



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Die Milz und der Milzmeridian

Im Element Erde, das als Mitte der anderen vier Elemente umschrieben wurde, bildet die Milz die Yin-Kraft. Ihre Hauptaufgabe ist es, zusammen mit der Bauchspeicheldrüse aus der Nahrung die darin enthaltene Kraft aufzunehmen, um Blut und Energie zu bilden.

Die Milzenergie ist als Zentrum zu verstehen, das die beiden Energieformen Blut und Ki für die anderen Elemente zur Verfügung stellt.

Beim Ausgleich, so fühlt sich der Mensch in seiner Mitte.

Auf körperlicher Ebene ist die Verdauung intakt, das Blut vital sowie das Bindegewebe straff.

Auf geistiger Ebene fühlt man sich gelassen. Eine gesunde Milzenergie lässt alles Erlebte ruhig aufarbeiten. Sowohl feste Nahrung wie das Verstehen der eigenen Bedürfnisse und Fehler.

Gerät die Energie beispielsweise durch industrielle Nahrung oder übertriebene Sorge ins Ungleichgewicht, kippt die Koordination ins Ungleichgewicht. Das Bindegewebe wird schwammig, chronischer Durchfall kann entstehen. Man fühlt sich schlaff und unsicher. Kräuter wie Süßholz oder Pinellie und Heilsteine wie der Citrin oder der Goldberyll verhelfen der Milzenergie zum Gleichgewicht. Das letzte Organ der fünf Elemente ist der Magen. Mehr dazu in der nächsten „Auszeit“.

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

In der Bewegung

Bei Ausübung von Feldenkrais ist die Bewegung das Mittel zum Zweck, um Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen. Sie befähigt die Menschen, mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster zu erfahren.

Er war Kernphysiker und zeichnete sich im Judo und Jiu Jitsu durch den schwarzen Gürtel aus. Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) begann durch eine schwere Sportverletzung – bei der ihm die Ärzte wenig Hoffnung auf Beschwerdefreiheit gaben – sein eigenes Bewegungsverhalten zu erforschen. Die Antworten auf seine Fragen schöpfte er aus verschiedensten Quellen wie dem Kampfsport, Evolutions-, Verhaltens- und Kognitionsforschung, Medizin,



Psychologie, Pädagogik. Das Ergebnis seiner mehr als 20 Jahre dauernden Untersuchung widerspiegelt sich in der Feldenkrais-Methode. „Mich interessieren nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne“, gibt Dr. Irene Kobau ein Zitat des Begründers wieder. Und führt weiter aus: „Die Feldenkrais-

Methode wählt die Bewegung als Mittel, um Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen. In der Qualität der Bewegung widerspiegelt sich unser ganzes Selbst.“

Das Ich-Bild

Dr. Feldenkrais ist auf die These gestoßen, dass wir nach dem Bild handeln, das wir von uns selbst machen. Unsere Art zu sprechen, denken, gehen ist das Ebenbild von dem, wie man sich selbst sieht, und kann zu einem Drittel selbst bestimmt

Körperübung – Aktivierung des Milzmeridians

Der Milzmeridian entspringt im großen Zeh, von wo aus er auf der inneren Seite des Schienbeins und des Knies über den Oberschenkel verläuft. Über das Becken und die Körpervorderseite mündet er in den Brustkorb. Die folgende Übung entstammt dem Yoga und harmonisiert die Energie der Milz und wirkt zugleich einem Stau im Lebermeridian entgegen. Sie dient zur Energieregeneration des gesamten Körpers, hilft bei Durchblutungsstörungen der Organe, belebt die Drüsen und ist hilfreich bei Ödemen beziehungsweise gestauten Lymphbahnen und Venen des menschlichen Körpers.

■ Lege dich auf den Rücken. Die Arme sind seitlich neben dem Körper ausgestreckt. Beuge nun die Knie und strecke die Beine langsam nach

oben. Hebe das Becken vom Boden weg, die Hände bieten dabei eine Gleichgewichtsstütze. Versuche nun eine Position zu finden, in der du ein gutes Gleichgewichtsgefühl hast und in der du die Muskulatur so wenig wie möglich beanspruchst. Entspanne nun bewusst die gesamte Fuß-, Bein- und Beckenmuskulatur und verharre normal und tief atmend so lange in der Stellung, wie es dir angenehm ist. Visualisiere dabei den Energiestrom des Milz- und Lebermeridians, verlaufend von der Großzehe über die Beine bis hinauf in den Brustkorb. Ausatmend senke Beine und Becken langsam zu Boden und schließe die Augen. Spüre, auf dem Rücken liegend, das Fließen der Energie.



spiegelt sich unser Selbst

werden. Die Ausübung der Feldenkrais-Methode erfolgt in der Gruppe oder aber auch im Einzelunterricht.

Im Mittelpunkt der Gruppen-Unterrichtsform, der „Bewusstheit durch Bewegung“, steht die individuelle Verbesserung der Bewegung und der Prozesse des Lernens. Durch Bewegungsabläufe werden spielerisch Bewegungsabläufe

und Wahrnehmung verfeinert, wobei gewohnte Bewegungsmuster besser kennengelernt und neue erforscht werden. „Wichtig dabei ist die Qualität der Bewegung. Auf der Suche nach Mühelosigkeit, ohne Anstrengung, ohne Beurteilung, mit Neugierde und Freude mehr Sensibilität für sich zu empfinden. Über-

flüssiger Kraftaufwand wird verringert“, erklärt Dr. Kobau. Die Lektionen orientieren sich an den ursprünglichen Entwicklungsprozessen des Kleinkindes: greifen, sich drehen, kriechen, krabbeln, aufrichten etc. Innerhalb dieses Lebensabschnittes lernt das Kleinkind vieles von seiner näheren Umwelt.

In der „Funktionalen Integration“, dem Einzelunterricht, bilden Berührungen und Bewegungen die Sprache, über die Informationen an spezielle Bereiche des Zentralnervensystems gesandt werden; dadurch werden neue Bewegungsmuster möglich.

Anwendungsgebiete

Feldenkrais kann sowohl bei Kleinkindern als auch Senioren (degenerativen Fixierungen) angewandt werden, in der Psychotherapie, bei Entwicklungsverzögerungen oder auch in jenen Berufssparten, wo eine gesteigerte Selbstwahrnehmung erforderlich ist, wie bei Tänzern oder Schauspielern. „Die Methode gibt uns die Chance, uns bewusster zu erfahren, und schafft die Grundlage für Veränderung.“



KK/Foto Wallner (3)

Die Feldenkrais-Methode kann im Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ oder im Einzelunterricht „Funktionale Integration“ angewandt werden. Beidem liegt eine bewusste Wahrnehmung von Bewegungen zugrunde.



Auszug Anwender

Dr. Irene Kobau,
9020 Klagenfurt; 9311 Kraig,
Telefon 0650/4109065.

Sabine Gewinner-Feucht,
9201 Krumpendorf,
Telefon 0664/9353141.

Erhard Klammerth,
9063 Maria Saal; 1030 Wien,
Telefon 0650/7139547.

Jutta Kojalek,
9210 Pörtschach,
Telefon 0676/7074430.

Mag. Anna-Maria Mössner,
9580 Serai,
Telefon 0699/17177274.

Norbert Obernosterer,
9812 Pusarnitz,
Telefon 0664/1025729.

Sabine Zellmann-Aichner,
9500 Villach,
Telefon 04242/54237.



Ihre Gesundheit ist uns viel wert!

Nähere Informationen finden Sie unter www.wuestenrot.at

wuestenrot

Wozu hat man Freunde

Anzeige