

von Charlotte Sachter

Wandlungsphasen und Makko Ho Übungen Teil II

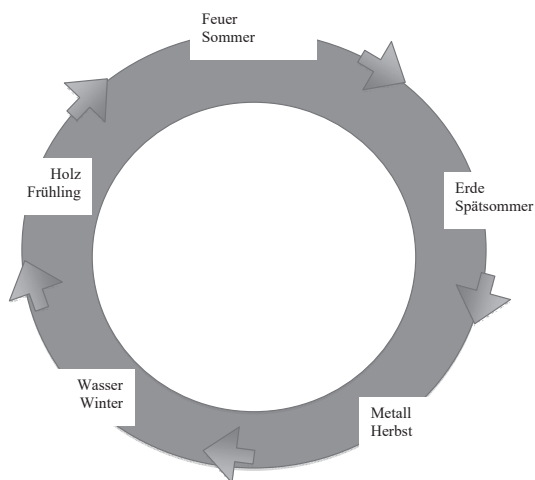
Ein theoretischer Exkurs zur Vertiefung der Praxis

Makko Ho Übungen und der Hervorbringungszyklus der Fünf Wandlungsphasen

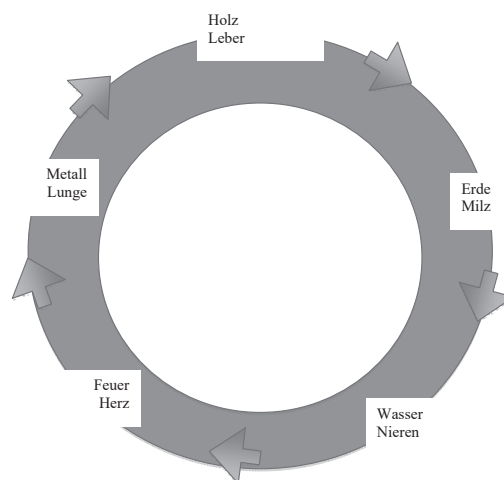
Im ersten Artikel um die Fünf Wandlungsphasen habe ich den Hervorbringungs- oder Ernährungszyklus und den Kontrollzyklus als Beispiel genommen, wie wir über die Erkenntnisse von KYO und JITSU mit den Meridiandehnübungen „spielen“ können, indem wir ihre Reihenfolge anhand von „Ursache-Wirk-Prinzipien“ verändern. Dies soll keine neue Theorie sein, sondern einladen zum selbst Erforschen und zum spielerischen Probieren, ob und welche Veränderungen sich hieraus ergeben.

Die Fünf Wandlungsphasen bilden eine wesentliche Verständnis-Grundlage im Shiatsu. Sie werden in den meisten Schulen unterrichtet. Die Wandlungsphasen stellen so etwas wie ein Gerüst dar, in dem die intuitiven Eindrücke von „Sehen, Hören, Fragen und Fühlen“ eine sich orientierende Heimat finden. Dianne M. Conelly hat dies in ihrem Buch „Traditionelle Akupunktur: Das Gesetz der Fünf Elemente¹“ liebevoll beschrieben. Ihre Art der Beschreibung nehme ich hier, um wieder ganz im Thema der Wandlungsphasen anzukommen.

Der Hervorbringungszyklus



Der Kontrollzyklus



Sie redet vom Makrokosmos der Farbe, der Jahreszeit, der Tageszeit, der Himmelsrichtung und des Klimas.

- Sie benennt die mit einem Element verbundenen Körpersysteme der Organe, der Sinnesorgane, der funktionellen Körperteile, wie z.B. Sehnen und Muskeln des Holz-Elements und äußere körperliche Ausdrucksformen, Finger- und Fußnägel im Beispiel „Holz“, die Körperöffnung, um allmählich ins Feinstofflichere zu wechseln.
- Hier beschreibt sie den stimmhaften Ausdruck eines Elementes, die Fähigkeit, ein spezifisches Gefühl zu fühlen, den Geruch, den ein jedes Element verströmt sowie die Lebens-Fähigkeit, die jeder Wandlungsphase zu eigen ist. Und schließlich spricht sie darüber, wie Traumhinhalte Hinweise auf den energetischen Zustand der fünf Elemente geben.
- Die geistig spirituellen Aspekte der Fünf Wandlungsphasen nennt sie „Lebensaspekte“ und beschreibt damit die fünf Tugenden und indirekt auch die fünf Arten, wie Shen sich im Leben zeigt. (Shen, Hun, Po, Yi, Zhi)²
- Bei den Meridianen benennt sie einige Punktenamen, um im bildhaften Ausdruck den Charakter des Meridians zu unterstreichen.

Intuitives Wissen speist sich aus Dingen, die wir uns aneignen, aus Erfahrungen, die wir sammeln und aus Haltungen, die wir zu dem Wissen und den Erfahrungen einnehmen. Es dauert lange, bevor ein Wissen sich vom „Hergesagten“ in eine innere Gewissheit entwickelt hat. Und wenn wir sehen, dass Yi, der Intellekt, zur „Mitte“ gehört, so ist klar, dass auch Theorien eine Verdauung, einen Stoffwechsel und ein sich zu Eigen machen durchlaufen müssen. Aufnehmen, verdauen, ablagern und vergessen, vieles ausscheiden und den Rest im System „einbauen“. Und das heißt körperlich, es zellulär wirken zu lassen und weiter, im feinstofflichen Rahmen, es zu Gedanken werden zulassen, zu neuen Haltungen und geistigen Wahrnehmung. All das liegt wunderbar geordnet in der Fünf-Elemente-Lehre bereit.

Es gibt sehr viele Tabellen über die Wandlungsphasen. Und dennoch will ich euch die von Heiner Frühauf gern auch noch zeigen, denn sie beschäftigt sich mit den emotionalen Aspekten der Elemente und letztlich damit, wie das nicht Materielle das Materielle prägt und sich körperlich sowie in Äußerungen und Handlungen spiegelt. Wir wissen das und können nur jeden Tag üben, diese Zusammenhänge in uns selbst wahrzunehmen, sie vom Gegenüber zu entkoppeln und in unserer Arbeit im Shiatsu als diagnostisches Mittel einzusetzen.

Tabellen-Ausschnitt aus dem Text: „Jede Krankheit kommt vom Herzen: Die Schlüsselrolle der Emotionen in der klassischen chinesischen Medizin“³

Wandlungsphase	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
5 Zang-Organen	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
5 Quellen Ursprüngliche ...	Natur	Geist	Vitalität	Gefühlsleben	Essenz
5 Tugenden	Mitgefühl	Anstand	Integrität	Selbstlosigkeit	Weisheit
5 positive Qualitäten	Gefühl für Richtung + Strategie	Verständnis des Heiligen	Vertrauen und Verlässlichkeit	Ausstrahlung von Klang und Licht	Sanftheit und Harmonie
5 Kräfte	Beherrschung	Respekt	Hingabe	Urteilsvermögen	Erkenntnis
5 emotionale Gifte	Ärger	Hass	Tadel	Verurteilung	Verachtung
5 Tabus	Töten	Unangemessenes Sexualverhalten	Lügen	Stehlen	Trinken
5 mentale und spirituelle Aspekte *	Wanderseele HUN	Geist SHEN	Intellekt YI	Körperseele PO	Willenskraft ZHI

Im letzten Artikel (Journal 100/2020) habe ich lediglich „Wasser produziert kein Holz“ als Beispiel beschrieben. Heute folgt die gesamte Tabelle des Hervorbringungs- oder Nährzyklus, was ein KYO im Hervorbringungszyklus bewirkt, bzw. mit welchen Symptomen es sich äußert. Viele dieser Beschreibungen kennen wir von uns selbst. Manche Zustände kommen ab und zu vor, andere prägen unser Leben. Sie gehören zu uns und stellen einen Teil unserer Lebensaufgabe dar.

Disharmonie	Bedeutung	Anzeichen	Physiologischer Ausdruck	Kommentar
Holz erzeugt kein Feuer Makko-Ho: (Ni)/Le / He	Leber-Blut (Holz) nährt das Herz nicht	Schwäche, Schüchternheit, Herzklopfen, schlechtes Gedächtnis, Schlaflosigkeit, dünner Puls	Allgemeines Blutmangel-Muster (Trockene Augen und Haare, verschwommenes Sehen, blasse Lippen, wenig oder kein Menstruationsblut)	Es ist die Art von Vergesslichkeit: Ich gehe ins andere Zimmer, um ... zu holen; stehe dort und weiß nicht mehr was.
Feuer produziert keine Erde Makko-Ho: Ni/He/Mi	Herz ist nicht in der Lage, die Milz zu wärmen	Kälteaversion, kalte Extremitäten, geschwollener Bauch, Durchfall, Ödeme	Das Nieren-Yang ist nicht in der Lage, das Milz-Yang zu wärmen	Die rechte Niere wird als Feuer-Niere bezeichnet. Über die Feuer-Wasser-Achse wärmt das Herz die Niere.
Erde bringt kein Metall hervor Makko-Ho: Mi/Lu	Milz ist nicht in der Lage, das Metall zu versorgen	Schleim in der Lunge, Husten, Müdigkeit, leerer Puls	Die Milz produziert zu wenig Qi, kann es nicht an die Lunge geben, die es im Körper verteilen soll und nichts zu verteilen hat.	Die Müdigkeit resultiert aus dieser grundlegenden Störung. Das nicht bewegte Qi wird zu Schleim.
Metall produziert kein Wasser Makko-Ho: Mi/Lu/Ni	Lunge sendet keine Feuchtigkeit zu den Nieren	Kurzatmigkeit, schwaches Husteln, Schwäche oder ziehender Schmerz im unteren Rücken, schnell fröstelig, schwache Knie/Fußgelenke	Mangelndes Nieren-Qi (häufiger Drang zu ‚pinkeln‘ mit wenig Urin)	Der Nieren-Aspekt unterhalb des Schlüsselbeins (klassisch Ni 27 als Endpunkt) zeigt die enge Zusammenarbeit von Niere und Lunge in der Energiegewinnung
Wasser produziert kein Holz Makko-Ho: Mi/Ni/Le	Nieren-Yin ist nicht in der Lage, die Leber zu nähren	Tiefes Ohrensausen, Nervosität, Müdigkeit in den Knochen, Taubheitsgefühl in Händen oder Füßen	Nieren-Yin kann Leber-Yin (+Blut) nicht nähren	Die Symptome ergeben sich aus Yin-Mangel in Niere und Leber, kann sich auch in gestörtem Schlaf und Leere-Bluthochdruck zeigen
„Holz erzeugt kein Feuer“ ... Der Kreis ist geschlossen				

Tabelle in Anlehnung an: Kaptshuk, Ted. J. Dr. S. 392 ff. „Das große Buch der chinesischen Medizin“ (O.W. Barth), Kommentar Charlotte

Wenn ich meinen Patient*innen/Klient*innen jetzt Übungen mitgeben möchte, dann kann ich hier ganz gezielt nach deren aktuellem Befinden zwei Übungen aussuchen. In meiner Praxis hat es sich als umsetzbar erwiesen, maximal zwei Übungen mitzugeben. Die ganz Übungsserie lässt sich m.E. besser in einer reinen Makko Ho-Übungsgruppe erlernen. Das wäre natürlich die ideale Voraussetzung, wenn sich die Makko Ho Übungen wie das Yoga zum täglichen „workout“ etablieren würden! Um einer einzelnen Person den Grundzyklus Makko Ho zu vermitteln brauche ich auf jeden Fall eine Behandlungssequenz von 75 Minuten. Und dann sicher noch zwei weitere Vertiefungs- und Korrektursitzungen. Dabei würden die Behandlungen wegfallen, was ganz und gar gegen das Interesse meiner Patient*innen wäre.

Den wahren Ursprung einer Disharmonie zu finden, ist die eigentliche Kunst. In der Chinesischen Medizin wird die „Wurzel“ einer Disharmonie vom „Zweig“, den aktuellen Symptomen, die sich zeigen, unterschieden. Der Zweig entspricht der Akutphase. Er wird behandelt, wenn sich die ersten Symptome zeigen. Spannend bleibt die Frage nach der Wurzel: Warum und wie ist es zu dieser Störung, z.B. dem Schmerz, der Bewegungseinschränkung, dem Herzklopfen, der Müdigkeit gekommen? Ich glaube, über die Makko Ho Übungen kann sowohl der Zweig als auch die Wurzel erreicht werden. Die Wurzel wäre das nicht unmittelbar sichtbare KYO, der Zweig, die Einschränkung, dort, wo sich das Symptom zeigt, das akute JITSU.

Hier nun mein Gedankenspiel mit Erläuterung, wie ich zu diesen jeweiligen Kombinationen gekommen bin:

Holz erzeugt kein Feuer

Makko Ho: Ni/Le/He

„Holz erzeugt kein Feuer“. Das heißt, das geschwächte Leber-Yin produziert zu wenig Leber-Blut und kann somit das Herz nicht mit Blut füllen. Schüchternheit, Herzklopfen oder ein schlechtes Gedächtnis können als weitere Beschwerden dazukommen.

Will ich diese Kette über die Makko-Ho Übungen stabilisieren und den Körper in seinen Energien auffüllen und harmonisieren, so kann ich die eigentlichen „Herz-Beschwerden“ von Schüchternheit, Herzklopfen und schlechtem Gedächtnis mit der Leber-Übung und mit der Herz-Übung stärken. Im letzten Artikel kam noch die Nieren-Übung dazu, weil das Beispiel die eigentliche Ursache in der Niere sieht, die zu wenig Yin erzeugt und damit einen Leber-Blut-Mangel, der zu den Herz-Beschwerden geführt hatte. Die eigentliche Störung lag also schon im Nieren-Yin-Mangel und kann als „Wurzel“ betrachtet werden.



© Thorsten Jander

Feuer produziert keine Erde

Makko Ho: Ni/He/Mi

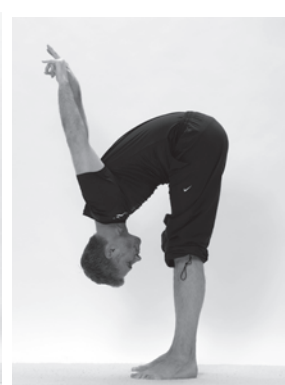
„Feuer produziert keine Erde“. Symptome: Kälteaversion, kalte Extremitäten, geschwollener Bauch, Durchfall, Ödeme weisen alle auf einen gravierenden Milz-Yang-Mangel hin. Es fehlt die Wärme im Körper. Im Zusammenspiel von Herz und Niere „befeuert“ das Herz die Yang-Niere. Die rechte Niere wird als Feuer-Niere bezeichnet. Zur Stärkung dieser Feuer-Wasser-Achse ist hier die Empfehlung vor dem Nährzyklus „Herz nährt Milz“ die Nierenübung zu machen. Die Feuer-Wasser-Achse stellt zugleich die Folge des Kontrollzyklus dar. Will ich nur zwei Übungen anbieten, so wäre mein Vorschlag, zuerst die Feuer-Wasser-Achse ins Fließen zu bringen, also Ni/He. Erst wenn der Wärmehaushalt damit wieder angeregt ist, auf He/Mi wechseln.



Erde bringt kein Metall hervor

Makko Ho: Erg. + Mi/Erg. + Lu

„Erde bringt kein Metall hervor“. Die Milz und die Lunge sind die zentralen Organe, um nachgeburtliches Qi aus der Atemluft und den Nahrungsmitteln zu extrahieren und zu transformieren. Die Beschwerden „Schleim in der Lunge, Husten, Müdigkeit“ sind so eindeutig in der Milz zu verorten, dass sie als Ursache alle weiteren Symptome hervorruft. Warum ich den Husten der Milz zuordne liegt daran, dass die Verknüpfung von Schleim und Husten auf eine Mi-Qi-Leere verweisen. Das fehlende Mi-Qi kann kein „klares Qi“ erzeugen, geschweige denn weitergeben an die Lunge. Dazu ist eine hebende Bewegung notwendig. Dieses „Heben“ bleibt aus, dazu das „trübe Qi“ – schon ist der Schleim da. Es wäre einen Versuch wert, hier die Ergänzungsübungen vor die jeweils eigentliche Übung zu setzen. Eine ganz einfache Variante für Eilige ist, ausschließlich die Milz-Übung am Morgen zu machen. Ich bin überzeugt, dass die Übung allein auch schon eine deutliche Besserung bringt.



Metall produziert kein Wasser

Makko Ho: Mi/Lu/Ni

Die Beschwerden Kurzatmigkeit, schwaches Husteln, Schwäche oder ziehender Schmerz im unteren Rücken, schnell fröstelig, schwache Knie/Fußgelenke weisen auf beide Funktionskreise Lunge als auch Niere hin. Dazu kommen Kälte- und Leerezeichen. Es herrscht definitiv ein Energieungleichgewicht, also ein Qi/Ki-Mangel. Mit dem Aufbau des Qi werden sowohl die Kälteerscheinungen als auch die Leerezeichen verschwinden. Milz und Lunge sind, wie oben beschrieben, die nachgeburtlichen Quellen der Qi-Produktion, deshalb habe ich je eine Kombination Lu/Ni oder Mi/Ni gewählt. Erwähnenswert ist die besondere Verbindung von Niere und Lunge. Die Niere hat die Aufgabe, das Lungen-Qi nach unten zu bringen. Sind beide schwach, so gelingt das nicht und produziert das Husteln, weil das Lungen-Qi im oberen Brustraum „wabert“ und keinen wirklichen Eingang in den Körper findet, was das Schwächegefühl verstärkt. Bleiben z.B. die ziehenden Rückenschmerzen, liegt die Ursache noch woanders, z.B. in einer Nieren-Yin oder-Yang-Schwäche. Das ist über Unruhe- oder Kältezeichen zu differenzieren. Aber zuerst einmal der Test mit diesen Übungen. Will ich mich auf zwei Übungen beschränken, so sind Lu/Ni die akuten Übungen und die „Wurzel-Übungen“ Mi/Ni.



Wasser produziert kein Holz

Makko Ho: Mi/Ni/Le

Tiefes Ohrensausen, Nervosität, Müdigkeit in den Knochen sind schon beunruhigende Zeichen, die allesamt auf die Nieren-Energie verweisen. Die Nieren- und Leberübung werden sicherlich dafür sorgen, das Qi wieder fließen zu lassen. Bevor dies aber erfolgreich sein kann, braucht die Niere unbedingt Unterstützung von der Mitte. Auch das Taubheitsgefühl in Händen und Füßen ist ein Hinweis auf mangelnde Energie und mangelnde Energiebewegung, also wiederum ein Hinweis auf das Qi/Ki. Dass die Müdigkeit in den Knochen fühlbar ist, zeigt den Yin-Mangel an. Nervosität, gestörter Schlaf und eventueller Leere-Bluthochdruck sind Anzeichen eines Yin-Mangels. Der Zustand ist also eine Kombination aus Qi/Ki- und Yin- und Blutmangel. In diesem Zustand ist die Shiatsu-Behandlung eine dringende Voraussetzung zur Besserung. Ruhe finden ist die erste Hausaufgabe dieses Menschen, der solche Zeichen trägt. Für die Makko Ho-Übungen bedeutet dies, dass auf jeden Fall die Milz gestärkt wird. Vielleicht wären hier sogar die Mi/Lu-Kombination für den Qi-Aufbau ein guter Anfang. Immerhin ist die Milz fähig, nicht nur das Qi aufzubauen, sondern auch alle Voraussetzungen für einen Blut- und Yin-Aufbau zur Verfügung zu stellen und die Lunge als „Meister des Qi“ kann wie kein anderes Element, das körpereigen gemachte Qi/Ki an alle Organe weitergeben. Erst im zweiten Schritt würde ich die direkten Ni/Le-Übungen empfehlen

Charlotte Sachter
Heilpraktikerin, Shiatsu-
therapeutin seit 1994,
Master of Chinese Dietetics,
Shiatsu Lehrerin GSD,
unterrichtet Do-In und Ernäh-
rungslehre und arbeitet
in eigener Praxis für natürliche
Medizin
praxis@charlotte-sachter.de



In der nächsten Folge werde ich den Kontrollzyklus mit seinen JITSU- und Blockierungszeichen besprechen.



Fußnoten:

1 Conelly, M. Dianne, „Traditionelle Akupunktur: Das Gesetz der Fünf Elemente“; (Verlag Bruno Endrich, 3. AL 1989, Engl. AL: 1975 + 1979; 1. Deutsche AL: 1987)

2 Siehe Tabelle

3 ©Heiner Frühauf, PhD., 2010, Tabelle S. 16, *letzte Zeile: 5 mentale und spirituelle Aspekte von Charlotte zugefügt