



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Die Blase und der Blasenmeridian

Das Yang im Element Wasser ist die Blase. Sie bildet zur Niere, die Willensstärke und Vertrauen symbolisiert, die Partnerfunktion in diesem Element. Die Blase hat also die Aufgabe, diese Energien in die Tat umzusetzen. Auf körperlicher Ebene sieht es bekanntlich so aus, dass die Nierenflüssigkeit zur Blase fließt und dort als Harn ausgeschieden wird. Energetisch ist dieses Bild ähnlich. Eine starke Durchsetzungskraft und die Fähigkeit, den eigenen Willen in die Tat umzusetzen, ist Hauptaufgabe einer gesunden Blasenenergie. Fließt diese Energie harmonisch, können Hindernisse aus dem Weg geräumt, aber auch eine Anpassungsfähigkeit geschaffen werden. Menschen mit gesunder Blasenenergie können andere führen und leiten, ohne sie abhängig zu machen oder zu kontrollieren. Ist diese Energie im Ungleichgewicht, verliert der Mensch an Handlungsfähigkeit. Man fühlt sich mehr und mehr als Opfer. Machtgier und Sucht zur Herrschaft sind andere Extreme dieser Energie. Körperlich können Störungen wie Inkontinenz, Wirbelsäulenerkrankungen oder Ischialgien entstehen. Um das Yang des Wassers zu erreichen, helfen Wacholderbeeren, Thymian, Lapsilazuli oder der blaue Apatit. In der nächsten „Auszeit“ kommen wir zum fünften Element, der Erde.

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

Muskeln werden

Bei der Emmett-Methode, sanftes Drücken und Ausstreichen bestimmter Körperpunkte, werden dank NLP physische Beschwerden (Verspannungen, Migräne ...) sofort gelöst. Im September referiert der Begründer in Kärnten.

VON BETINA GERMANN

Emmett wurde vom Australier Ross Emmett entwickelt und ist eine in Europa neuartige und weitgehend unbekannte Muskelentspannungstechnik. Sie wird durch sanfte Griffen mit leichter Druckausübung an bestimmten Punkten im Muskel- und Bindegewebe ausgeführt und aktiviert gleichzeitig das Muskelgedächtnis. Dieses gibt dann dem Körper die Gelegenheit, sich neu auszurichten. „Die festgelegte, einzuhalten-

de Reihenfolge der Griffen während der Anwendung ermöglicht eine schonende und physische Lösung verspannter



Muskel“, sagt Elke Winkler, die sich intensiv mit dieser Technik auseinandersetzt. Eine Eigenart dieser Methode ist auch das liebe- und respektvolle sanfte Ausstreichen der punktuell ausgeführ-

„ Emmett ermöglicht eine schonende Lösung verspannter Muskeln. “

Elke Winkler

ten Griffen. „Somit kann sich die fokussierte Energie wieder verteilen“, berichtet die Klagenfurterin. Die Anwendung wirkt unter anderem bei Beschwerdebildern von Migräne, Ver-

Körperübung – Dehnung des Blasenmeridians

Der Blasenmeridian verläuft von den inneren Augenwinkeln über den Kopf und parallel der Wirbelsäule über das Gesäß. Von der Beinhinterseite verläuft er über die Waden, die Achillessehnen und mündet in den Kleinzehen. Die Übung fördert die Be-

weglichkeit der Wirbelsäule, wirkt Nackenschmerzen sowie Blasenproblemen entgegen und reguliert das gesamte Nervensystem. Im Yoga zählt die Vorwärtsbeuge zu den Königs-Asanas, weil über die Blasenenergie der Lebensfluss stimuliert wer-

den kann. Die Ursprungenergie kann sich nach und nach entfalten. Man empfindet so, als säße man auf einem Boot, welches das ruhige Fließen des Wassers ohne Zutun und ohne Ungeduld zum Ziel bringt.

■ Um den Blasenmeridian zu dehnen, setzen wir uns mit ausgestreckten Beinen hin. Die Rückseite der Beine berührt den Boden, die Knie sind durchgestreckt, die Füße zeigen senkrecht nach oben. Wir beugen nun langsam den Oberkörper nach vorne und versuchen die Stirn möglichst nahe zu den Knien zu bringen, ohne den oberen Rücken zu stark zu beugen. Es soll dabei eine gute Spannung in der Lendenwirbelsäule und der Beirückenseite entstehen. Wir achten darauf, dass wir ganz ruhig und tief atmen. Wir verharren wieder an der Dehnungsgrenze zwischen Schmerz und Spannung und versuchen den Energiefluss vom Kopf über den Rücken und die Beirückenseite wahrzunehmen. Wir bleiben in dieser Übung, solange es uns angenehm ist.



KK (2)

auf Relax programmiert

spannungen, Rücken- und Schulterschmerzen.

Die Kommunikation bei der Anwendung basiert auf den Grundsätzen des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP), woraus ein optimales Anwendungsergebnis für die KlientInnen resultiert. Oft bewirkt die erste Anwendung bereits eine deutliche Verbesserung des Körpersystems. Einschränkungen durch Verhärtungen lösen sich sofort. Um die neuartige Technik bei uns zu verbreiten, hat es Winkler geschafft, Ross Emmett vom 9. bis 11. September nach Klagenfurt zu lotsen. Interessierte Therapeuten sind eingeladen, die Technik vom Begründer selbst zu erlernen.

Info

Emmett

- **Der Australier** Ross Emmett ist der Begründer der sanften Entspannungstechnik, die weitreichend auf den Kenntnissen des NLP basiert.
- **Weiterbildung** in Emm-Tech-Dreitage-seminar: Modul eins bis drei für Masseur, Shiatsu- und Physiotherapeuten, Krankenpfleger.
- **Infos:** Elke Winkler, www.zzl.at, Telefon 0664/5768739.



Bequem auf einem Massagetisch liegend, kommt die Behandlung völlig schmerzfrei zur Anwendung.



Einfache Griffen bringen eine sofortige Erleichterung bei akuten und chronischen Beschwerden.



Emmet-Anwenderin
Elke Winkler.

Mit leichtem Druck behandelt Elke Winkler bestimmte Punkte am gesamten Körper.

Die Emmett-Punkte werden nur mit den Fingerspitzen des Anwenders ausgeführt.

