



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Die Niere und der Nierenmeridian

Obwohl das Wasser als das ruhigste Element gilt, hat es auch einen Yin- und einen Yang-Aspekt. Die Yin-Kraft des Wassers ist die Niere, die im Körper die Hauptfunktion hat, den Wasserhaushalt zu bilanzieren und Endprodukte über den Harn auszuscheiden. In der Energetik speichert die Niere die Wurzel unserer Urkraft, die vorgeburtliche Energie oder den genetischen Urkode. Diese Basenergie ist verantwortlich für die Bildung von Knochen, Bandscheiben und Zähnen, aber auch für die Fähigkeit, sich fortzupflanzen und sich im Leben zu verwirklichen.

I**m** Geistigen zeigt sich eine kräftige Nierenenergie in Willensstärke und Kraft, sich ganz dem ruhigen Fluss des Lebens anzuvertrauen. Ist die Niere schwach, so wird auch das Yin des ganzen Körpers schwach werden. Es kommt zu Schlafstörungen, die Knochen und Zähne verlieren an Festigkeit, und die Fortpflanzungsfähigkeit nimmt ab. Die Willenskraft wird träge, und das Vertrauen wendet sich mehr und mehr in Angst und Beklemmungen.

U**m** dieses Yin zu nähren, empfiehlt sich die Einnahme von Kräutern wie dem Ackerschachtelhalm und dem Ockergelben Hohlzahn sowie Heilsteine wie der Obsidian und der Hämatit. Das Gegenüber der Niere ist die Blase, die in der nächsten „Auszeit“ genauer beschrieben wird.

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

Mit Sanftheit in

Den Energiefluss und somit die Selbstheilungskräfte anzuregen liegt der Bowtechmethode zugrunde. Mit nur sanftem Druck an ganz bestimmten Stellen können physische Probleme gelindert oder ganz behoben werden.

VON BETINA GERMANN

I**m** Zuge meiner langwierigen Ischiasprobleme bin ich auf Bowtech gestoßen“, erzählt Anni Müller, ehemalige Spitzenläuferin auf der Langstrecke. „Ein, zwei Griffe – und meine größten Probleme waren weg“, schwärmt sie von der Heilmethode, mit der sie sich fortan mehr beschäftigt hat. Was steckt aber hinter der vom Australier Tom Bowen entwickelten Methode? „Es ist eine sehr sanfte Behandlungsform. Um ihre tief-

greifende Wirkung kennenzulernen, muss man die Anwendung am eigenen Körper erfahren“, gibt die Kärntner Rekordläuferin einen ers-



ten Einblick. Eines vorweg – wer eine Massage erwartet, der wird enttäuscht werden. Vielmehr lernt man, in seinen Körper hineinzuhören und Energieflüsse zu spüren.

Körperübung – Dehnung des Lungenmeridians

Der Nierenmeridian verläuft beinahe über den ganzen Körper. Von der Sohlenmitte ausgehend führt er über die Innenseite des hinteren Unter- und Oberschenkels zur Körpervorderseite über Bauch und Brustkorb und endet unter dem Schlüsselbein. Die im Anschluss vorgestellte Körperübung kann Energieblockaden dieses Meridians lösen und damit unangeneh-

men Wirbelsäulen- und Bandscheibenproblemen vorbeugen. Außerdem werden die Nieren angeregt, vermehrt Giftstoffe auszuscheiden. Auf geistiger Ebene wird Ruhe und Vertrauen aufgebaut, womit ein starker Wille entstehen kann.

■ **Lege dich entspannt auf den Rücken und atme einige Male tief durch. Nun hebe langsam und behutsam die Beine, das Becken und den**



Oberflächlich betrachtet besteht eine Bowen-Behandlung aus sanften Griffen, die an bestimmten Stellen des Körpers ausgeführt werden. Zwischen den verschiedenen Grifffolgen werden immer wieder kürzere oder längere Pausen eingelegt. Für den flüchtigen Beobachter ist nicht sichtbar, dass diese Methode zu einer tiefen Entspannung des gesamten Körpers führt. Nach der ersten Behandlung wundern sich die Menschen oft, wie so sanfte Griffe eine so große Wirkung haben können – nicht nur auf Beschwerden des

Oberkörpers – mit auf den Boden gestützten Handflächen – hoch. Senke ganz langsam die gestreckten Beine hinter dem Kopf, soweit es deine Dehnfähigkeit erlaubt. Verharre in einer gut spürbaren Dehnung und übertreibe dabei nicht. Spüre bewusst den Verlauf des Nierenmeridians an der Beininnenseite. Bei akuten Wirbelsäulenschäden ist diese Übung nicht geeignet.

Zu leichterer Ausführung der Übung kann hinter dem Kopf ein Stuhl aufgestellt werden, der dem Körper Stabilität während der Übung vermittelt. Nicht die Flexibilität steht im Vordergrund, sondern das bewusste Hineinhören in den Körper und die allmähliche Fähigkeit, Energie spürbar zu machen.

die körperliche Balance

Muskel- und Knochenapparats, sondern auch auf das allgemeine Wohlbefinden. Untersuchungen verschiedener sanfter Manualtherapien haben gezeigt, dass es nicht unbedingt notwendig ist, kraftvoll zu arbeiten, um nachhaltige Verbesserungen zu erreichen. „Der Anwender verwendet Finger und Daumen für seine Griffe über Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien und Gelenke, um einen Heilprozess im Körper einzuleiten“, so Müller. Dem Körper wird dabei nichts auf-



Anni Müller, Bowtech-Anwenderin.

German

heitsbild kann verbessert werden“, unterstreicht Müller; bis zu welchem Grad, hängt von der Schwere der Leiden ab. „Gute Erfolge erzielt man mit der Technik auch bei Kleinkindern, die unter den Auswirkungen einer schweren Geburt leiden“, weiß Müller. Denn eine Entbindung bedeutet für das Baby puren Stress. Schon kleine Komplikationen können zu Schlafproblemen oder starken Koliken

beim jungen Erdenbürger führen. „Mit der Bowentechnik lässt sich die Ursache des Unwohlseins eruieren und beseitigen“, ist die ehemalige Spitzenleichtathletin begeistert.

Auszug Anwender

Anni Müller, Maria Elend 181, A-9182. Tel. 04253/2409.
Brigitte Gitschaler, 9020 Klagenfurt, Tel. 0463/37579.
Andrea Stockenreiter, 9500 Villach, Tel. 04242/59065.

„ Durch Bowtech kann jedes Krankheitsbild verbessert werden.“
Anni Müller

gezwungen. Die einzige Absicht dieser Methode ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers durch sanfte Stimulation anzuregen.

Anwendungsgebiete

Manche Anwender arbeiten mit Sportverletzungen, andere konzentrieren sich auf Beschwerden des Muskel- und Knochenapparats, während sich andere auf die Arbeit mit Müttern und Babys oder auf chronisch Langzeitkranke spezialisieren. „Jedes Krank-



Durch Bowtech regulieren sich Zahnfehlstellungen meist schneller als gewöhnlich. Auch Nervenprobleme werden am Kiefer stimuliert.

Bei Kleinkindern kann die Bowentechnik physische Probleme – hervorgerufen durch einen komplizierten Geburtsvorgang – beseitigen.



Einfache Griffe sind es, mit denen die Anwender auf die Faszienbänder des Menschen Druck ausüben und den Selbstheilungsprozess anregen.

