



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Zusammenspiel unserer Organe

In der Energetik werden unsere Organe auch in Yin und Yang eingeteilt. Es gibt Organe von Yin- und von Yang-Natur. Yin-Organ sind zugleich Vollorgane, wie beispielsweise die Nieren, die Leber, das Herz, die Milz und die Lunge. Sie dienen uns als Energiespeicher oder als Basis für eigentlich alle Körperfunktionen.

Im Gegensatz dazu stehen die Yang-Organ oder oft auch Hohlorgane genannt. Wie der Name schon sagt, sind diese hohl und empfangen die Energie der Yin-Organ. Yang-Organ sind die Harn- und die Gallenblase, der Dünndarm, der Magen und der Dickdarm.

So wie alles in der Welt aus Gegensätzen besteht, so bildet nun jedes Organ mit seinem Partnerorgan eine Einheit von Yin und Yang. Das eine ist nährend, das andere verbrauchend. Die Milz bildet mit dem Magen eine Einheit, die Lunge mit dem Dickdarm, die Niere mit der Harnblase, die Leber mit der Gallenblase und das Herz mit dem Dünndarm. Das eine wird als Yin und das andere als Yang bezeichnet.

Diese Verbindungen wiederum werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin in Meridiane und Elemente eingeteilt, die für uns die Grundlage des energetischen Heilens bilden. Mehr darüber aber in der nächsten Sonntagsbeilage der KTZ, der „Auszeit“.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

Nähere Information zu unserem heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der Kärntner Tageszeitung unter www.ktz.at.

b.martinschitz@gmx.at

Durch Berührung

Die Heilmassseure sind im therapeutischen Bereich tätig und arbeiten auf Zuweisung des Arztes. 2750 Ausbildungsstunden stecken hinter diesem Beruf. Ein Teil der Honorarnote wird von der Krankenkasse zurückerstattet.

Die Massage ist eine jahrtausendealte Technik zur Vorbereitung und Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen im Bereich des Bewegungsapparates. Zum allgemeinen Oberbegriff zählen die klassische, die Sport-, Wohlfühl- und die Heilmassage. Letztere hebt sich von den voran genannten deutlich ab.

„Der Heilmasseur ist dazu befugt, auf Zuweisung eines Arztes mit kranken Personen selbständig zu arbeiten“, klärt Landesinnungsmeister

Horst Pörschacher den Unterschied zum medizinischen Masseur, der als Angestellter unter Anleitung eines Arztes



oder Physiotherapeuten Hand anlegen darf, beziehungsweise zum gewerblichen Masseur, der es ausschließlich mit gesunden Menschen zu tun hat, auf. „Um den Status eines Heilmassseurs zu erlangen,

sind 2750 Ausbildungsstunden und eine Qualifikationsprüfung erforderlich.“

Techniken und Effekt

Um zur Gesundung des Patienten beizutragen, wendet der Heilmasseur unter anderem folgende Techniken an.

Manuelle Lymphdrainage: Damit werden die Zu- und Abflussstörungen im Gewebe und die daraus resultierenden Ödeme positiv beeinflusst und so Wasseransammlungen aufgehoben.

Bindegewebsmassage: Sie verbessert die Durchblutung

Energetische Körperübung: Organ-Meditation

Die Meditation stammt aus dem Taoismus. Seit Tausenden Jahren werden über die Yin-Organ die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Eine bewusste Meditation mit positiver Energie macht es möglich, alle Körperfunktionen zu erreichen.

Wir begeben uns in den Meditationssitz – ganzer Lotos (siehe Bild). Wir schließen die Augen und richten unsere Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atemfluss. Nach einigen Minuten, wenn unsere Gedanken ins Ruhengekommen sind, entspannen

wir Augen und Kiefer, indem wir unsere Lippen zu einem sanften Lächeln bewegen. Mit dieser positiven Ausrichtung wenden wir uns dem ersten Yin-Organ zu. Wir nehmen wahr, wie unser Atem Zug für Zug die beiden Lungenflügel mit neuer Energie versorgt. Nach einigen Minuten konzentrieren wir uns auf die Nieren und visualisieren, wie mit jedem Atemzug neue Kraft hineinströmt. Wir fokussieren nun die Leber unter dem rechten Rippenbogen und erzeugen dabei das Bild, dass sich dieses Organ in völliger Gesundheit befindet und harmonisch arbeitet. Die gleiche Vorstellung lassen wir im Herzen entstehen und spüren Zug für Zug positive Energie dorthin fließen. Wir fühlen auch Verbundenheit mit all dem Außen. Selbige Aufmerksamkeit lassen wir der Milz unter dem linken Rippenbogen zukommen. Abschließend stellen wir uns vor, dass alle Organe harmonisch arbeiten und dass wir beste Gesundheit genießen.

Die gesprochene Meditation gibt es demnächst als Download unter ktz.at.



den Heilprozess anregen

und beeinflusst die Organe. Ziel ist, einen Spannungsausgleich des Bindegewebes zu erreichen; damit wird auch eine vegetative Umstimmung bewirkt.

Segmentmassage: Die Wirkung ist ähnlich der Bindegewebsmassage, angewendet wird die Segmentmassage jedoch ausschließlich an der Wirbelsäule. Dadurch werden die Muskulatur und auch die Organe positiv beeinflusst.

Fußreflexzonenmassage: Der gesamte Körper spiegelt sich an den Fußsohlen des Menschen wider. Durch Tes-

ten der Zonen kann man erkennen, ob Störungen im Körper vorliegen. Der innere Arzt wird damit mobilisiert.

Akupunktmassage: Wenn es zwischen Yin und Yang im Körper zu Ungleichheiten kommt, versucht die Aku-

punktmassage durch Energieverlagerung das Energiesystem positiv zu beeinflussen.

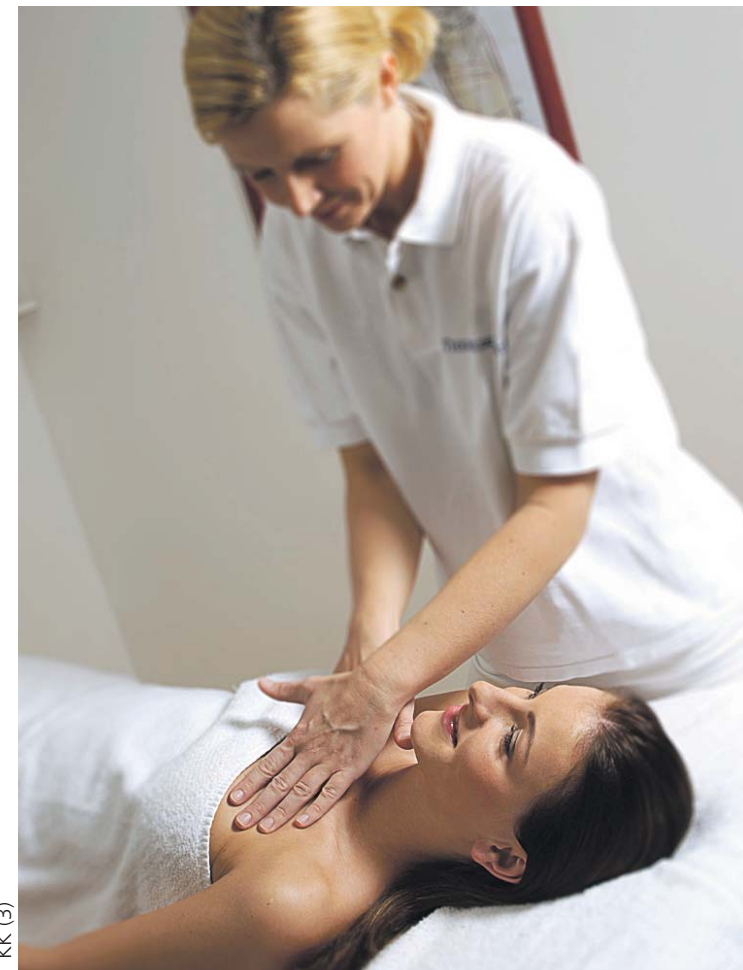
„Sinn der Heilmassage ist es, mechanisch den Blut- und Lymphfluss zu steigern und den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen“, bringt der Landesinnungsmeister die Tätigkeit auf den Punkt.

„Die durch die Behandlung anfallenden Kosten muss der Patient nicht alleine tragen, durch Einreichung der Honorarnote bei der Krankenkasse bekommt er einen Teil refundiert.“



Die Elektrophotherapie

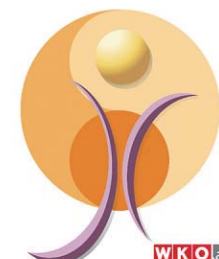
wird unter anderem bei Patienten mit Arthrosen oder Sehnenentzündungen angewendet.



KK (3)



Die Lymphdrainage fördert den Zu- und Abfluss der Gewebsflüssigkeit im Körper. Wasseransammlungen haben keine Chance (l.). Fangopackungen wirken unter anderem bei rheumatischen Gelenkerkrankungen oder Ischiasproblemen.



Wohlfühl Partner Fußpflege · Kosmetik · Massage · Nageldesign · Piercing · Tattoo

Die Gesundheitsvorsorge der Wiener Städtischen.

Nähere Infos erhalten Sie in der Landesdirektion Kärnten/Osttirol unter 050 350-44203 oder www.wienerstaedtische.at



VIENNA INSURANCE GROUP

Anzeige