



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Das Herz und der Herzmeridian

Das Herz ist das Yin-Organ im Element Feuer. Die Energie des Herzens sichert über einen gleichmäßigen Herzschlag den Fluss des Blutes und sorgt so für einen ausgeglichenen Blutdruck. Neben den körperlichen Funktionen gilt das Herz als Zentrum des Fühlens und des Bewusstseins und wird noch als *Shen*, als Sitz des Herzens oder Regent der Gefühle, beschrieben. Ist unser Shen gesund, so ist auch der Körper stark und die Gefühle geordnet. So regiert die Energie des Herzens Körper und Geist durch Einsicht, Verständnis und Mitgefühl, und ein gesunder Geist kann sich über die Sprache und den Ausdruck verständlich machen. Wer also offen und ehrlich reden kann, ist im Besitz einer frei fließenden Herzenergie und somit einer geistigen Gesundheit.

Ist die Energie des Herzens aber beeinträchtigt, können sich Herz- und Blutdruckstörungen manifestieren. Im Emotionalen kann sich dies als Überempfindlichkeit, Unruhe oder auch ein übertriebenes Mitleid äußern.

Neben Kräutern, wie Melisse und Johanniskraut dienen auch Heilsteine, wie der Rosenquarz oder der Rhodonit, das Yin des Feuers zu schützen. Das Yang des Feuers ist der Dünndarm, zu dem wir in der nächsten Ausgabe der „Auszeit“ kommen werden.

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

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

@ b.martinschitz@gmx.at



KK/www.diamondway-buddhism.org

Wo der Geist

Durch die Meditation gelingt es, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren. Sind Geist und Körper blockadefrei, ist ein Grundstein für ein gesundes Leben gelegt.

VON BETINA GERMANN

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen geübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeit oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In den östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und bewusstseinsweiternde Übung. Techniken gibt es viele, und alle sind sie in der Religion verwurzelt. Im Buddhismus beispielsweise besitzt die Meditation eine ähnliche Bedeu-

Meditieren der Buddha: Linke Hand zum Himmel, rechte zur Erde geöffnet: Symbol für die Mitte.

Körperübung – Dehnung des Herzmeridians

Der Herzmeridian öffnet sich in den Achselhöhlen, fließt über den inneren Oberarm, den Ellenbogen, den Unterarm und mündet im kleinen Finger. Die Übung löst Energieblockaden, körperlich findet eine Mobilisierung der Schulter- und Handgelenke sowie des Brustkorbs statt.

Die Übung kann stehend, sitzend oder auch im Knien

ausgeführt werden. Während des langsamen Ein- und Ausatmens werden die Arme hinter den Rücken geführt und die Finger aneinandergelegt. Je nach Mobilität und Dehnfähigkeit werden die Hände entlang der Wirbelsäule hochgeführt und in einer Position verharret, wo eine angenehme Streckung zu spüren ist. Die Fingerspitzen zeigen dabei

in die Richtung des Kopfes. Nimm nun den Herzmeridian bewusst wahr. Spüre den Verlauf der Energiebahn – vom Brustkorb wegführend bis in den kleinen Finger – und visualisiere zugleich, dass mit jedem Zug, mit dem du ausatmest, die blockierte Energie wieder ins Fließen gebracht wird. Verharre so lange in dieser Position, wie es dir angenehm erscheint.



KK (2)

sich selbst erkennt

tion wie das Gebet im Christentum. „Unser Leben ist abhängig von äußeren Umständen, durch die Meditation schaffen wir ein Gleichgewicht und lernen alte Muster aufzugeben“, klärt Klaus Kal-

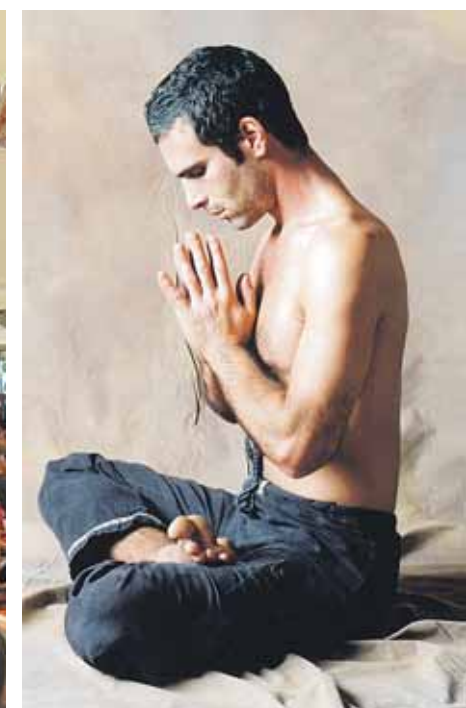
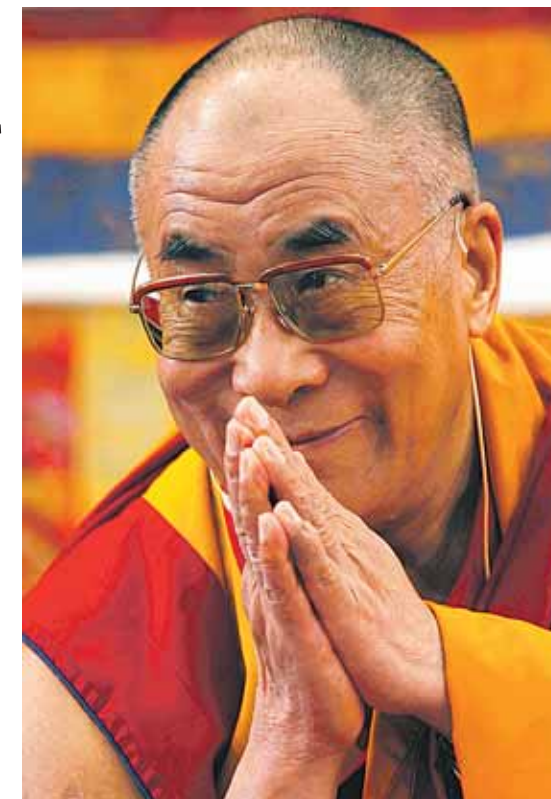
on ist der Diamantweg. Das wichtigste Ziel dabei ist, die uns innewohnenden Qualitäten und Fähigkeiten freizusetzen. Der einzige Unterschied zwischen Buddha und uns selbst liegt darin, dass er das Wesen seines Geistes voll erkannt und freigelegt hat – wir noch nicht. Da der unerleuchtete Geist wie ein Auge funktionierte, also das Äußere wahrnehmen kann, sich aber selbst nicht sieht, brauchen wir eine Art Spiegel, der uns unser zeitloses Wesen zeigt.



tenbrunner vom Buddhistischen Zentrum in Villach. „So gesehen ist eine regelmäßige Meditation eine Heilmethode, die langfristig zu einem geistigen, emotionalen und körperlichen Gleichgewicht führt.“ Ein Beispiel für eine Meditati-

Auszug Kontakte:
Karma Kagyü, 9500 Villach, Telefon 0664/4106670; **Zen Meditation**, 9500 Villach, 0664/2624754; **Sant-Mat-Zentrum**, 9020 Klagenfurt, 0650/8881619; **AuraEnergetik**, 9800 Spittal/Drau, 04762/81767.

Für den Dalai Lama gehört die Meditation zum täglichen Ritual. „Durch Meditation kann der Geist befreit werden“, sagt er.



Ob in großen Gruppen oder alleine zuhause, meditieren kann man überall. Zum Erlernen der unterschiedlichen Meditationsformen gibt es Kurse.



Ihre Gesundheit ist uns viel wert!

Nähere Informationen finden Sie unter www.wuestenrot.at



Wozu hat man Freunde