



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Der Magen und der Magenmeridian

Das Yang im Element der Erde ist der Magen. Im Gegensatz zur Milz, welche aus der Nahrung die Energie gewinnt, ist die Magenenergie als die aufnehmende Kraft zu verstehen. Dies umfasst nicht nur die körperliche Ebene, Nahrung einzunehmen und zu verdauen, sondern auch die Fähigkeit, sich dem Leben zu stellen und Appetit auf Neues zu haben.

Können die seelischen Bedürfnisse nicht erfüllt werden, so erwacht der starke Wunsch, etwas zu besitzen, um sich so materiell zu verankern. Dies kann sich sogar zu einem Suchtverhalten entwickeln, welches sich oft zu Besitzgier und Esssucht steigern kann. Das Versorgen und das Nähren der eigenen Gemeinschaft geraten dann aus dem Gleichgewicht. Bei einem Menschen mit einer schwachen Magenenergie bleibt dann sprichwörtlich „alles im Magen liegen“. Auch das andere Extrem kann entstehen, und man nimmt viel mehr auf, als man verwerten kann.

Die Basis ist eine gesunde Ernährung, die zu 75 Prozent aus vollwertigem Getreide und Gemüse bestehen sollte. Kräuter wie Pfefferminz oder Kardamom und Heilsteine wie der Jaspis und der Calcit helfen Stagnationen im Magen zu harmonisieren. In der nächsten Ausgabe der „Auszeit“ werden die Hauptkanäle des Yin und Yang näher beschrieben.

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

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

b.martinschitz@gmx.at

Magnet ersetzt

Permanentmagnete gewinnen in der manuellen und energetischen Arbeit der Therapeuten mit Kenntnissen der Chinesischen Energetik an Bedeutung. Der Vorteil der sanften Methode liegt auch in der Alternative zur Nadelung.

Eines vorweg: Therapeutische Magnetanwendungen haben nichts mit der herkömmlichen Magnetfeldmatte zu tun. „Die universelle Wir-

kung von Permanentmagneten auf den menschlichen Körper beruht auf der mikrobiologischen Beeinflussbarkeit des Körpergewebes durch Magnetismus, da alle Stoff-

wechselvorgänge über Prozesse mit elektromagnetischen Komponenten funktionieren“, klärt René Tischhart von der Shiatsu-Schule Kärnten auf. Daher können Span-

Körperübung – Dehnung des Magenmeridians

Der Magenmeridian verläuft von den Schläfen ausgehend über den Hals, den Brustkorb und den Bauchraum.

Über das Becken führt er entlang der Beinvorderseite und des Schienbeins über den Fuß und mündet in die

zweite Zehe. Die nachfolgend beschriebene Körperübung kann erfolgreich gegen Verdauungsprobleme angewendet werden. Die Muskulatur der Oberschenkel und des Schienbeins wird gedehnt, das Knie und Fußgelenk gleichzeitig mobilisiert. Auf geistiger Ebene kann sich durch die Ausführung der Übung eine Stabilität entwickeln, die innere Ruhe und Zentriertheit entstehen lässt. Menschen mit akuten Knieproblemen oder Rückenschmerzen ist diese Übung nicht zu empfehlen.

■ Aus dem Kniesitz strecken wir ein Bein aus, während das andere in der ursprünglichen Lage bleibt. Ganz langsam und entspannt mit tiefer Atmung lehnen wir uns nun immer weiter zurück, bis wir eine gute Spannung an der Oberschenkelvorderseite und auch am Schienbein spüren. Wir verharren dort, wo die natürliche Dehnungsgrenze liegt, und versuchen dabei den ganzen Körper zu entspannen. Hilfreich kann ein Kissen oder eine Decke sein, die man unter den Rücken legt, um den Oberkörper damit zu stabilisieren. Schließe nun die Augen und fühle dich gut in die Übung hinein – versuche den Energieverlauf des Magenmeridians von den Schläfen ausgehend bis hinab in die zweite Zehe bewusst wahrzunehmen. Bleibe in dieser Position so lange, wie es angenehm für dich ist.



KK

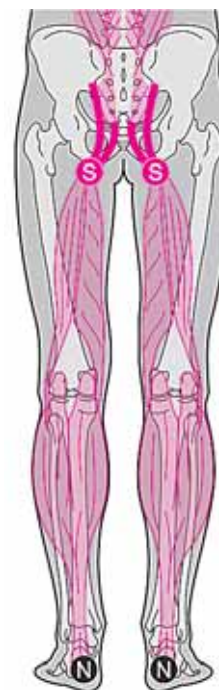
die Akupunkturnadel



René Tischhart aus Villach.



„Mit Hilfe von zwei Magneten kann sogar ein ausgleichendes Feld über den gesamten Muskel oder eine Muskelkette gelegt werden“, ist Tischhart



Zwei Magnete entspannen die Rückseite der Beinmuskulatur.

von der Wirkung des – in der Anschaffung relativ billigen – Magneten überzeugt. Bereits nach einer Anlagezeit von 30 bis 45 Minuten nimmt die Dehnfähigkeit der behandelten Struktur deutlich zu und der Palpationsschmerz – die Druckempfindlichkeit bei Berührung der Schmerzstelle – deutlich ab.

Anwendungsgebiete

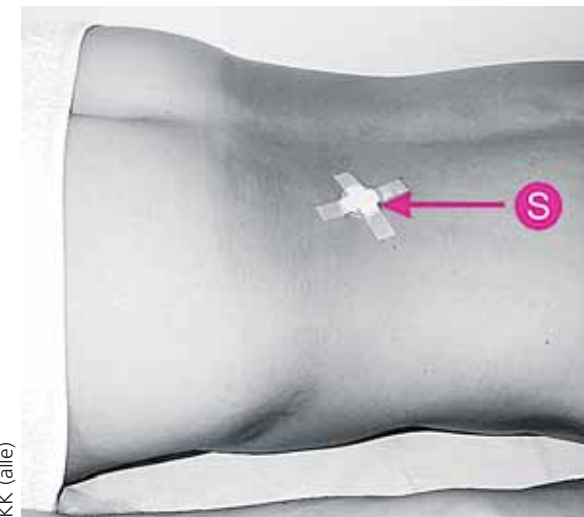
Auch Gewebsauffälligkeiten wie schmerzhafte Reflexzonen an Füßen und Rücken oder schlecht durchblutete Gelenke sind passende Indikationen für eine Behandlung mit Permanentmagneten. Das Behandlungsprinzip orientiert sich an den Regeln für fachgerechte Körperbehandlung einerseits (Muskelverlauf, Lokalisation von Reflexpunkten ...) und den energetischen Gesetzen der Akupunktur andererseits. Diese arbeitet nach dem Yin-Yang- oder Fülle-Leere-Prinzip, der Permanentmagnet als bipolares Medium stellt ein optimales Behandlungsinstrument zur Umsetzung dieses Systems dar. Der sedierende Nordpol beruhigt Füllezustände wie Entzündungen, der tonisierende Südpol aktiviert Leerezustände wie kaltes Gewebe.

Selbstanwendung

Therapeuten mit Kenntnissen der Chinesischen Energetik (Akupunktur, Shiatsu, APM, Tuina ...) sind am besten prädestiniert für den Einsatz von Permanentmagneten, auch wenn eine Anwendung im Laien- und Familienbereich in der Regel unbedenklich ist. Magnete können ergänzend und teilweise sogar alternativ in der Muskel-, Gelenks-, Reflexzonen-, Störfeld- oder Akupunkturbehandlung eingesetzt werden. Vor allem Kinder werden eine sanfte Magnetakupunktur gerne einer Nadelung vorziehen.

Der Einzelmagnet

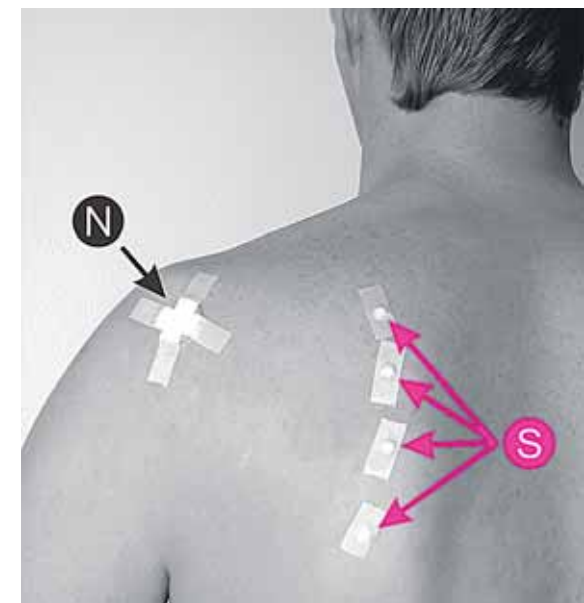
wurde zur Behandlung eines Schmerzpunktes in der Muskulatur des unteren Rückens angebracht.



KK (alle)

Ein Feld aus mehreren Permanentmagneten

zur Entspannung des Schulterblattmuskels.



In dieser Abbildung

wurden zwei Permanentmagnete angebracht, die eine Ellbogennarbe entstören sollen.

