

von Vivian Siegl

Ein kleines Plädoyer für die Neuentdeckung der Erdenergie

Über meine Diskrepanz zwischen der Bewegung des Dünndarm-Meridians und des Magen-Meridians. Und somit auch eine Antwort auf den Artikel von Mike Mandl, in Bezug auf Agonisten und Antagonisten.

Auf der Suche nach den Muskelgruppen, die unseren Meridianbewegungen entsprechen, ist schon der Magen-Meridian schwierig. Aber ich bin gespannt, und freue mich richtig darauf, wie die Erforschung der anderen ausfällt. Das regt mich zum Neuerkunden, Erforschen und Hinterfragen an. Danke!

Als Shiatsu-Praktizierende, die nicht das Glück hatte Masunaga zu erleben, weiß ich manchmal nicht, woher manche Erklärungen kommen. Ich weiß nur, dass sie gerne von vielen zitiert und weitergegeben werden. Doch wie so oft, sind sie nur ein Modell und jeder schmückt es und adaptiert es nach seinen Vorstellungen und Möglichkeiten. Und ich bin mir nicht sicher, ob das, was für Masunaga aus seinem Selbstverständnis klar war, bei uns auch so angekommen ist. Ein bisschen wie beim Stille-Post-Spielen: der Letzte in der Reihe hat eine vollkommen andere Information.

So gar nicht glücklich bin ich mit der Beschreibung der Meridian-Funktion durch die Meridianbewegung. Ein Modell, das mir in den Weiterbildungen immer wieder begegnet ist. Einerseits gibt es Unterschiede zwischen den Übungen in den Kursen und Masunagas Buch. Andererseits decken die von Masunaga beschriebenen Bewegungen für mich nur einen Teilaspekt ab. Mir fehlt in den Bewegungen der Unterschied zwischen Yin und Yang.

Vielleicht brauche ich diesen Unterschied, da ich oft das Gefühl habe, dass in den Beschreibungen das Yin und Yang zu sehr beieinander liegen. Für mich spiegelt dieser schwache Unterschied unsere Kultur wieder, die gerne alle Extreme unterdrückt, und viel zu moralisch (= Gut-Mensch) agiert, wodurch kraftvolle Ausdrücke des Yin und Yang zunehmend verlorengehen, weil sie als störend empfunden werden.

Die Bewegung des Feuers

Obwohl es mir um die Erdenergie geht, beginne ich mit der Energie des Feuers. Die Bewegung von Herz und Dünndarm - Meditationshaltung: „verschränkte Beine, verschränkte oder gefaltete Hände, geschlossene Augen, der Blick und das Sein nach innen gerichtet“. Für mich ist das die Bewegung des Herzens, des Yin. Mir fehlt die Gegenbewegung.

Ich würde mir auf dieses tiefe Verinnerlichen, dieses Kräftesammeln und diese Ruhe eine kleine Explosion erwarten. „Der Blick in die Ferne, auf die Welt gerichtet, die Hände nach ihr reichend, und dem, das meine Begeisterung erregt, folgend.“

Steht dem die Funktion des Dünndarms entgegen? Aussortieren, Interpretieren, Absorbieren.

Ist „der Begeisterung folgen“, „mich mit dem beschäftigen, was ich mag“, „mir das rauspicken, was ich will“ von der Aussage her etwas Anderes? Für mich ist es aktiver und kraftvoller, mehr Yang.

Die Bewegung des Erdelements

„Nach etwas reichen und mir einverleiben“ – so wird in den Kursen meist die Bewegung des Erdelements ausgeführt. Man greift nach Nahrung, führt sie zum

Mund, und verleibt sie sich ein. Für mich eine klare Diskrepanz zum Wesen der Dünndarm-Energie. Auch Masunaga beschreibt die Bewegung anders – „Man begibt sich in die Hocke, um einen schweren Gegenstand anzuheben“.

Die Funktion des Erdelements: „Aufnahme von Nährstoffen und Transformation – auf etwas Essbares und Lebensnotwendiges losgehen“. Wir nehmen etwas auf und machen daraus etwas Anderes.

Für mich schwierig mit meiner Wahrnehmung zum Dünndarm, wo wir etwas, das uns begeistert, in uns aufnehmen, und über das Herz integrieren, also zu einem Teil von uns machen, aber wo wir nicht etwas Anderes daraus machen.

Vielleicht ist die Funktion schlecht gewählt, oder zumindest sind die Schlagworte, die übriggeblieben sind, schlecht gewählt. Hauptsächlich stört mich, dass nur ein Teilaspekt der Energie des Erdelements abgedeckt wird – die Nahrungsaufnahme.

Sorge tragen, Nähren, Stabilität, Mitte – JA, auch Themen der Erdenergie, aber die Funktion spiegelt sie nicht wieder.

Bei mir kam das Verständnis für das Erdelement, und ehrlich gesagt auch für alle anderen Elemente, durch das Movement-Shiatsu von Bill Palmer. Da endlich begannen für mich die einzelnen Steine einen Platz zu bekommen, den ich auch so wahrnehmen konnte.

Dieses mit dem Mund nach der Nahrung reichen, sich das einverleiben, was da ist.

Das hat nichts Suchendes, sondern ist ein reines Nehmen. Ohne heute und morgen, ohne Wünsche ohne Begeisterung und ohne Fantasie. Sich den Bauch vollschlagen. Aber keine Überlegung, was noch gut wäre, oder was ich noch gerne Essen würde. Jetzt habe ich Hunger und jetzt wird er gestillt.

Und darum ist es das größte Kompliment, an den der kocht, wenn die Meute sich auf die Teller stürzt und der Tisch nach 5 Minuten leergegessen ist. Denn das ist Nähren. Und sind wir satt, interessiert uns die Nahrung nicht mehr, und eigentlich auch nicht der Koch (sorry).

Aber sind wir hungrig, so richtig hungrig, nehmen wir, was es gibt, und eventuell leiden wir, weil wir spüren, dass das Angebot nicht reicht, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen.

Vielleicht wäre eine bessere Formulierung für die Funktion: Annehmen und Weitergeben.

Die Nahrung nehmen, die da ist. Die Unterstützung nehmen, die verfügbar ist. Das Realistische, das Ver-

fügbare annehmen – was zu tiefst rational wäre.

Und was macht die Milz?

Sie verteilt, was wir bekommen. Sie nimmt die Energie und gibt jedem seinen Teil davon ab. Sie trägt die Fürsorge, sie kümmert sich um alle.

Georg Weidinger beschreibt in seinen Büchern wundervoll, wie wichtig es ist unsere Milz zu nähren, damit es ihr möglich ist, sich um alle anderen Organe zu kümmern.

Aber nicht nur in der Ernährung auch in unserer Aufrichtung können wir die Milz spüren. Können wir das „Getragen werden“ von der Erde annehmen, dann transportiert die Milz diese Kraft durch unseren Körper, und sorgt für eine Aufrichtung von Innen und einen lockeren und stabilen Stand, in dem keine Muskelgruppe sich überfordert oder kollabiert.

Nahrungsaufnahme

Mir fallen dabei die Bilder von den Chinesen ein, die am Boden kauend aus einer Schüssel das Essen in ihren Mund schieben.

Und im Gegensatz dazu die korrekt am Tisch sitzenden wohlherzogenen Europäer, bei denen man das Gefühl hat, sie bemühen sich so viel Abstand wie möglich zwischen sich und ihr Essen zu bringen. Aber auch dieses eine Bild, wo der Bauer mit dem Löffel seine Suppe ist. Über seine Schüssel gebeugt, die freie Hand vor der Schüssel, sie geradezu umschließend – abwehrend und beschützend zugleich.

Vielleicht ist auch das die Bewegung der Magenenergie. Das, was man hat, an sich zu drücken, es zu umschließen und dabei ein Bollwerk nach außen zu errichten. Das, was man hat zu behalten, zu beschützen und nichts davon herzugeben. Womit die Magenenergie auch etwas sehr Kämpferisches hätte. Denn man will behalten, was man hat.

Und sie hat auch etwas sehr Klares und Selbstverständliches. Es gibt keinen Zweifel über dieses Recht an dem Besitz. Und sie ist stark und bestimmend.

Und dann steht auf dem Bild auch noch die Bäuerin mit dem Suppentopf und dem vollen Schöpfer in der Hand. Bereit ihrem Mann den Teller zu füllen.

Dieses sich kümmern, sorgen und geben. Aber auch dabei geht es zuerst um die eigenen, um jene, die zu einem gehören.

Das, was man hat, wird vermehrt und gehütet, und auch geerntet, und wenn es sein muss, wird dafür gekämpft. Es geht um den Erhalt.

Und ihre Rolle besteht nicht nur in dem Umsorgen. Sie nimmt auch den Schutz und die Stärke ihres Mannes an, so wie er ihren Schutz und ihre Stärke, auch wenn diese sich anders zeigt.

Was wäre dann die Funktion? Für den Bestand/den Erhalt sorgen – beschützen als abwehren und beschützen als versorgen.

Der Erhalt – das Überleben

In unserer westlichen Gesellschaft des Überangebotes gehört der Hunger nicht zu unserem Alltag. Unser Eigentum ist nicht wirklich gefährdet. Wir müssen das Unsere nicht beschützen. Ja, es gibt Neider, die haben wollen, was wir haben. Aber hergehen und wegnehmen, tun sie es uns trotzdem nicht. Und so brauchen wir keinen, der uns beschützt, niemanden, dem wir ergeben sind und den wir ehren. Das Yang des Erdelements zeigt sein Extrem in dem Moment, wo unser Besitz, die Unseren oder unser Überleben gefährdet sind. Dann bilden wir einen Wall gegen den Eindringling. Halten ihm unser Gesicht, unseren Brustkorb, unsere Vorderseite entgegen. Zeigen Stärke: „Hier kommst du nicht vorbei“. Dann kommt das Kräfte messen. Macht und Krieg, staatliche und religiöse Gesetze, die den Herren und seinen Besitz in seinem Erhalt fordern.

Die Mitte

Mir gefällt die Darstellung der Fünf Elemente, in denen das Erdelement in der Mitte ist. Dieses Gefühl von „Ich bin“, diese Selbstverständlichkeit, Bestimmtheit und Klarheit. Dieses Wissen, wer man ist und wo man ist. Dieses in der Mitte sein. Einen klaren Standpunkt haben. Man braucht einen Standpunkt, um zu diskutieren, um sich für das eine oder andere zu entscheiden, um zu wissen, wohin man sich wendet. (Le und Gb).

Aber auch um sein Inneres nach außen und das Äußere nach innen zu bringen (Hk und De).

Und man braucht einen Ort der Stabilität, um in sich zu ruhen – innere Ruhe und Harmonie zu finden, oder auch um aufzubrechen und die Welt zu erobern (He und Dü).

Dieses „Das bin ich!“ hilft uns das andere zu erkennen und eine Grenze zu ziehen (Lu und Di).

Und ist man klar bei sich, kommt der Antrieb und die Kraft von selbst und man erkennt auch „jetzt lass es gut sein“ (Ni und Bl).



Antagonisten und Agonisten

Was ist nun aber die Bewegung, die uns das Erdelement erfahrbar macht?

Für mich war es das Experimentieren mit dem Getragen werden und dabei zu spüren, dass da etwas ist, das mich trägt, als auch, dass es in mir eine Bereitschaft und ein Zulassen braucht, getragen zu werden. Und dass aus dem „Getragen Sein“ erst das „Da Sein“ erwacht, und die Präsenz in die Vorderseite kommt. Aber auch ein in mich Hineinspüren wie es sich anfühlt, behalten und besitzen zu wollen. Zu spüren, wie es mich aus der Bahn wirft, wenn das, was ich als das Meine erachte, in Gefahr ist mir genommen zu werden, und was ich dann bereit bin zu tun.

Und natürlich die Bewegung die Masunaga für die Magenenergie beschreibt. Sie zeigt klar, dass wir Stabilität und Gleichgewicht brauchen, wir uns gut gegen den Boden stützen müssen und unsere Präsenz in die Vorderseite bringen müssen, um eine Last zu heben.

Experimentieren, Spielen und Beobachten

Eine nicht ernsthafte Liste, was man tun könnte, um der Erdenergie auf die Schliche zu kommen.

- Fangenspielen: Dieser Moment, wenn man jemanden fast erwischt. Dü oder Ma?
- Einkaufen: Nach der Lieblingsmarmelade im Regal greifen. Dü oder Ma?
- Den Unterschied zwischen „sich im Boden verwurzeln“, „in den Boden sinken“ und „mit dem Boden in einem klaren Kontakt gehen“ ergründen.
- Gibt es Unterstützung für mich? Kann ich die Unterstützung annehmen? (Keine Wünsche, das, was da ist!).
- Weitspringen mit beiden Beinen: Was bewirkt das Strecken unserer Knie? Mehr Druck auf den Boden? Mehr Kontakt? Wen mobilisiert es? (Wenn man die Knie strecken will, kann es hilfreich sein, sie zuerst auch zu beugen).
- Masunaga Magen-Meridian-Dehnung und dabei vom Boden getragen werden:
- Für die gut Gedehnten unter uns ist es die Herausforderung, nicht wie eine schlaflaffe Flunder am Boden zu liegen, und für die anderen nicht mit aller Kraft dagegenzuhalten. Beide könnten versuchen, die Punkte zu finden, die den Boden berühren und mit dem Boden in Kontakt zu gehen.
- Stehend nur mit den Fußsohlen den Boden spüren.
- Sitzend nur mit den Sitzhöckern die Sitzfläche spüren.
- Mit dem Essen spielen: Spaghetti einsaugen. Trauben mit dem Mund von der Rebe naschen. Essen auf dem Tisch verteilen und wie eine Schnecke mit dem Mund über den Tisch kriechen, hamham.

- Jemanden mit den Händen füttern
- und das Dargereichte wieder wegnehmen, und selber essen. (Das Erdelement ist auch gierig: Meins, Meins, Meins)
- So richtig unmanierlich Futtern. Über den Teller lehrend sich das Essen in den Mund schieben. Voraussetzung: so richtig hungrig sein.
- Und als Draufgabe können andere währenddessen versuchen einem den Teller wegzunehmen.
- Etwas Kämpferisches: Jemanden in den Schwitzkasten nehmen (aber bitte nicht das Knie in den Magen rammen).
- Ein kleiner Hahnenkampf: den anderen aus dem Territorium drängen/vertreiben.
- Nach Masunaga: Einen schweren Stein heben.

Die Amöbe

Die Amöbe, ach so klein, schwimmt in ihrem Süppchen fein. Ist es Zeit sich zu ernähren, muss sie nur das Maul aufsperrn. Darum hat sie keine Sorgen und träumt nicht von einem Morgen.

Vivian Siegl
Shiatsu, CranioSacraleTherapie und Beweglichkeitstraining
Wien, Österreich

Literatur:
Shizuto Masunaga – Meridian Dehnübung
Georg Weidinger – Die Heilung unserer Mitte
Zu diesem Thema inspirierend
Bill Palmer: Movement-Shiatsu-Kurse
Karin Kalbanter-Wernicke: Baby- und Kinder-Shiatsu Kurse