



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Dickdarm und der Dickdarmmeridian

Der Yang-Partner der Lunge ist der Dickdarm. Er verkörpert die aktive Energie im Metallelement. Die Hauptfunktion des Dickdarms ist die Ausscheidung von nicht mehr benötigten Stoffen – aber auch die Ausscheidung über die Haut in Form von Schweiß. Die Dickdarmenergie beinhaltet aber nicht nur die körperliche Ausscheidung und Reinigung, sondern auch die seelisch-geistige. Hierzu zählt die Fähigkeit, Enttäuschungen und Verletzungen loszulassen, die einen Menschen genauso vergiften können wie Materielles.

Erst die Trennung von alten Strukturen ermöglicht die Öffnung für neue Erfahrungen und Erlebnisse. Wird aber Belastendes zu lange festgehalten, kann dies zu chronischen Erkältungen und Verdauungsproblemen, aber auch zu Akne und Ekzemen führen, da Gifte nun über die Haut ausgeschieden werden. Geistig schafft man es nicht, Negatives loszulassen. Man hält fest an Gegenständen oder verkrampft sich in die eigene Meinung. Auch Trauer kann nicht aufgearbeitet werden, was sich zu Depressionen steigern kann. Hier können Kräuter wie Salbei und Zimtrinde oder Heilsteine wie der Amethyst und der Charoit helfen, eine geschwächte Dickdarmenergie zu harmonisieren. Das Element Wasser wird in der nächsten Ausgabe der „Auszeit“ beschrieben.

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 KTZ unter www.ktz.at.

@ b.martinschitz@gmx.at

Holistic Pulsing – die Kraft der Sanftheit

Über die Anwendung der alternativen Heilmethode des Holistic Pulsing erfährt man durch sanfte Bewegung und achtsame Berührung eine tiefe und wohlige Entspannung und findet auf angenehme Art zu einer inneren Kraft.

Seit uralten Zeiten wird rhythmische Bewegung zu therapeutischen Zwecken in vielen Kulturen eingesetzt. Durch Wiegen und Schaukeln werden Kinder beruhigt und damit Schmerzen besänftigt. Das als „Holistic Pulsing“ bekannte Heilverfahren wurde von der australischen Osteopathin Tovi Browning entwickelt. Es handelt sich um eine äußerst sanfte, manuell-energetische Methode, die den Körper von Kopf bis Fuß ausbalanciert. Durch rhythmisches Wiegen und Dehnen

wird der ganze Körper in pulsierende Schwingung versetzt. Das führt zu tiefer Entspannung und Ruhe und wirkt



zudem außerordentlich wohltuend. Der Körper kann dadurch leichter loslassen und bekommt so einen leichteren Zugang zu seinen Selbstheilungskräften. Gepulst – so nennt man die Anwendung –

wird auf einer Massageliege, in bequemer Kleidung, in Rücken-, Bauch- oder Seitenlage, wie auch immer es einem angenehm erscheint.

Wichtiges Element

Wasser ist das wichtigste Element beim Pulsen. Holistic Pulsing bedient sich der unsichtbaren großen, dabei sehr sanften, alles durchdringenden Kraft des Wassers und nützt seine ausbalancierende Wirkung. Unser Körper besteht zu achtzig Prozent aus Wasser. Die wellenartigen Schwingun-

gen setzen sich in allen Körperflüssigkeiten, Muskeln, Gelenken und Organen bis hinein in die Zellen fort, die an ihre ursprüngliche Schwingung erinnert werden. Seelische und körperliche Blockaden können sich oft schon nach wenigen Sitzungen lösen, was die Begründerin Tovi Browning „gentle miracles“, sanfte, kleine Wunder, nennt. Der Pulsing-Rhythmus gleicht dem Herzschlag eines ungeborenen Kindes. Die Anwendung vermittelt Geborgenheit und ist in ihrer Wirkung stark unterstützend. Das Erleben von Freude und Wohlfühl gilt als wesentliches heilsames Element. Durch das Pulsen

erinnert sich der Körper, wie sich Glücksmomente anfühlen. Jede Erfahrung von Freude verstärkt die Anziehung neuerlicher Glücksmomente. Holistic Pulsing wirkt grundsätzlich positiv auf Atmung, Herzschlag, Immunsystem, Blut- und Lymphkreislauf. Diese alternative Heilmethode ist unter anderem hilfreich bei emotionalen Belastungen, Stress, Schlafstörungen, unterstützt in Krisensituationen und jeder Art von Therapien, bei Schmerzen, Verspannungen, dient zur Vorbeugung und Tiefenentspannung sowie in der Schwangerschaft. Auch bei Kindern hat sich diese Methode als sehr effektiv herausgestellt.



Velika Schiffer ist ausgebildete Holistic-Pulsing-Praktikerin.



Die ausbalancierende Wirkung des Wassers hilft beim Pulsen.

Körperübung – Dehnung des Dickdarmmeridians

Der Dickdarmmeridian verläuft vom Zeigefinger aus über den Außenarm, das vordere Schultergelenk, den Nacken und mündet seitlich der Nase im Gesicht. Die Übung wirkt Schulter- und Nackenproblemen entgegen. Der Darm und die Haut wer-

den angeregt und die Verdauung angekurbelt, sodass alte Rückstände ausgeschieden werden können. Geistig kann einem klar werden, woran man festhält und was blockiert. Man verspürt, die Energie loslassen zu können. ■ Stehe aufrecht und grät-

sche deine Beine etwas weiter als zur Schulterbreite. Die Hände befinden sich am Rücken, die Handflächen zeigen nach außen, wobei die Daumen ineinandergehakt sind. Beuge dich tief einatmend leicht nach hinten und führe den Blick nach oben. Ausatmend führe den Oberkörper dann so weit wie möglich nach vorne. Die Knie sind dabei durchgedrückt und die Arme über den Kopf nach vorne gestreckt, sodass dabei eine angenehme Dehnung entsteht. Nimm die Spannungslinie des Dickdarmmeridians bewusst wahr und visualisiere, dass bei jedem Ausatmen blockierte Energie gelöst und wieder ins Fließen gebracht wird. Wenn du die Handstellung so veränderst, dass der andere Daumen oben aufliegt, kannst du feststellen, welche Körperseite eine eingeschränkte Funktion aufweist. Du erkennst dies aufgrund der erhöhten Spannung und der stärkeren Schmerzempfindung während der hier beschriebenen Körperübung.



Mittels sanfter manuell-energetischer Methode wird der Körper von Fuß bis zum Kopf ausbalanciert.

Auszug Praktiker

Mag. Velika Schiffer,
Tarviser Straße 106,
9020 Klagenfurt,
Telefon 0650/4406066.

Dr. med. Werner Zancolo,
Kirschnerstraße 11,
9161 Maria Rain,
Telefon 0650/2721333.

Barbara Jost,
Nikolaigasse 39,
9500 Villach,
Telefon 0664/9153887.

Andrea Kaltenhofer,
Mantschehofgasse 32,
9020 Klagenfurt,
Telefon 0664/4027095.