne. Wenn ich mich nach hinten anlehne, kann der Übende vom Druck nach unten profitieren und so eine nachhaltigere Blasenmeridiandehnung ausführen.

Tendenziell richte ich ein oder assistiere ich von unten nach oben. Es kann aber je nach Wandlungsphase, körperlicher Beeinträchtigung oder innerer Blockaden usw. immer eine Abweichung von dieser Regel geben.

Bei all dem bleibe ich natürlich, sicher und einfühlsam in den Berührungen. Jedes Führen muss im Einklang mit der aktuellen Atmung und den körperlichen Möglichkeiten der Ausführenden sein. Am besten gleiche ich meine Atmung an sie an, wie man es aus dem Seiki kennt. Überflüssige Berührungen sind klarerweise nicht angesagt.

Nach dem Einrichten oder Assistieren lasse ich meinen Teilnehmenden immer Zeit, die Veränderungen noch auszuprobieren, und gehe zu diesem Zweck weg von ihnen.

Offensichtliche Einschränkungen auf nachfühlende Art - z.B. in indirekter Rede - zu benennen lädt Andere oft ein, bei sich selbst nach zu sehen, ob man Machbarkeitsgrenzen erkennt oder überschreitet.

Ich werde bei Korrekturen einer Person immer leise und persönlich zugewandt. Niemals wird eine Teilnehmerin als (Negativ-)Beispiel herangezogen. Sehe ich z. B. eine verbessernde Haltung gleich bei mehreren Teilnehmern, stelle ich mich wieder auf meine Matte und demonstriere die vorgeschlagene Änderung an meinem Körper, oft mit einer Geste der Illustration zum gemeinten Körperteil.

- Seelisch-geistig-körperliche Wahrnehmung als Raum : Resonanzen spüren

Nach Abschluss einer Übungssequenz - und eigentlich auch zwischendrin - leite ich IMMER eine ausgedehnte Resonanzphase an. Sie endet aber, bevor die übenden Körper zu sehr auskühlen. Dann beginne ich eine neue Bewegungs-Sequenz in der gleichen oder einer anderen Wandlungsphase.

Die Resonanzphasen sind der wesentliche Teil, sozusagen die Schmuckstücke des ganzen Formats. Hier erreiche ich den Teilnehmer in seinem eigenen körperlichen Erleben, hier ist die Möglichkeit, Menschen mit ihrer Achtsamkeit in Kontakt zu bringen, ohne laufend dieses Wort, das ohnehin nur zu Unschärfen führt, zu verwenden.

Tiefes Nachspüren durch Resonanzphasen in ausgedehnter Ruhe ermöglicht mehrdimensionale neuronale Vernetzung. Um seelische Veränderung in Gang zu bringen, tritt man mit den körperlichen Resonanzen in Verbindung, die auf die Übungen folgen.

Resonanzphasen-Methode „Achtsamkeit durch verbale Anleitung lenken“

Der Zweck liegt in der deutlichen Wahrnehmung dessen, was erst über Meridianübungen erarbeitet, dann in dieser Phase verbalisiert wird: Es geht ums Fühlen, ums Einordnen ins neuronale Netzwerk. Dazu soll man sich Zeit nehmen und Zeit lassen. Ich beschreibe für jede Wandlungsphase eine Resonanzphase im praktischen Teil weiter unten.

Hier ist auch die Brücke zu möglichen folgenden Shiatsubehandlungen, nämlich dann, wenn das Vergnügen von Veränderung vordergründig körperlich, im Laufe der sich wiederholenden Übungszyklen dann auch seelisch erfahrbar ist. Nebenbei wird natürlich auch oft wahrgenommen, wie sich chronische Verspannungen z.B. im Schulter-Nackengebiet nachhaltig lösen oder etwa Beschwerden wie PMS spürbar leichter werden.

Resonanzphasen-Methode „Achtsamkeit durch Gesten lenken“

Um die Wirkung der Übungen noch genauer zu modellieren, lenke ich die Aufmerksamkeit durch Gesten auf die erarbeiteten Zonen.

Indem die Teilnehmer ihre Hände oder Finger auf bestimmte Bereiche legen, spüren sie z.B. den Puls in der eigenen Hand, trainieren mit der Berührung das Raumgefühl im Körper oder ertasten eine neue Beweglichkeit im Atmen, die Ihnen sonst nicht so bewusst werden würde.

Die einzelnen Gesten werden nach einem Durchlauf des jeweiligen Meridians während der Resonanzphase nach der Methode „Achtsamkeit durch verbale Anleitung lenken“ ausgeführt. Danach können die zum Meridian gehörenden Resonanz-Gesten gewählt werden.

(Z.B.: aktive Ma-Mi-Dehnung der Vorderseite, dann Aufmerksamkeit auf die subjektive Wahrnehmung an der Vorderseite des Körpers legen, dann erfolgt optional noch zusätzlich eine Geste zur Wandlungsphase Erde.)

Die Resonanz-Gesten können durchaus auch in einem kompletten Zyklus gemacht werden, und zwar am besten in der allerletzten Resonanzphase der gesamten Stunde und direkt vor der stillen Meditation, kurz vor dem Ende einer Unterrichtsstunde.

Einem schnellen Überblick dient folgende Tabelle.

Tabelle der Resonanz-Gesten

Was	Wo	Geste	Modus	Wirkung	Haltung
Holz	Ga 21 Vertiefung am höchsten Punkt der SchulterMitte	Ringfinger bei gekreuzten Armen auf Ga 21 legen	Arme schwer werden lassen	Eigene Belastbarkeit wertschätzen	Im Stehen, Sitzen oder Liegen
Feuer	Physisches Herz	Rechte flache Hand auf Herz	Horchende Hand	Berührbarkeit wecken	Im Stehen, Sitzen oder Liegen
	Beide Handinnenflächen	Handinnenflächen auf Brusthöhe aneinander legen	Handinnenflächen weich aneinander legen	Kreislauf schließen	
Erde	Bauchnabel	Hand auf Bauchnabel	Hand nährend auf Bauchnabel legen	Kraft der Mitte wecken	Im Stehen, Sitzen oder Liegen
Metall	Dickdarmzone am Rücken	Hand auf beweglichen Teil des unteren Rückens	leichter flächiger Druck nach unten	Haltgeben bei gleichzeitigem Lösen nach unten	Im Stehen, Sitzen oder Liegen
Wasser	Ni 1 Ca. vorderes Drittel der Fußsohle	Wie Schneidersitz, aber Fußsohlen zueinander gerichtet, Fingerspitzen kreuzweise oder direkt auf Fußsohlenmitte legen	Wie ein „Magnet“, einladend	Qi aus dem Oberkörper kommend nach unten einladen	Im Sitzen
Konzeptions- und Lenkergefäß	unteres Dan Tien (Konzeptionsgefäß "KG 6") und Ming Men in (Lenkergefäß: "LG 04")	Hara knapp unter dem Bauchnabel und Rücken ca. auf Höhe des 2. und 3. Lendenwirbels halten	Offene satte Hände, um die Verbindung der Zonen im Bauchraum zu spüren	Raumgefühl im Körper trainieren, sich als Ganzheit in allen Dimensionen wahrnehmen	Im Stehen oder Sitzen
Konzeptionsgefäß	unteres Dan Tien Konzeptionsgefäß "KG 6"	Im Liegen: Hände über und unter den Bauchnabel legen	Offene satte Hände, Wärme der Hände mit dem Bauch, Beweglichkeit des Atems mit den Händen spüren	Hara zu Beweglichkeit einladen	Im Liegen

Die Anordnung der Gesten ergibt sich aus der Absicht, bei einem kompletten Durchlauf von oben nach unten vorzugehen. Deshalb beginne ich in der letzten Resonanzphase der Stunde mit dem obersten Körperpunkt aus dieser Serie, dem Punkt von Gallenblase 21.

Resonanz-Gesten des Konzeptions- und Lenkergefäßes können sowohl am Anfang als auch am Ende des Zyklus angewendet werden.

Bei an den Wandlungszyklus gebundener Anwendung kann man jeweils eine dazu passende Geste in beliebiger Reihenfolge nehmen.

❖ 5 Übungssequenzen im Spiegel der 5 Wandlungsphasen

Die Übungen, die ich hier ausgesucht habe, sind natürlich nur beispielhaft.

Aber sie gehören zu den allumfassendsten der jeweiligen Meridianübungen und sind außerdem noch am Leichtesten ohne mündliche und korrigierende Anleitung zu vermitteln. Auch fordern alle hier ausgesuchten Meridiane speziell das gesamte Meridianpaar in EINER Übung.

Andere, hier nicht beschriebene Übungen, fokussieren Teile des Meridian(paar)s vielleicht genauer oder setzen einen anderen Schwerpunkt innerhalb eines Meridians. Sie sind unterschiedlich im Schwierigkeitsgrad und bieten reiche Abwechslung.

Im Prinzip kann jede Übung herangezogen werden, die einem zur Verfügung steht, wenn sie einen (Teil eines) Meridianverlauf(es) modelliert und die oben eingehend beschriebenen Übungsprinzipien einbeziehen.

Zu Anfang der Beschreibung jeder Übung habe ich in diesem Dokument eine Skizze gestellt, die für die markantesten Momente einer Wandlungszyklus-Übung steht.

Dann ist jede Übung recht genau und eingehend beschrieben.

Es folgt je ein Kästchen „Zusammenfassung auf einen Blick“, die dann nützlich ist, wenn Sie eine Übung gerade ausführen, nachdem Sie den genauen Ablauf bereits gelesen haben.

Dann gehe ich über die Beschreibung einer jeweiligen Resonanzphase auf körperliche und mentale Auswirkungen und Entwicklungen ein. Das Kästchen der Resonanzgesten bringt sie in Zusammenhang mit der Affirmation aus der Fünf-Phasen Tabelle.

In einer eineinhalbstündigen Einheit wähle ich im Schnitt zwei verschiedene Übungen pro Wandlungsphase. Jede dieser Phasen ist im Schnitt ca. 12 Minuten lang. Je nach Saison oder Themenschwerpunkt können es in manchen auch mehr

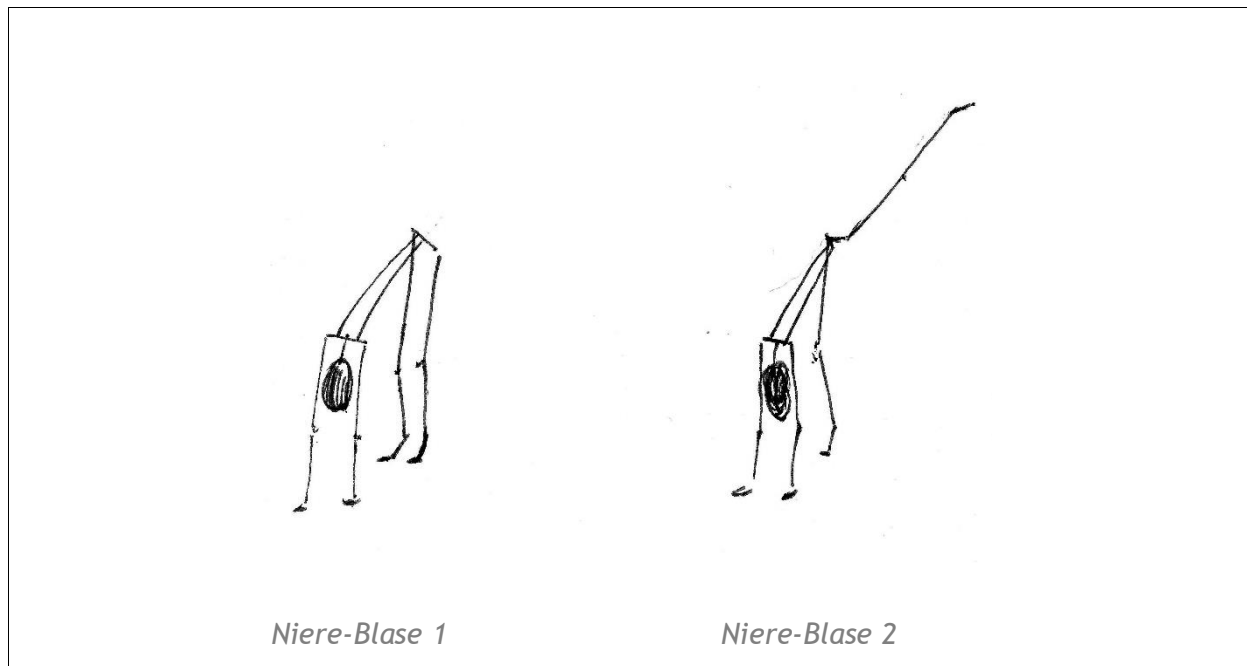
werden, wobei dann ein bis zwei Wandlungsphasen, die im Hintergrund laufen, aus zeitlichen Gründen lediglich mit einer Übung bedacht werden.

Um einen Überblick zu bekommen, habe ich eine Tabelle zusammengestellt, die die wichtigsten Inhalte der einzelnen Wandlungsphasen, wie ich sie unterrichte, zusammenfasst. Bei der Beschreibung der Übungen beziehe ich mich immer wieder auf diese Tabelle.

Fünf-Wandlungsphasen-Tabelle

	Wasser	Holz	Feuer	Erde	Metall
Jahreszeit	Winter	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst
Farbe	schwarz	grün	rot	gelb	weiß
Geschmack	salzig	sauer	bitter	süß	scharf
Yin-Organ	Niere	Leber	Herz & Herzkreislauf	Milz	Lunge
Yang-Organ	Blase	Gallenblase	Dünndarm & 3-facher Wärmer	Magen	Dickdarm
Körperseite	Rücken & Hinterseite Bein	Seite & Schulterblatt	Herz bis äußerste Gliedmaßen	Vorn	„an den Kanten“
Grundfunktion	Antrieb Regeneration Hormon- und Nervensystem	Entscheidung, Planung, Entgiftung	Kreislauf & Beziehung zw. mir und Anderen	Umsatz Verdauung Weibliches Hormonsystem	Aufnahme Ausscheidung
Gemütsfärbung, Emotion	starke Spannungszustände, Angst Tiefe Erschöpfung	Wut	Freude	Sorge Kummer	Trauer
Qualität	Zurückziehen Zusammenziehen	Wachstum	Kreislauf von Berührbarkeit & Selbstschutz Wert, froh & üppig	Integrieren Da-Sein	Absteigen, Trennen
Wirkrichtung	Ausgleich zwischen An- und Entspannung	Verteilung Speicherung	Verteilend Zirkulierend	Neutralisierend	Raum nehmen Loslassen
Ausdruck	Stöhnen	Schreien	Lachen	Singen	Weinen
Öffnung nach Außen	Ohren	Augen	Zunge	Lippen, Mund	Nase
Sinn	Hören	Sehen	Sprechen	Schmecken	Riechen
Klimatische Beeinträchtigung	Kälte	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit
Himmelsrichtung	Norden	Osten	Süden	Zentrum	Westen
Stichworte	Das geht mir an die Nieren	Das macht mir Kopf-Zerbrechen	Ruhig Blut Herz auf der Zunge tragen	Lebenshunger	„Gewohnheitstier“
Mentale Ausrichtung	Wenn jemand hinter mir steht, ist mein Rücken gestärkt	Visionen verwirklichen	Authentisch Voller Freude	Präsenz	Traditionen auffrischen
Affirmationen	„Ich muss“ (...unbedingt/ ...genau gar nichts)	„Ich kann“ (...Ziele erreichen)	„Ich möchte“ (...in tiefe Verbindung treten)	„Ich will“ (...dieses Stück Torte, jetzt)	„Ich weiß“ (...genau, was mir gut tut und was nicht)

Blase & Niere. Wandlungsphase des Wassers



Führe diese Übung, wie alle anderen, langsam und mit guter Verbindung zum Rhythmus Deines Atems durch.

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßler. Stelle die Hände schulterbreit, die Knie ca. hüftbreit auf. Lege Rist und Schienbeine nach Möglichkeit locker aber erdend auf den Boden. Deine gesamte Wirbelsäule mitsamt dem Hals ist so gerade und so parallel zum Boden wie möglich. Strecke Deine Wirbelsäule: Ohren und Schultern sind weit voneinander weg. Deine Hände und Knie, Schienbeine und Riste sind nun fest gegen den Boden gedrückt.

Im Einatmen stellst Du die Zehen auf den Boden. Im Ausatmen hebst Du das Gesäß und behältst weiter die geerdeten Handflächen und Zehen im Fokus. (siehe Abb. Niere-Blase 1) Die Fersen streben dabei Richtung Boden, müssen ihn aber nicht berühren. Der Kopf ist zwischen den Oberarmen, sodass die Wirbelsäule nach Möglichkeit in einer Linie ist.

Atme drei Mal in dieser Position ein- und aus und gehe im letzten Ausatmen wieder in denselben Vierfüßler. Nimm im Einatmen Qi auf und verteile diese Energie zielgerichtet in den Meridianraum Blase und Niere. Hier ist das den gesamten Rücken entlang, dicht bei der Wirbelsäule und etwas lateral, an der Außenseite Deines „Lungenbratens“; ebenso die Rückseite der Beine entlang. Auch kannst Du

die proximal-distal-Dehnung an den jeweiligen Außenkanten von der Elle bis zum kleinen Finger (Niere) und von der Speiche bis zum Daumenballen (Blase) spüren, wenn Du die gleichzeitige Erdung-Aufrichtung anwendest. Eben dort, wo sich Spannung und Widerstand spüren lässt. Durch Deine Zuwendung mit Qi lösen sich diese Spannungen mit der Zeit, gleichzeitig stärkst Du Deinen Rücken nicht nur mit (Muskel-)Kraft, sondern Du „füllst“ ihn auch mit Lebendigkeit und Flexibilität.

Wiederhole dieselbe Übung bis kurz vor dem Niederknien, strecke dann aber im dritten Ausatmen das rechte Bein mit gestreckten Zehen nach schräg oben, in einer Linie mit der Wirbelsäule (siehe Abb. Niere-Blase 2).

Versuche nicht nur eine Dehnung Deiner Rückseite von Händen bis Zehenspitzen zu bezwecken, sondern auch eine gut für Dich spürbare Energie, die nach oben strebt und zwar auf der Basis der fest in den Boden verankerten Hände.

Halte auch diese Position drei Atemzüge lang in der vorhin beschriebenen Qi-Atmung.

Mit dem dritten Ausatmen stellst Du das rechte Bein ab und wiederholst das mit dem linken Bein. Strecke es mit dem Ausatmen aus. Wieder drei Atemzüge lang.

Mit dem dritten Ausatmen stellst Du das Bein ab, atmest so ein und gehst im letzten Ausatmen wieder in den Vierfüßler.

Zusammenfassung auf einen Blick

Vierfüßler mit gerader Wirbelsäule

Einatmen: Zehen aufstellen

Ausatmen: Gesäß heben, geerdete Handflächen und Zehenspitzen

Drei Mal ein- und aus atmen, im letzten Ausatmen wieder in denselben Vierfüßler

Wiederhole dieselbe Übung bis kurz vor dem Niederknien.

Im dritten Ausatmen das rechte Bein nach schräg oben strecken, in einer Linie mit der Wirbelsäule, Zehen gestreckt.

Drei Mal ein- und aus

Mit dem dritten Ausatmen: rechtes Bein abstellen

Wiederholung mit linkem Bein

Mit dem Ausatmen ausstrecken; drei Atemzüge

Mit dem dritten Ausatmen Bein abstellen, kurz einatmen und im letzten Ausatmen wieder in den Vierfüßler

Gehe nun in eine Resonanzphase. Leg Dich auf den Rücken. Du kannst dabei die Augen schließen oder offen lassen. Wähle dabei die gestreckte Position oder eine mit angewinkelten Beinen, um den unteren Rücken zu entlasten. Probiere sie aus und entscheide Dich dann für die optimale.

Ich leite an: „Lass los, was immer möglich ist, Du brauchst keinen einzigen Muskel anzuspannen.“

Jetzt kann man die Aufmerksamkeit auf den groben Meridian(Teil-)verlauf legen:

„Die Knochenstruktur, die in diesem Meridian enthalten ist, repräsentiert sich im Rücken. Der „Lungenbraten“, also der Bereich direkt neben Deiner Wirbelsäule und die Rückseite an Ober- und Unterschenkeln, wurden durch unsere Übung stark mobilisiert. Gerade in der momentanen Entspannung könnt Ihr deutlich den Prozess des Vitalisierens in eben genannten Körperstellen spüren.

Wenn Ihr zu Kältegefühlen, Blasen- oder Nieren-Entzündungen neigt, Schmerzen in den Gebeinen oder Zähnen oder auch Osteoporose habt, oder ausgeprägte Ängste kennt, macht eine Übung zum Blasen-/Nierenmeridian.

Harninkontinenz oder Ergrauen der Haare oder Haarausfall gehören auch in dieses Feld.

In den Organen Niere und Blase speichern wir unsere tägliche Essenz - und die ist eng mit einem funktionierenden Wasserhaushalt verbunden.

Das vorgeburtliche Qi ist in den Nieren gespeichert, sodass wir sozusagen über den Rücken und diverser Rücken-Symptomatik mit unseren Vorfahren verbunden sind.

Ein gesunder, „organisierter“ Rücken ist substanziell: für Ruhe, einen starken Stand im Alltag und Ausgeglichenheit.“

Fragen dieser Wandlungsphase, die man stellen kann:

„Leidest Du unter Schlaf oder Einschlafstörungen?

Ist Dir schnell und oft kalt?

Neigst Du zu Ängsten?

Wenn Du diese Übung gemeinsam mit der Resonanzphase öfter machst, fühlst Du Dich sehr schnell schwungvoller, und kannst, wie eben in der Resonanzphase, leichteren Zugang zu

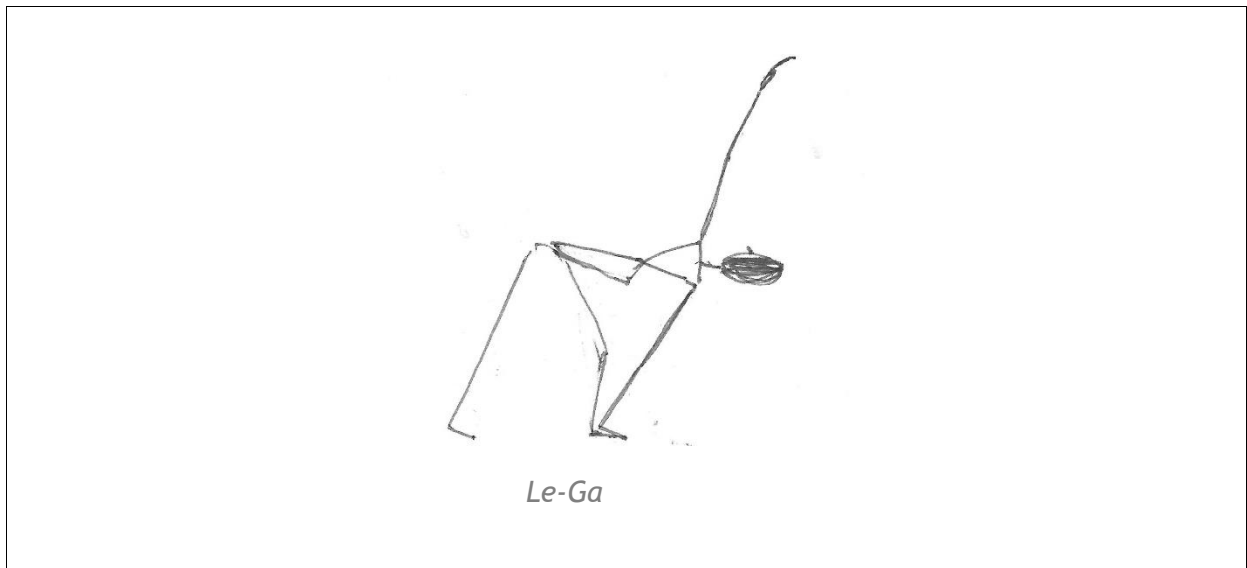
Entspannung, also auch zu einem guten Schlafrhythmus und zu größerer Gelassenheit, bekommen. Deine Substanz wird deutlich gestärkt und gekräftigt.“

Die Resonanzen in dieser Wandlungsphase können durch folgende Geste noch bewusster gemacht werden:

Setz Dich wie in den Schneidersitz, aber richte die Fußsohlen zueinander, lege die Fingerspitzen kreuzweise auf die Fußsohlenmitte (Niere Nr. 1). Lade dabei Qi aus dem Oberkörper kommend nach unten ein. Mache es Dir bequem.

„Ich muss jetzt gar nichts tun!“

Gallenblase & Leber. Wandlungsphase des Holzes



Führe diese Übung, wie alle anderen, langsam und mit guter Verbindung zum Rhythmus Deines Atems durch.

Stelle Dich mit ganzer Fußsohle, bewusst geerdet und weit gegrätscht, auf Deine Matte. Gehe leicht in die Knie. Die Füße sind parallel.

Lass in der ersten Phase Deine Schultern hängen, wenn Dir das schwer fällt, atme erst tief ein und spüre im Ausatmen das Gewicht Deiner Arme mitsamt der Ellbögen und Hände.

Wenn Dir das in den Schultern gelöste Stehen gelingt, hebe im Ausatmen Deine Arme auf Schulterhöhe, ohne dass Deine Schultern nach oben streben. Tun sie es doch, stelle Dir vor, die unteren Schulterblattkanten in vorgestellte Jeanstaschen an Deinem Gesäß zu stecken. Dabei öffnet sich Dein Brustbeinbereich.

Deine Arme bilden von oben gesehen eine Linie, in dessen Mitte Dein Kopf ist, und sind möglichst parallel zum Fußboden.

Atme ein, stelle Deine linke Fußspitze seitlich aus, die rechte Fußspitze bleibt nach vorn gerichtet. Stelle im kommenden Ausatmen Deine rechte Hand ca. zwei Handbreit neben Deinen linken Fuß. Verankere Dich im so entstandenen breit angelegten „Dreibein“ mit der Hand und den Füßen im Boden. Erreichst Du den Boden nicht, beuge das linke Knie leicht. So bist Du stabil eingerichtet. Den linken

Arm führst Du in einer Linie mit dem rechten Arm, sodass er nach oben Richtung Decke zeigt. Du blickst hinauf zur linken Hand. So bist Du wieder geerdet bei gleichzeitigem Streben nach oben (Proximal-Distal-Dehnung in Erdung-Aufrichtung).

Atme jetzt ein und mache es Dir in dieser Haltung vertraut.

Nimm Dir im Einatmen immer Raum und löse Dich und eventuelle Anspannungen im Ausatmen in den Boden.

Bleibe drei Atemzüge lang in dieser Position und lass Deinen Atem in die aufgerichtete Flanke und die Seite Deines Körpers fließen. Verteile Qi die ganze Länge entlang: vom linken Ringfinger bis in die Seite des rechten Fußes. „Holzige“ Widerstände im Meridianraum Galle und Leber lösen sich (nicht nur?) dort zugunsten von mehr Geschmeidigkeit.

Mit dem dritten Ausatmen komme zurück in die Haltung, in der die Arme auf Schulterhöhe gehalten werden.

Atme ein und richte die linke Fußspitze wieder parallel nach vorn.

Senke die Arme erst im Ausatmen, atme ein und richte Dich auf die nächste Seite aus.

Beginne im Ausatmen die Übung dann auf die andere Seite. Hebe also Deine Arme auf Schulterhöhe, ohne dass Deine Schultern nach oben streben.

Führe diese Übung insgesamt drei Mal auf beide Seiten aus.

Zusammenfassung auf einen Blick

*Ausatmen: Arme auf Schulterhöhe in einer Linie

Einatmen: Linke Fußspitze stellt sich aus, rechte Fußspitze bleibt nach vorn

Ausatmen: rechte Hand vor linken Zeh, linker Arm Richtung Decke, Blick zur linken Hand

Drei Atemzüge in dieser Position: In die Flanke und die Seiten atmen, Qi dorthin

Beim dritten Ausatmen: aufrichten und Arme wieder auf Schulterhöhe

Atme ein und richte die Zehe wieder nach vorn

Ausatmen: senke die Arme

Einatmen: stehen bleiben und auf nächste Seite ausrichten

Ab dem nächsten Ausatmen

Mehrmaliges seitenverkehrtes Wiederholen von Beginn an.

Und danach:

Beim letzten Ausatmen: wieder aufrichten und Arme wieder auf Schulterhöhe

Atme ein und richte die Fußspitze wieder nach vorn

Ausatmen: senke die Arme

Gehe nun in eine Resonanzphase. Bleibe stehen. Du kannst dabei die Augen schließen oder offen lassen.

Ich leite an: „Lass Deine Arme los, und spanne nur an, was nötig ist, um gerade noch gut zu stehen.“

Gehen wir mit der Aufmerksamkeit einmal genauer zum Meridian(Teil-)verlauf:

„Die Schulterblattkanten sind jetzt hoch aktiv. Die Seitenstränge Deines Halses sind gedehnt und gekräftigt. Vielleicht sind Dein Kopf und Dein Blick klarer. Vom Schlüsselbein bis zum Ringfinger ist ein prickelnder Zug spürbar, ebenso in der Seite beider Beine.“

Dinge die man bei den Teilnehmern ansprechen kann:

„Vielleicht spürst Du nach der letzten Übung, dass Du in Kontakt mit Deiner Holzenergie gekommen bist. Und zwar mit der flexiblen, dynamischen, Wachstum einladenden, Qualität, die man so klar im Frühling spürt.

Deine Dehnbarkeit in der Muskulatur, Deine Wendigkeit, „genaues Abwägen“ der einen und der anderen Seite wurden mit dieser Übung erfahrbar.

Diese Übung kann Dich unterstützen bei:

Schulter- und Nacken- Verspannungen, Muskelkrämpfen, seitlichem Kopfschmerz oder Migräne, Tinnitus, Schmerz im unteren Rücken.“

Fragen dieser Wandlungsphase, die man stellen kann oder auch nur schweigend visualisieren kann:

„Wie sieht es mit Deiner Entscheidungsfreude aus? Wie „wild“ oder „gezähmt“ bist Du? Was für einen Zugang hast Du zu Deiner Kreativität und zu Deiner Fantasie? Fühlst Du Dich jung oder verholzt oder beides ein bisschen? Beginnst Du immer wieder mal neu oder sind Dir Traditionen wichtig? Bringen Dich Dinge in Rage und in Wut?

Eine andere Ausprägung könnte sein, dass Du verträumt und unentschlossen bist, Deinen Platz noch nicht gefunden hast. Fühlst Du Dich plan- und antriebslos?

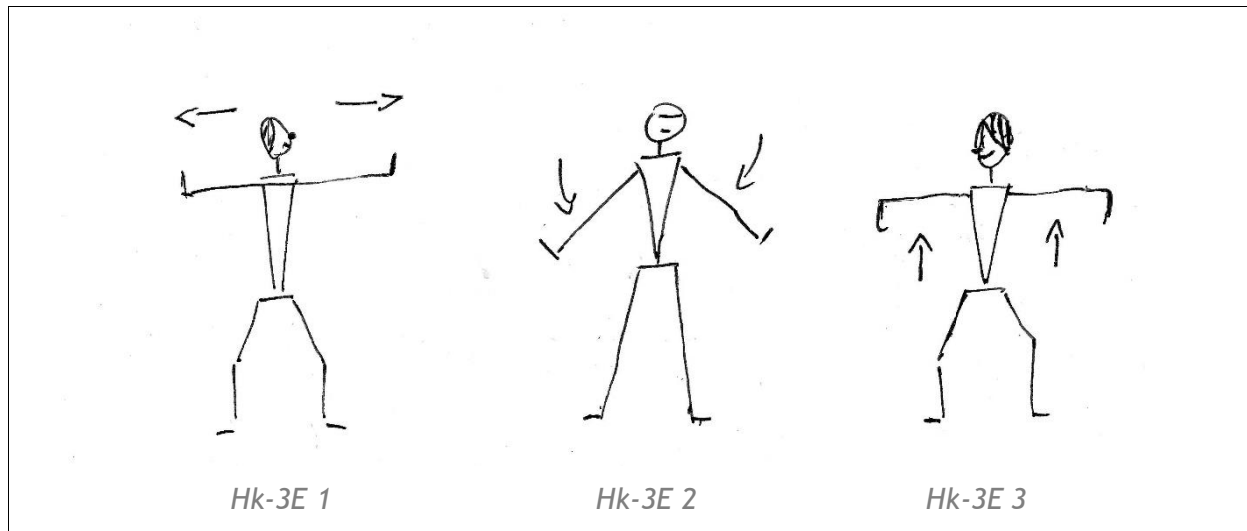
Dehnungen verhärteter Muskeln können auch auf der emotionalen Ebene viel lösen: Lade also zum Abschluss einmal bewusst auch in Dein Inneres Leichtigkeit ein.“

Die Resonanzen in dieser Wandlungsphase können durch folgende Geste noch bewusster gemacht werden:

Lege Deine Ringfinger bei gekreuzten Armen auf Ga 21. Dieser Punkt liegt in der Vertiefung am höchsten Punkt der Schultermitte. Lasse Deine Arme schwer sein. Schätze Deine eigene Belastbarkeit wert:

„Ich kann (Ziele erreichen)!“

Herz & Dünndarm, Herzkreislauf & Dreifacher Wärmer. Wandlungsphase des Feuers



Führe diese Übung, wie alle anderen, langsam und mit guter Verbindung zum Rhythmus Deines Atems durch.

Stelle Dich mit ganzer Fußsohle, bewusst geerdet, etwas mehr als schulterbreit, auf Deine Matte. Um die Erdung noch zu betonen, gehe leicht in die Knie.

Lass in der ersten Phase Deine Schultern hängen, wenn Dir das schwer fällt, atme erst tief ein und spüre im Ausatmen das Gewicht Deiner Arme mitsamt der Ellbogen und der Hände.

Wenn Dir das in den Schultern gelöste Stehen gelingt, hebe im Ausatmen Deine Arme seitlich auf Schulterhöhe, ohne dass Deine Schultern nach oben streben. Tun sie es doch, stelle Dir vor, die unteren Schulterblattkanten in imaginäre Jeanstaschen an Deinem Gesäß zu stecken. Dabei öffnet sich Dein Brustbeinbereich.

Deine Arme bilden von oben gesehen eine Linie, in dessen Mitte Dein Kopf ist, und sind möglichst parallel zum Fußboden. Du „knickst“ im nächsten Einatmen leicht die Ellbogen und strebst im folgenden Ausatmen mit nun nach oben gespreizten Fingern mit nach außen drückenden Armen in die Ausdehnung (erste Abbildung HK-3E 1). Du regst Deinen Herzkreislauf spürbar an.

*Du bleibst beim nächsten Einatmen (in raumnehmender Fokus) in dieser Position, senkst mit dem Ausatmen die Arme in die Position auf dem zweiten Bild (HK-3E

2),streckst gleichzeitig die Knie und atmest in gleichbleibender Position wieder ein, während Du Die Handspannung löst.

Im nächsten Ausatmen hebst Du die Arme wieder in die vorhin beschriebene Position und lässt diesmal die Finger nach unten schauen (dritte Abbildung HK-3E 3). Die Dehnung der Außenseite fördert Deine Abwehrkräfte. Dabei stehst Du wieder aufrecht. Du „knickst“ im nächsten Einatmen wieder leicht die Ellbogen. Ohne die Arme nach unten zu senken, strebst Du im folgenden Ausatmen mit erneut nach oben gespreizten Fingern mit nach außen drückenden Armen in die seitliche Ausdehnung (erste Abbildung). Ab hier wiederholst Du ein paar Mal ab *hier. Aber nicht zu häufig! (Vorsicht wegen Schwindels aufgrund der ausgeprägten Einbeziehung des Brustkorbes bei der Atmung!)

Aus dieser Übung gehst Du hinaus, indem Du die Senkphase einfach bis zum völligen Hängen der Arme durchführst und die Knie und Beine in eine natürliche Haltung bringst.

Zusammenfassung auf einen Blick

Einatmen: Stehen mit leicht angewinkelten Knien

Ausatmen: Arme auf Schulterhöhe, Schultern runter, Brustvorderseite offen

Einatmen: Ellbögen lösen

Ausatmen: Arme wieder ausstrecken, Finger aufstellen (erste Abbildung)

*Einatmen: Stellung halten in raumnehmendem Modus

Ausatmen: Arme hinunterführen (zweite Abbildung), Knie strecken

Einatmen: Stellung halten in raumnehmendem Modus, löse die Spannung im Handgelenk

Ausatmen: Arme hinaufführen, Finger unten (dritte Abbildung), Knie anwinkeln

Einatmen: Ellbögen lösen

Ausatmen: Arme wieder ausstrecken, Finger aufstellen (erste Abbildung)

Mehrmaliges Wiederholen ab *hier.

Ende der Übung: Senkphase im Ausatmen: Hände, Knie und Beine in natürlicher Haltung.

Gehe nun in eine Resonanzphase. Bleib dafür einfach stehen. Du kannst dabei die Augen schließen oder offen lassen.

Ich leite an: „Lass los, was immer möglich ist, um doch gerade noch gut zu stehen.“

Jetzt kann man die Aufmerksamkeit auf den groben Meridian(Teil-)verlauf legen:

„Spürt Ihr den Zug zwischen dem Mittelfinger und der Achselhöhle? Ein Prickeln auf der Vorderseite Eures Brustkorbes, eine Beweglichkeit des Brustbeins? Vielleicht spürt der Eine oder Andere auch so etwas wie einen guten Widerstand an der Außenseite der Unterarme, im weichen Bereich zwischen Elle und Speiche... Oder zwei Stockwerke tiefer: auf der Innenseite der Schenkel?“

Fragen dieser Wandlungsphase, die man laut stellen kann oder auch nur schweigend visualisieren kann:

„Was für eine Temperatur steigt auf und wo? Spürst Du z.B. einen heißen Kopf? Deinen Puls? Dein Herz klopfen? Steigt eine Gefühlswärme oder vielleicht sogar eine helle Freude auf?“

Dinge dieser Art kann man in Blickkontakt mit den Teilnehmerinnen und gleichzeitiger Aufmerksamkeit auf das eigene Befinden aussprechen:

„In dieser Übung regst Du den Herzkreislauf an, ebenso Schutzfunktionen, durchaus auch die Immunabwehr inklusive Lymphsystem.

Mentale Aufmerksamkeit kann hier spürbar werden...

Vielleicht sogar eine gewisse Ganzheit.

Es ist jedenfalls ein pulsieren von viel Energie, oder?“

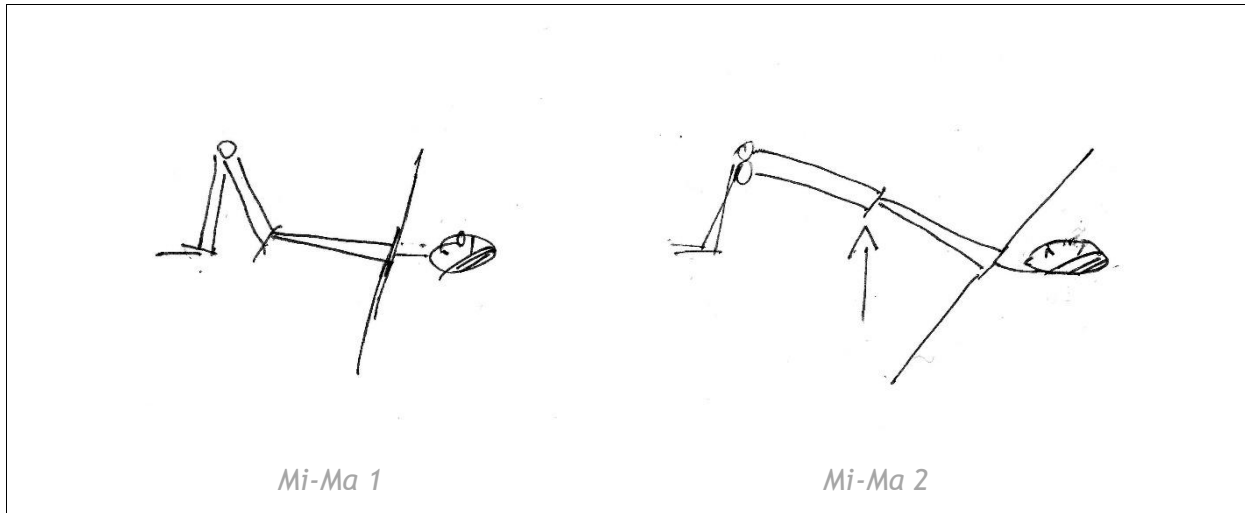
Die Resonanzen in dieser Wandlungsphase können durch folgende Geste noch bewusster gemacht werden:

Lege Deine Handinnenflächen auf Brusthöhe weich aneinander. Du schließt dabei einen Kreislauf und wirst noch berührbarer.

„Ich möchte in tiefe Verbindung treten!“

Magen & Milz.

Wandlungsphase der Erde



Achtung: Diese Übung NICHT machen bei aktuellen Kopfschmerzen!

Führe diese Übung, wie alle anderen, langsam und mit guter Verbindung zum Rhythmus Deines Atems durch.

Lege Dich auf den Rücken. Stelle Deine Füße mit ganzer Fußsohle auf, lege Dich bewusst geerdet auf Deine Matte. Lass Schultern und Arme komplett ohne Anspannung in die Erde sinken.

Spüre mit dem unteren Rücken die Nähe zum Boden.

Lass die gesamte Übung lang die Schulter-Arm-Partie gelöst am Boden liegen, um einen wichtigen Aspekt dieser Übung zu betonen: die Erdung.

Atme erst ein und hebe mit dem Ausatmen Dein Becken mit einer leichten Kippbewegung in Richtung Bauchnabel an. Bleib so und atme ein. Beim nächsten Ausatmen führe mit dem Becken die begonnene Bewegung fort, und löse Wirbel für Wirbel vom Boden - von der Lendenwirbelsäule bis zur Schulter. Du bist jetzt in einem Schulterstand, bei dem Deine Gesäßbacken stark angespannt sind, die Nacken-Schulter-Arm-Partie aber weiterhin gelöst bleibt. Schultern, Po und Knie sind jetzt auf einer gedachten Linie.

Halte diese Position drei Atemzüge lang. Spüre sehr genau in die durch die angespannten Pobacken kräftig nach oben geöffnete Vorderseite Deines Körpers. Ziehe das eingeatmete Qi im Ausatmen durch diesen Meridianraum von Magen und Milz an Deiner Körpervorderseite hindurch. Mache es Dir in dieser Position so bequem wie möglich: der „Trick“ liegt in der gleichzeitig gelösten Schulter-Arm-Partie, die einfach nur geerdet am Boden liegt und im Boden verankerten Fußsohlen.

Leg die Wirbel beim dritten Ausatmen in umgekehrter Reihenfolge wieder auf den Boden. Achte dabei darauf, Deinen unteren Rücken, vor Ablage des Beckens, tief in den Boden zu drücken. Erst jetzt legst Du Dein gekipptes Becken auch ab. (Das gesamte Ablegen kann auch zwei Atemzüge lang dauern)

Atme ein und mache diese erste Übung nochmal.

Atme in der Liegephase wieder ein und beginne die Übung im nächsten Ausatmen von vorn. Mache sie bis Schultern, Po und Knie wieder auf der gedachten Linie sind.

Jetzt - in der zweiten Stufe dieser Übung - hebe für die drei Atemzüge im Schulterstand noch Deinen Beckenboden in einer inneren Anspannung in Richtung Bauchnabel. Verbinde Beckenboden und Bauchnabel miteinander. Durch den halb umgekehrten Stand kannst Du diese Sequenz recht leicht ausüben, weil die Schwerkraft nun umgekehrt an den Organen wirkt. Beim dritten Ausatmen löse die Beckenboden-Nabel-Verbindung und leg die Wirbel von oben nach unten wieder auf den Boden. Drücke Deinen unteren Rücken, vor Ablage des Beckens, tief in den Boden. Erst jetzt legst Du Dein gekipptes Becken wieder ab.

Die dritte Stufe dieser Übung geht im Prinzip wie die erste. Ist das Becken durch kräftig angespannte Gesäßmuskeln stabil im Stand, belaste das linke Bein und strecke das rechte aus: lang, mit gestreckten Zehen und in Verlängerung der etablierten Linie, also beide Oberschenkel auf gleicher Höhe. Drei Atemzüge lang halten.

Im dritten Ausatmen wechsle die Beine.

Im dritten Ausatmen leg wieder Wirbel für Wirbel von oben nach unten auf den Boden. Rücken wieder tief in den Boden zu drücken. Lege Dein gekipptes Becken ab.

Zusammenfassung auf einen Blick

Einatmen: Liegen mit leicht angewinkelten Knien

*Ausatmen: Becken führt gekippt Heben des Rückens an; Wirbel für Wirbel

Schulterstand drei Atemzüge lang halten +

Beim dritten Ausatmen Wirbel für Wirbel ablegen, dann unteren Rücken, dann gekipptes Becken

*Einatmen:

Zweimal Wiederholen ab *hier.

Zweite Stufe: genauso wie die erste Stufe, hier + jedoch zusätzlich: Beckenboden anspannen

Dritte Stufe: genauso wie die erste Stufe, hier + jedoch zusätzlich: erst linkes, dann rechtes Bein für je drei Atemzüge kräftig lang strecken; Oberschenkel dabei auf gleicher Höhe

Ausatmen: Beim dritten Ausatmen Wirbel für Wirbel ablegen, dann unteren Rücken, dann gekipptes Becken

Gehe nun in eine Resonanzphase. Bleib gleich liegen. Du kannst dabei die Augen schließen oder offen lassen.

„Lass alle muskuläre Anspannung los. Nur, wenn Dein unterer Rücken in der geraden Rückenlage schmerzt, winkle die Beine an, um ihn zu entlasten.“

Jetzt kann man die Aufmerksamkeit auf den groben Meridian(Teil-)verlauf legen:

„Spürt Ihr, wie offen Eure Vorderseite ist? Vom Knie über Bauch und Brustbereich bis zum Kiefer zieht sich eine Linie. Über die Aktivierung von Bauch und Beckenboden ist Eure Mitte wie von selbst im Fokus Eurer Empfindungen. Geht mit Eurem Bewusstsein nahe an dieses Erleben heran und nehmt Euch die Zeit, es in Euer neuronales Netzwerk zu etablieren.“

„Mit dieser Übung könnt Ihr Euch sowohl vorbeugend und als auch akut bei Menstruationsbeschwerden helfen, könnt Euch Gutes tun bei Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen und dadurch bedingte Schlafstörungen, bei Organsenkungen oder Hämorrhoiden, bei Blähungen und diversen Magen-Darm-Problematiken. Auch Appetit- und Gewichtsprobleme (sowohl Zu- als auch Abnahme) können mit dieser Übung positiv beeinflusst werden.

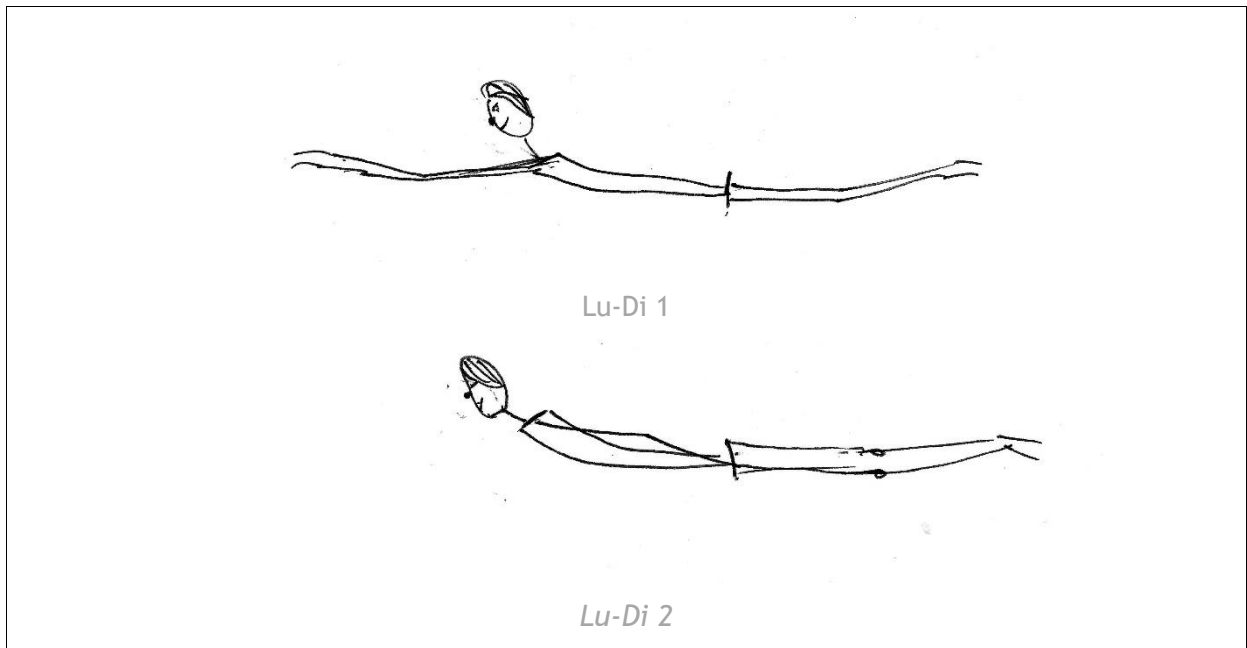
Mit dieser Übung regst Du die Harmonisierung der Hormone an, wirst durch die deutliche Bodenständigkeit z.B. weniger zerstreut oder wurzellos und selbstbewusster: Du findest emotional und auch von der Energie her Deine Mitte. Die Energie ist nicht mehr so expansiv wie bei der Herzkreislauf-Übung, vermittelt aber ein kraftvolles Gefühl von Präsenz.“

Die Resonanzen in dieser Wandlungsphase können durch folgende Geste noch bewusster gemacht werden:

Lege Deine Hand nährend auf den Bauchnabel. Wecke die Kraft Deiner Mitte.

„Ich weiß jetzt genau, was ich will!“

Lunge & Dickdarm. Wandlungsphase des Metalls



Führe diese Übung, wie alle anderen, langsam und mit guter Verbindung zum Rhythmus Deines Atems durch.

Leg Dich auf den Bauch. Blicke dabei auf eine Seite. Lass Schultern und Arme komplett und ohne Anspannung nach vorn in die Erde sinken.

Nimm Dir die Zeit und spüre mit dem Bauch, dem Brustraum und den Vorderseiten Deiner Beine die gesamte Auflagefläche zum Boden.

Lege Deine Arme nach oben, mit der Handfläche nach unten.

Atme ein und hebe erst mit dem Ausatmen den Kopf und Arme und Beine knapp über den Boden. Atme in dieser Haltung wieder ein, und führe beim Ausatmen die Hände an Deine gedachte äußere Hosennaht.

Atme in dieser Haltung wieder ein und hebe im Ausatmen Deine Ellbogen an: öffne dabei Lu 1 im Bereich in der Mitte knapp unter dem Schlüsselbein. Auch Dein Brustbein bekommt hier Raum, besonders, wenn Du jetzt genau dorthin einatmest.

Bleib drei Atemzüge lang in dieser Position und achte genau auf die Orte, in die Dein Atem strömt. Spüre auch sehr genau in die durch die angespannten Pobacken, Arme und Beine kräftig geöffnete Vorderseite Deines Körpers, speziell zu Lu 1.

Mache es Dir in dieser Position so „bequem“ wie möglich: der „Trick“ liegt im Kräftigen und Raumnehmen im Einatmen und der Entspannung durch das Ausatmen.

Nimm bewusst Qi im Einatmen auf und verteile es im Ausatmen im ganzen Körper bis in die Beine und Zehen.

Im dritten Ausatmen löst Du Deine Arme in die „Hosennaht-Höhe“, atmest wieder ein und gehst mit dem nächsten Ausatmen in die gestreckte Ausgangsposition.

Atme nochmals ein und senke mit dem Ausatmen Deine Gliedmaßen und den Kopf ab. Leg den Kopf bewusst auf die andere Seite.

Wiederhole diese Übung drei Mal, lege eine Resonanzphase ein und mache sie dann noch einmal im Ganzen.

Zusammenfassung auf einen Blick

Bauchlage

Einatmen: Bauchlage

Erst mit dem Ausatmen Kopf, Arme und Beine knapp über den Boden

Einatmen: so halten

Ausatmen: Hände an Deine gedachte äußere Hosennaht

Einatmen: in dieser Haltung

Ausatmen: Ellbögen anheben: Lu 1 knapp unter dem Schlüsselbein und Brustbein öffnen

Dorthin einatmen

Drei Atemzüge in dieser Position so „bequem“ wie möglich

Im dritten Ausatmen Arme wieder zur Hosennaht

Atme wieder ein

Mit dem nächsten Ausatmen in die gestreckte Ausgangsposition.

Atme nochmals ein

Mit dem Ausatmen Ablegen von Gliedmaßen und Kopf. Kopf auf die andere Seite

Wiederhole diese Übung drei Mal, lege eine Resonanzphase ein und mache sie dann noch einmal im Ganzen.

Gehe nun in eine Resonanzphase. setze Dich über den Vierfüßler auf Deine Fersen, mache bewusst einen runden Rücken und lege die Stirn auf Deine aufeinander gelegten Handinnenflächen. Lass dabei Deinen Nacken und Deine Schultern los. Du kannst dabei die Augen schließen oder offen lassen.

Ich leite an: „Lass los, was immer möglich ist.“

Jetzt lege ich die Aufmerksamkeit auf den groben Meridian(Teil-)verlauf:

„Lenke Deinen Atem zu Lu 1, zum Brustbein und in den unteren weichen Teil Deines Rückens (Di-Zone). Spüre, wie kräftig Du in diesen Stellen bist. Nimm auch jetzt bewusst Qi im Einatmen auf und verteile es im Ausatmen im ganzen Körper bis in die Rückseite der Beine, die Fußsohlen und die Zehen.“

Fragen dieser Wandlungsphase, die man laut stellen kann oder auch nur schweigend visualisieren kann:

Bekommt Ihr - auch im übertragenen Sinne - mehr Luft?“

„Spürt Ihr, wie Ihr präsenter, klarer geworden seid?

Konntet Ihr die Anspannungen gut loslassen?

Fühlt Ihr Euch gelöster und von Kraft durchflutet?“

„Mit dieser Übung unterstützt Ihr Euch in Eurer Struktur, Eurem Blick für das Wesentlichste und in Eurer Einfachheit.

Ihr könnt innerlich frei und mit Abstand auf die Dinge blicken.

Unterscheidungsfreude, Urteilsvermögen und scharfe Logik sind herausragende Qualitäten in diesem Meridian.“

Die Resonanzen in dieser Wandlungsphase können durch folgende Geste noch bewusster gemacht werden:

Lege Deine Hand auf den beweglichen Teil des unteren Rückens in die Dickdarmzone.

Übe leichten flächigen Druck nach unten aus und gib Dir Halt bei gleichzeitigem Lösen nach unten.

„Ich weiß genau, was mir gut tut und was nicht!“

Abschluss aller Stunden

Kurz vor Ende der Stunde ist Zeit für Fragen und Feedback.

Dann leite ich eine stille Meditation von ca. 5 Minuten mit einem Gong ein und wieder aus, bei der wir in die klare Wahrnehmung gehen.

Die Stunden enden immer mit meiner Ermunterung zu Hause selbst zu praktizieren.

❖ Zeitliche Struktur und Aufbau einer offenen Stunde MeMo Yoga

Willkommen (2 Minuten): Ich stelle mich und den MeMoYoga vor; in den offenen Stunden gibt es immer wieder neue Teilnehmer

Körperliche Einschränkungen, Fortgeschritten oder Anfänger erfragen!

Bedürfnisse und Themen kurz erfragen

Meditation: (15 Minuten)

Angeleitetes Spüren

Je nach Saison oder Thema

(Thema kann sein: Rücken, Erden, Immunsystem stärken, Leichtigkeit,... oder einfach auch ganz allgemein)

- Ausrichtung im Atem auf jeweils eigene momentane Befindlichkeit
 - Auf Beschwerden
 - Auf Bereiche des Wohlbefindens

oder/und

- Drei Arten des Atmens praktizieren:
 - Kreislauf-Atmung
 - Qi-Atmung
 - Vier Teile einer Atmung

oder/und

- Fokus zu Emotionen und Gedanken kommend: Lasse Gedanken und Emotionen jetzt Raum, lasse sie ganz und gar zu und lasse sie wieder gehen (Wenn das nicht gelingt, oder Du Ängste hast, gehe zurück zu Deinem Atem oder zu Deinem Körper!)
- Atme ein paarmal tief und kräftig ein und aus
- Öffne Dich und die Augen

- Löse Dich aus der Meditation

Aktive Meridianarbeit (60 Minuten, also im Schnitt 10-15 Minuten pro Wandlungsphase)

Je nach Bedarf oder Thema Meridiandehnungen aller oder spezieller Elemente

Tiefe und lange Resonanzphasen

Während der nächsten Wiederholung oder in der Resonanzphase: knappe Theorie zum jeweiligen Meridian

Fragen und Feedback.

stille Meditation (ca. 5 Minuten)

Ermunterung zu Hause selbst zu praktizieren

❖ Anhang:

Wandlungsphasen und deren Zyklen - So viele Systeme in einer Yogaklasse!

Da es sich ja um Gruppenunterricht handelt, kann auf systemeigene Bedürftigkeit der einzelnen Teilnehmer nicht individuell eingegangen werden.

Jede Wandlungsphase kommt jedoch in jedem Unterrichtsblock vor, genauso wie alle Wandlungsphasen in allen Teilnehmern wirksam sind. Also gehe ich davon aus, dass jedes System eines jeden Teilnehmers in sich und für diesen Moment DIE schlüssigen Folgerungen ziehen kann und dies auch tut. So unterstützt das System der Zyklen jeden Teilnehmer auf SEINEM Weg, der individuell und jetzt für ihn der „richtige“ ist.

So kann es beispielsweise nach ein und demselben Unterricht sein, dass eine Teilnehmerin das Feedback gibt, keine Kopfschmerzen mehr zu haben, ein anderer Teilnehmer meint, dass er endlich mal nicht mehr so müde ist.

Die fünf Wandlungsphasen stehen ja in vielen unterschiedlichen Beziehungen untereinander. Genau aufgrund dieser Unterschiedlichkeiten können zwei Wandlungsphasen einander zuarbeiten und nähren (Erzeugungszyklus), einander schwächen (Erschöpfungszyklus), einander kontrollieren (Kontrollzyklus) oder einander verletzen (Schädigungszyklus).

Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Aufgrund dieses komplexen Sachverhaltes die Wirkungen bei den einzelnen Teilnehmern unterschiedlich ausfallen.

Anatomisch sind alle Strukturen nur in der Theorie gleich; je nach individueller Haltung, Krankheitsgeschichte, Alter oder Verhalten stehen die Körperebenen immer individuell in Beziehung zueinander.

Ob Muskeln und Bewegungsabläufe gut trainiert, Organe frei, Kreislauf, Atmung, Hormon- und Lymphsystem aufeinander abgestimmt, Faszien, Gekröse und Interstitium fest und gleichzeitig flexibel sind, oder eben nicht, zeigt doch, wie unterschiedlich jeder Teilnehmer ist.

Im Folgenden möchte ich deshalb -zumindest kurz- auf die Wechselwirkungen unter den Wandlungszyklen eingehen. Diese unterrichte ich zur Vertiefung der Materie in meinen Wochenend-Seminaren, in denen wir uns zur jeweiligen Jahreszeit eingehender einer speziellen Wandlungsphase widmen und uns mit der Theorie und Praxis dieser Wandlungsphase im Zusammenspiel mit den übrigen beschäftigen.

Das menschliche Leben folgt, wenn alles ausgewogen ist, einem aufeinanderfolgenden Rhythmus - ähnlich wie die Jahreszeiten. Mögliche „Wechselwirkungen“ bespreche ich mit Hilfe der Zyklen-Theorie im situativen Dialog und maßgeschneidert in den Seminargruppen der Saisonal-Workshops. Im Folgenden eine sehr übersichtliche Zusammenfassung der Zyklen-Theorie.

Alle Organsysteme des Körpers- und beeinflussen sich gegenseitig.

(Vgl. Wikipedia, Die freie Enzyklopädie (Abrufdatum 30.3.2018):
<https://de.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCnf-Elemente-Lehre>)

„Zyklische Anordnung



Die fünf Elemente stellen Wandlungsphasen von Prozessen oder Aktionsqualitäten dar. Es handelt sich daher nicht um Elemente im Sinne von Bestandteilen, sondern um Aspekte eines dynamischen Ablaufes, der als zyklisch erlebt und meist in einem fünfgeteilten Kreis im Uhrzeigersinn dargestellt wird. Die Vorstellung organischer Prozesse als zyklisch bedeutet jedoch nicht eine stetige, monotone Wiederholung, sondern beinhaltet ebenso eine (im Westen meist linear gedachte) Evolution: jeder Durchlauf des zyklischen Prozesses verändert die Ausgangslage für den folgenden Durchlauf.

Die im Prozess wechselnden Phasen werden häufig an der Jahreszeitenfolge verdeutlicht:

Wasser steht unten als ruhender Ausgangspunkt und wesentlicher Bestandteil jeder Dynamik, und entspricht dem Winter.

Holz folgt als vorbereitende, expandierende Phase, (Vor-)Frühling.

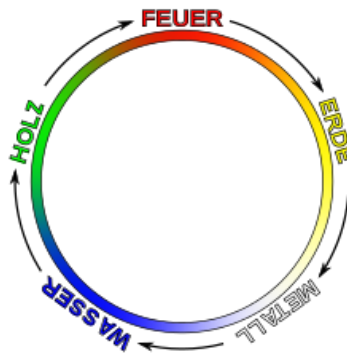
Feuer bildet den Höhepunkt der eigentlichen Aktion; es steht für den Sommer.

Erde steht für den wandelnden Aspekt, der im zyklischen Prozess Evolution bewirkt (etwa die Metamorphose hin zur Fruchtbildung) sowie den Spätsommer.

Metall konzentriert und strukturiert die Aktion, dies gewährleistet die Wirkung der Aktion, entsprechend der Reifung im Herbst.

Dem schließt sich wieder die Ruhephase (Wasser) an.

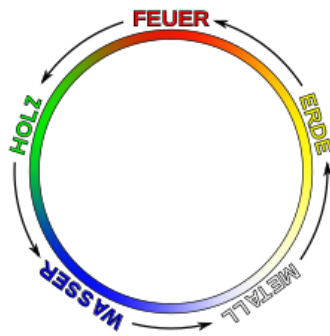
Nährungs-Zyklus



In der besprochenen Reihenfolge (zyklisch im Uhrzeigersinn) nähren die Elemente einander, das eine Element gebiert das andere Element, sie stehen in der Beziehung wie die Mutter zum Kind.

Holz lässt Feuer brennen.
Asche (durch Feuer) reichert die Erde mit Nährstoffen an.
Erde bringt Erze (Metall) hervor.
Spurenelemente (Metall) beleben Wasser.
Wasser nährt Bäume und Pflanzen (Holz).

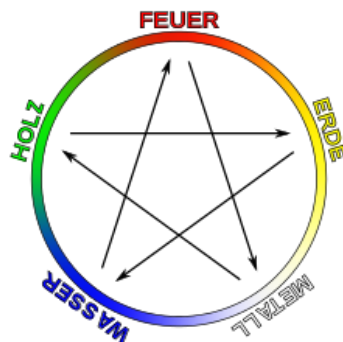
Schwächungs-Zyklus



Jedes Element entwickelt sich durch Schwächung seines Vorgängers im Nahrungszyklus (zyklische Relation entgegen dem Uhrzeigersinn). Dies entspricht der Beziehung Großmutter-Enkelkind, die Kindesmutter schwächt die Großmutter.

Feuer verbrennt Holz,
Holz saugt Wasser auf,
Wasser korrodiert Metall,
Metall zieht Mineralien aus der Erde, und
Erde erstickt Feuer.

Kontroll-Zyklus



Mangel oder Überfluss eines der fünf Elemente des betrachteten Prozesses würde den Prozess insgesamt stören beziehungsweise seinen Träger (einen lebendigen Organismus) schädigen. Kontrollierende Eingriffe können nicht willkürlich erfolgen, ohne den Prozess zu stören. Vielmehr soll die inhärente Gesetzmäßigkeit auch bei der Prozesskontrolle von außen berücksichtigt werden:

Wasser löscht Feuer.
Feuer schmilzt Metalle.
Eine Axt (Metall) spaltet Holz.
Bäume und Pflanzen (Holz) entziehen der Erde Nährstoffe. Wurzeln halten die Erde zusammen.
Staudämme (Erde) halten Wasser auf. Erde verschmutzt Wasser.

Die Kontrollrelation ist deshalb ein *Pentagramm* im Kreis, das dadurch entsteht, dass jedes Element auf seinen Nach-Nachfolger einwirkt.

Das Diagramm zeigt die fünf Elemente in einem Kreis, verbunden durch Pfeile, die die gegenseitigen Beziehungen darstellen. Die Elemente sind: FEUER (oben), ERDE (rechts), METALL (unten rechts), WASSER (unten links) und HOLZ (links). Die Pfeile verdeutlichen die gegenseitigen Beziehungen zwischen den Elementen.

Wasser weicht Erde auf (Erosion)
Erde erstickt Holz,
Holz macht Metall stumpf,
Metall nimmt Hitze (Feuer) auf,
Feuer verdampft Wasser.“

❖ Resümee /Schlusswort

Ich beobachte, dass wirklich jeder aus dieser Art der achtsamen Übung Nutzen ziehen kann. Wenn er hoch trainiert ist und wenn er schwer erkrankt ist. Auch dann, wenn er sich nur eingeschränkt bewegen kann.

Natürlich kam noch niemand vorbei, der sich nicht imstande sah, eineinhalb Stunden an der Klasse teilzunehmen.

Ich hatte aber einmal ein Gespräch mit einer Teilnehmerin, die mir berichtete, dass sie während einer schweren Phase einer Erkrankung unter Anderem Übungen aus „MeMo Yoga“ gemacht hat. In ihrem Kopf. Ich selbst wende so einen Ansatz auch an, wenn es mir gesundheitlich nicht gut geht, aber ich habe diese Vorgehensweise noch nicht bewusst im Unterricht angeregt.

Wir haben somit beide mehr oder weniger die Erfahrung gemacht, dass man jenseits der Übungsklassen sogar während einer schwereren Erkrankung durch die etablierte neuronale Vernetzung dieses vertrauten Übungssystems - ohne die Bewegungen tatsächlich physisch ausführen zu müssen - mentale und physische Verbesserung erleben kann. Die Teilnehmerin beschrieb, wie sich ihr Gemüt lichtete, sie mehr Kontakt zu ihrem zur Verdrängung neigenden Inneren erhalten habe, dass Schmerzen sich verbesserten...

Ist die Yoga-Erfahrung gemacht, sind dadurch Körper, Gehirn und Meridiane bewusst vernetzt, ist das über Meditation und Resonanzphasen zutiefst etabliert, dann ist MeMoYoga dazu geeignet, Leid(en) zu mindern. Da scheint die Reihenfolge oder auch das Auslassen des „Schlüssels Körper“ egal zu sein.

Langer Rede kurzer Sinn: wenn wir „MeMo Yoga“ üben, investieren wir nicht nur in die Pflege unserer Gesundheit hier und heute, sondern auch in die mögliche Regeneration in der Zukunft.

❖ Literaturverzeichnis

Shiatsu:

Beresford-Cooke Carola. „*Shiatsu Grundlagen und Praxis*“. Urban & Fischer, 2001.

Reder Christine. „*Die 12 Meridiane nach Masunaga*“. Verlag grenzen erzählen, 2013.

Akinobu Kishi, Alice Whieldon. „*Das Verborgene in der Kunst des Shiatsu - In Resonanz mit dem Leben*“. Pirmon Verlag, 2015, als „*SEIKI - Life in Resonance: The secret art of Shiatsu*“: in Englisch 2011.

Shizuto Masunaga. „*Meridian Dehnübungen*“. Felicitas Hübner Verlag

Wandlungsphasen:

Zitat aus der *Fünf-Elemente-Lehre*:

Vgl. Wikipedia, Die freie Enzyklopädie (Abrufdatum 30.3.2018)

<https://de.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCnf-Elemente-Lehre>

Lu Jong:

Lobsang Tulku. „*Lu Jong*“. O.W.Barth Verlag, 2011.

Tulku Tarthang. „*Die Freude des Seins*“. Dharma Publishing Deutschland, 2010, als „*The joy of beeing*“: in Englisch 2006.

Yoga:

Nadezhda Georgieva. „*Hands On Yoga*“. Synergia Verlag, 2010.

Tenzin Wangyal Rinpoche. „*Den feinstofflichen Körper aktivieren*“. Arkana-Verlag, 2011, als „*Awakening the Sacred Body*“: in Englisch 2011.

Leslie Kaminoff. „*Yoga Anatomie*“. riva Verlag, 2009, als „*The Breathe Trust*“: in Englisch 2007.

Dr. med. Christian Larsen, Christiane Wolff, Eva Hager-Forstenlechner. „*Medical Yoga - Anatomisch richtig üben*“. TRIAS Verlag, 2012.

Kontemplative Psychologie & Meditation:

Chögyam Trungpa. „*Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie. Einführung in die buddhistische Psychologie*“. Arbor Verlag. 2006

Karen Kessel. *„Die Kunst, wirklich zu helfen“*. Arbor Verlag. 2013

Tilman Borghardt, Wolfgang Erhardt. *„Buddhistische Psychologie - Grundlagen und Praxis“*. Arkana-Verlag, 2016.

Mark Epstein. *„Gedanken ohne Denker - Wechselspiel Buddhismus Psychotherapie“*. Windpferd Verlag. 2011.

Pema Chödrön. *„Meditieren. Freundschaft mit sich selbst schließen“*. Kösel Verlag. 2013.

❖ Danke

Danke an Claudia Wally, die mir die „Flugbahn“ geebnet hat für „MeMo Yoga“, indem sie mir von Anfang an Raum in ihrem Yogazentrum und ihr Vertrauen in diese Art von Yoga schenkte.

Danke an Roberto Preinreich, der mich seit meinem Shiatsu-Anfängen in verschiedenen Rollen begleitet hat: als Lehrer, bei der gemeinsamen Arbeit im Dachverband und als Mentor meiner Shiatsu-Lehrer-Ausbildung.

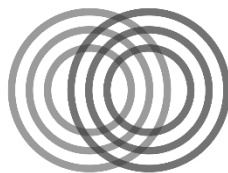
Danke an Stefan Taibl, meinen Mann, für seine Unterstützung während der Niederschrift, sein Vertrauen ins Wachstum von „MeMo Yoga“ und seine ermutigende Anteilnahme. Als Lektor dieser Abschlussarbeit hat er mich ein weiteres Mal unterstützt.

Danke an Marlene Bauer, meine Tochter, die sich als Testerin der Übungen und auch als Lektorin meiner Unterrichtsmaterialien immer wieder gerne zur Verfügung gestellt hat.

Danke an „MeMo Yoga“, der mir bei jeder Vorbereitung und Ausführung eines Unterrichtes Frische, neue Betrachtungsweisen und Vertiefung in das lebendige System der Shiatsu-Meridiane bietet.

Auch deshalb macht mir Shiatsu bis heute große Freude!

Kontakt



memo

Meridiane bewegen

Shiatsu

MeMo Yoga

Beratung

Gesundheitsvorsorge nach TCM

Henriette Miklós

Berggasse 5a, 2130 Mistelbach

Kettenbrückengasse 21, 1050 Wien

0699 11 99 44 28

www.memo-meridianebewegen.at

hallo@memo-meridianebewegen.at