

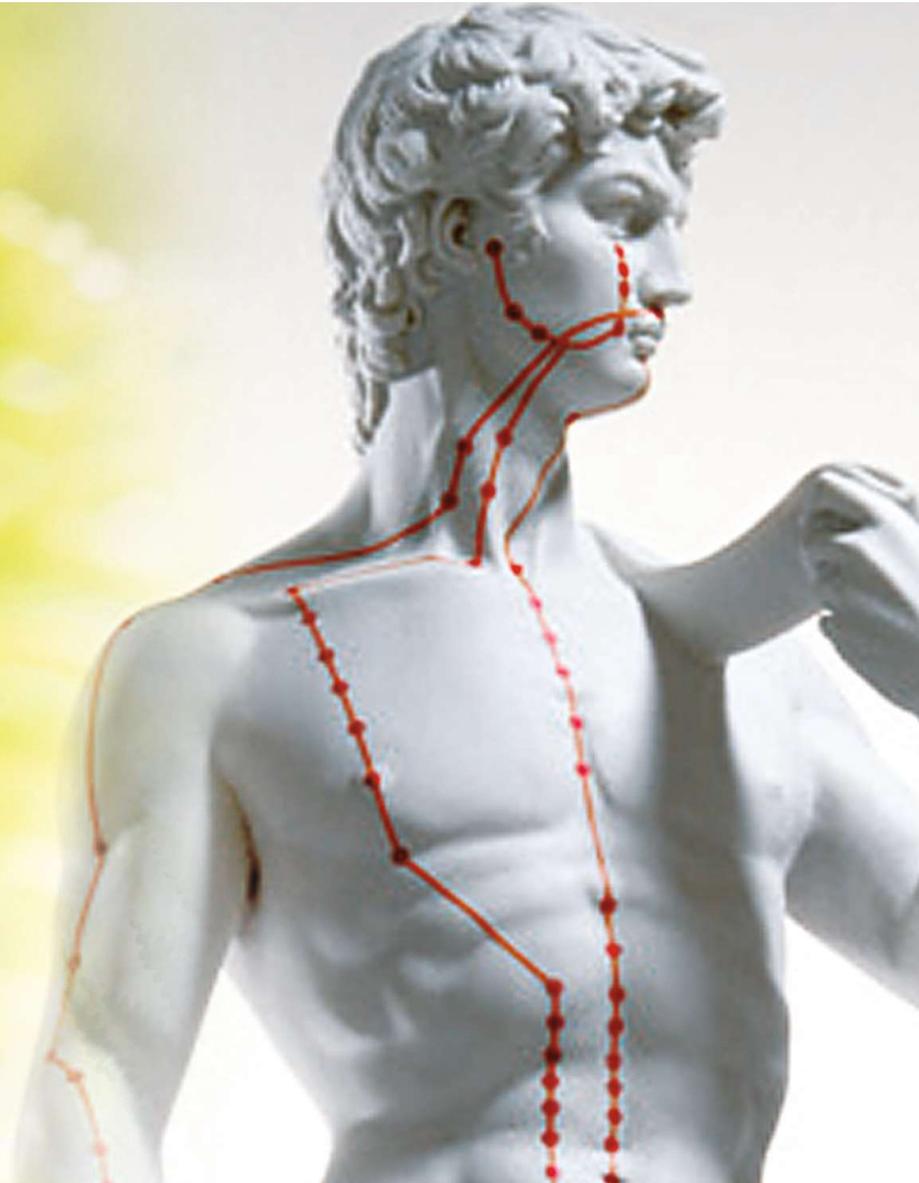
- Energiemedizinische Anwendung von Akupunktur
- Methoden und Modalitäten der Anwendung
- 50 Diagnosen und Indikationsgebiete

Gabriel Stux

Akupunktur – Heilen mit Energiemedizin

Akupunktur-Publikationen aus
10 Jahren Naturheilkunde Journal

LESEPROBE



**Akupunktur –
Heilen mit Energiemedizin**
**Akupunktur-Publikationen aus
10 Jahren Naturheilkunde Journal**

Dr. med. Gabriel Stux



1. Auflage 2020

© 2020 ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische
Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: Farn: © E.Zacherl – stock.adobe.com; © Davidstatue – G. Stux

www.ml-buchverlag.de

ISBN (Buch): 978-3-96474-326-8

ISBN (E-Book/PDF): 978-3-96474-327-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung und Themen	
Spirituelle Anwendung der Akupunktur	10
Lebenskraft: Grundlage allen Lebens – Die Quellen unserer Vitalität aktivieren	21
Man kann es Seele nennen	28
Heilen mit Chinesischer Medizin	34
Die fünf Eigenschaften der Lebensenergie in den Konstitutionstypen	38
Die fünf Quellen unserer Vitalität Aktivieren	41
Was ist Energiemedizin?	48
Vom Wesen des Lebens und der Entstehung von Krankheiten	54
Weshalb wird die Lebensenergie als Phänomen von der westlichen Medizin und Wissenschaft ignoriert?	63
Akupunktur nach allen Regeln der Kunst	68
Akupunkturanalgesie – neurophysiologische Grundlagenforschung	73
Betrachtungen zum Studiendesign von ART und Gerac	80
Drittes Auge – Organ der Erkenntnis	85
Chinesische Diagnosen und Anwendungsgebiete	
Chinesische Diagnose in Stichpunkten	92
TCM: Allgemeine Schwächestörungen	104
Störungen der Lunge	107
Atemwegserkrankungen aus der Sicht der chinesischen Medizin	112
Heuschnupfen jetzt behandeln	119
Lebererkrankungen – Die Sichtweise der chinesischen Medizin	122
Hepatitis	127
Qualitätsakupunktur bei Migräne	130
Burnout, Schwächestörungen, Schwächesyndrome	142
Akupunktur bei Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Geburt	149
Herz und Nieren nicht in Harmonie	157
Allergie – Heuschnupfen und Asthma	162
Depression	168
Akupunktur in der Palliativmedizin	173
Modalitäten der Anwendung	
Baihui	182
Tore des Lichts aktivieren mit den zwölf lichtvollen Punkten	185
Akupunktur mit Qi Gong – eine intensivere Behandlung	190

Abschnitte im Förderzyklus des Organ Flow	198
Hemmungszyklus der inneren Organe	203
Akupunktur: Nieren stärken – Grundenergie beleben	206
NADA-Raucherentwöhnung und das Antistress-Akupunktur-Programm.	210

Die Wirksamkeit der Therapie optimieren

Die Wirksamkeit optimieren	214
Teil 1: Qi Gong, Atemübungen, Moxibustion, Akupressur	214
Teil 2: Herz-Qi Gong	220
Teil 3: Freies Fließen von Qi – das „Flow“	223
Teil 4: Helle Stirn – Klarer Kopf	226
Teil 5: Leber beruhigen und harmonisieren	231
Teil 6: Mit Meditation die Gesundheit stärken.	235
Teil 7: Heilende Hände, heilendes Herz, heilendes Bewusstsein, Healing Hands, Healing Heart	242
Teil 8: Herz und Nieren harmonisieren	246
Teil 9: Aku-Taping und Qi Gong zur Intensivierung der Wirkungen der Akupunktur am Beispiel der Fibromyalgie.	250
Teil 10: Zusammenfassende Darstellung der sieben essentiellen Modalitäten . . .	253
Teil 11: Lösen von Störungsmustern bei Kopfschmerz und Migräne	255

Wunderwirkungen der Akupunktur – Fallbeispiele

Fall 1: Akupunktur nach Unterarmfraktur	260
Fall 2: Arterielle Durchblutungsstörungen	265
Fall 3: Maculadegeneration	268
Fall 4: Sonnenbrand	271
Fallbeispiele aus 30 Jahren täglicher Akupunkturpraxis	273

Magische Punkte

Teil 1: Quelle des Nieren Yin, Mitte des Thorax.	278
Teil 2: Der Heuschnupfen	280
Teil 3: Augen – Helles Licht.	282
Teil 4: Beseitigung der Kurzatmigkeit	284
Teil 5: NADA	286

Erfahrungsberichte zu Heilender Akupunktur einer Spirituellen Akupunktur

Teil 1: Notizen nach 40 Jahren Praxis der Akupunktur	290
Teil 2: Erfahrungsbericht zur Mitte-Behandlung, dem Bu Zhong, zur milzstärkenden Akupunktur	294

Teil 3: Erfahrungsbericht zur spirituellen Akupunktur	296
Teil 4: Erfahrungsberichte zur spirituellen Akupunktur	299
Teil 5: Erfahrungsberichte zur spirituellen Akupunktur	302
Spirituelle Akupunktur für Seelen-Initiationen	304
Spirituelle Akupunktur	307
Chakrenakupunktur	
Chakren – Teil I	312
20 Jahre Chakrenakupunktur	319
Sanjiao – Drei warme Körperhöhlen	324
Informationen für den Patienten	
Teil 1	328
Teil 2	331
Teil 3: Raucherentwöhnung	335
Teil 4	337
40 Jahre Deutsche Akupunktur Gesellschaft	
Akupunkturpraxis Gedanken zum 40-jährigen Jubiläum	342
Akupunkturpraxis Erinnerungen zum 40-jährigen Jubiläum. Teil II: 2. Woche	344
Akupunkturpraxis	348
40 Jahre Deutsche Akupunktur Gesellschaft	351
In Memoriam	
Bruce Pomeranz – Ein Nachruf	354
Michael O. Smith – Ein Nachruf	359

Vorwort

70 Beiträge sind es in 10 Jahren, die hier in Buchform vorliegen. Sie beleuchten die spirituelle Anwendung der Akupunktur mit den zahlreichen Methoden und Modalitäten der Anwendung in der täglichen Praxis.

50 Diagnosen und Indikationsgebiete werden dargestellt mit therapeutischen Strategien der Anwendung. Diese Compilation in Buchform beleuchtet eine energetisch heilende Anwendung der Akupunktur, die in den zurückliegenden 25 Jahren entwickelt und in der täglichen Praxis der Anwendung an über 1.000 Patienten erprobt werden konnte. Zahlreiche Methoden und Modalitäten der energiemedizinischen Anwendung werden im dritten Abschnitt des Buches praxisnah präsentiert unter den Headlines „Die Wirksamkeit optimieren“, „Wunderwirkungen der Akupunktur“ oder „Magische Punkte“. Erfahrungsberichte von Patienten zur spirituellen Anwendung ergänzen in lebendigen Darstellungen die vielfältigen Modalitäten.

Auch die Information der Patienten zu Hintergründen und Theorien der Chinesischen Medizin werden dargestellt. Alle Beiträge wurden in der vergangenen 10 Jahren im Naturheilkunde Journal oder auf www.Akupunktur-aktuell.de publiziert. Bestimmte Modalitäten der Therapie wie die Anwendung von Baihui mit Sishenchong oder den NADA Punkten werden wegen ihres breiten Anwendungsspektrum mehrfach beschrieben.

Das Buch schließt mit einem Nachruf zu Prof. Bruce Pomeranz – einem sehr guten Freund und Autorenkollegen bei meinen anderen Büchern – sowie einer kurzen Würdigung von Michael O. Smith, dem genialen Psychiater aus New York der Begründer der NADA-Akupunktur, die heute weltweit über 1000 Zentren eine breite Anwendung findet.

Besonderer Dank geht an Dagmar Beyer für die minuziöse und kreative Betreuung der Publikationen im Naturheilkunde Journal. An Peter Strebin für die Korrektur der Beiträge und an die zahlreichen Patienten, die ihre Erfahrungen während der Diagnose und Therapie in minuziöser Form darstellten. Besonderer Dank geht an Ramona Kretschmann für die exzellente Betreuung dieser Compilation.

10 Headlines bzw. Kapitel sind es geworden mit über 70 Beiträgen.

*Düsseldorf im Juli 2020
Gabriel Stux*

Einführung und Themen



Big Sur, Kalifornische Küste

© G. Stux

Spirituelle Anwendung der Akupunktur

Eine zusammenfassende Darstellung

7 Modalitäten der spirituellen Anwendung der Akupunktur wurden in einem „Praxis Intensiv Workshop“ anlässlich des 40. TCM Kongresses in Rothenburg am 31. Mai 2009 stichpunktartig dargestellt.

Öffnung zum Licht

Das Öffnen des Kronenchakra mit den Punkten Baihui +4, +8 oder +12 steht am Anfang der spirituellen Anwendung der Akupunktur. Die 4 Punkte um Baihui sind die Extrapunkte 6, Sishenchong. Ein weiterer äußerer Kreis, Baihui +8 führt zu einer noch deutlicheren Öffnung des Kronenchakra.

Der dritte Kreis um Baihui also „Baihui +12“ löst tiefgehend Spannungen auf dem Schädel dach, da einige Punkte im Bereich des Gallenblasenmeridians liegen. Dadurch kommt es zu einer noch weitergehenden Öffnung des Kronenchakra.

Baihui +12

Die 12 Punkte, die in drei konzentrischen Kreisen Baihui umgeben, wurden von einer Patientin die 12 „Treasure Points“ genannt. Diese neu entdeckten 12 Punkte führen zu einer außergewöhnlich deutlichen Öffnung des Kronenchakra. Wir sammeln zur Zeit Erfahrungsberichte von Patienten nach Anwendung dieser 12 Punkte, die auch die „Seelen-Licht-Punkte“ genannt wurden.

Die aufhellende Wirkung der Seele-Körper-Verbindung kann man meist auch bei der alleinigen Nadelung von Baihui in einem geringen Ausmaß feststellen. Wenn es aber durch intensivere Therapie zu einer deutlichen Öffnung des Kronenchakra kommt, ist der Einstrom von Licht und Energie in das Herzchakra und in den Körper sehr viel ausgeprägter und auch für den Patienten deutlich wahrnehmbar. So entsteht eine bewusste breite Seele-Körper-Verbindung



Abb. 1: Energiekurs in San Diego 2010

© G. Stux

Bei der Spirituelle Akupunktur richtet sich die Aufmerksamkeit auf das fließen der Energie auf der Lichtebeine. Nach der Öffnung des Kronenchakra kann Licht und Energie von der Seele, dem achten Chakra, in den Herzraum und in weitere Körperbereiche fließen.

Spirituelle Akupunktur verbindet Seele und Körper sowie auch Seele mit dem Herzraum. Diese Verbindung entsteht durch das Öffnen des Kronenchakra.

Die Hände werden trichterförmig am Rande des Kronenchakra gehalten, so beginnt das Licht intensiver zu fließen. Die Punkte, die das Kronenchakra aktivieren, haben eine „aufhellende“ Wirkung. Man wird vom inneren Licht durchflutet. Man öffnet sich zur Seele, zum inneren Licht des Bewusstseins.

Kronenchakra und Seele verbinden

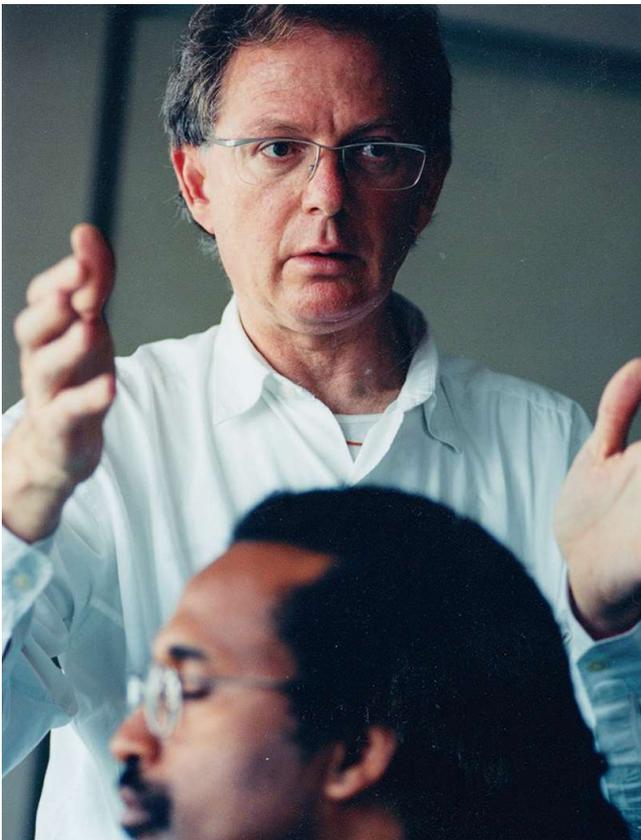


Abb. 2: Kronenchakra und Seele verbinden
© G. Stux

Die Seele ist ein Ort des Lichts über dem Kronenchakra, spürbar oder sichtbar als heller Lichtball, wenn man mit dem dritten Auge wahrnehmen lernt. Die Seele wird als das achte Chakra bezeichnet, oder auch als Seelenraum. Die Seele wird meist als Lichtball erfahrbar. Das innere Licht des Bewusstseins fließt von der Seele in den Körper und im Besonderen auch in den Herzraum.

Aktivierung der Niere

Nach Öffnen des Kronenchakra, der „Öffnung des Yang-Poles“ also, sollte man sich dem unteren Gegenpol zuwenden und die Niere stärken, das Niere Yin und Yang, das erste und zweite Chakra aktivieren.

Die Nadelung der Punkte Taixi Ni. 3, Sanyinjiao MP. 6 sowie Taichong Le. 3 sind in Verbindung mit dem NADA-Punkten von Michael O. Smith für die Aktivierung des Nierenraumes von wesentlicher Bedeutung.

Sammlung des Bewusstseins

Meditation mit ruhigem Verweilen des Bewusstseins in den einzelnen Chakra-Räumen ist der nächste Schritt der spirituellen Anwendung der Akupunktur.

„Shamata-Meditation“ ist hier die Methode. Mit den Händen unterstützt der Patient die Sammlung des Bewusstseins. Bei der Sammlung geht der Fokus des Bewusstseins, des Geistes also:

zunächst zur Atmung
... zum tiefen Einatmen
später ... auf die verlängerte Ausatmung
... auf den Herzraum und
... auf den Bauch.

Die Hände helfen den Fokus kreisförmig zu halten. Dann nimmt man in der Sammlung die Qualitäten deutlicher wahr: das Stärkende des Einatmens, die Entspannung des Ausatmens, die Wärme und Ausweitung des Herzraumes.

Die Lebenskräfte werden so bewusster wahrgenommen. Deren harmonisches Fließen aber auch die Störungen oder Stockungen bei Blockaden, werden nach einigen Übungssitzungen langsam gelöst. Das Fließen der Lebensenergien wird gefördert auch durch die begleitende Akupunkturbehandlung.

Auch Qi Gong wird während der Akupunktursitzung geübt. Qi Gong bedeutet das sanfte, langsame Üben des Qi. Die Integration von Qi Gong während der Akupunktursitzung mit der kreisförmigen Haltung der Hände erhöht die Bewusstheit für die Energieräume des Herzens, des Bauchraumes und des Beckens. Die Hände werden kreisförmig zunächst vor dem Brustraum, später auch kreisförmig vor dem Bauch bzw. Beckenraum gehalten und auch langsam ausgeweitet. Die optimale Weite des Halbkreises ergibt sich von selbst. In dem zweiten Teil der Akupunktursitzung kann sich der Patient aufsetzen und wird dann sitzend behandelt. Meist erhöht dies den Fluss der Lebensenergie durch das Kronenchakra.



Abb. 3: Lungenenergie mit Qi Gong stärken
© G. Stux

Fokus zur Mitte

Bei der spirituellen Anwendung der Akupunktur geht der Fokus in besonderer Weise zum Herzchakra dem „Chakra der Mitte“, dem 4. Chakra in der Mitte des Brustkorbs.

Das Herzchakra hat harmonisierende, ausgleichende und auch heilende Wirkungen. Es zeigt besondere Qualitäten von Mitgefühl, Toleranz und Liebe. Das Herz ist ein heilendes Chakra, ein ganz besonderes Heil-Chakra.

Mit ruhigem Verweilen der Achtsamkeit beim Herzchakra sowohl des Patienten als auch des Therapeuten öffnet sich dieses Chakra deutlich weiter. So erfolgt eine deutliche Aktivierung des Herzchakra. Auch erfreuliche Ideen oder kindliches Spielen aktiviert das Herzchakra, dies führt zu einem warmen mitfühlenden heilenden Herzen. Das warme Herz belebt die Energien aller anderen Organe und fördert das Fließen des Qi in besonderer Weise. Herzchakra für die Mitte.

Die Nadelung der Punkte Shanzhong Ren Mai 17 und den vier umgebenden Punkten (1 Cun) in Verbindung mit Shendao Du Mai 11 mit zusätzlichem Fokus auf diesen Bereich des Brustkorbs, aktiviert und öffnet das Herz deutlicher. Hier werden die Hände kreisförmig vor den Brustkorb

gehalten. Man bittet den Patienten, in die Mitte des Brustkorbes zu atmen, die Aufmerksamkeit hier zu konzentrieren, man sagt: „Herzchakra weiter öffnen, und immer weiter“. Bis der Patient auch hier ein Gefühl der Weite und des Fließens verspürt. Dies unterstützt die Bewußtheit für das Herzchakra, und stärkt die Energie des Herzens.

Die Wärme und Freude des Herzens können sich ausweiten und fließen zunächst in die Lunge und dann in den ganzen Körper. Die Herzenswanne kann sich in den Körper ausdehnen, größere Räume im Brustkorbes beleben. Auch kalte Körperbereiche werden vom Herz gewärmt, zum Beispiel die Lunge, die Niere.

Stärken der fünf Quellen der Lebenskräfte

Ein Programm zur Gesundheitsförderung für Patienten: Die fünf Quellen unserer Lebenskraft die Atmung, die Ruheenergie der Niere, die Bewegungsenergie der Leber, die Freude des Herzens und die Energie der Nahrung werden bei dieser Modalität angeregt und anhand des Kreises der fünf Organe dem „Organ Flow“ zum Fließen gebracht.

Organ Flow ist die Methode, um das fließen mit Hilfe von Qi Gong zu fördern. Diese Methode kann auch in Kleingruppen im Rahmen von Patientenseminaren geübt werden. Organ Flow ist eine in der Praxis entwickelte Atem und Meditationsmethode, die nach dem Förderzyklus der fünf Wandlungsphasen, den Fluß zwischen den fünf Speicherorganen fördert. Geschwächte oder gestörte Organe lassen sich durch diese einfache Methode stärken bzw. harmonisieren.

Nach der Mutter-Sohn -Regel stärkt in Förderzyklus der fünf Wandlungsphasen das vorangehende Organ das nächste Organ, wie die Mutter den Sohn nährt.

Metalle – Wasser – Holz – Feuer – Erde ist die Reihenfolge der Organe im Förderzyklus.

Bei der „Organ Flow Meditation“ beginnt man den Zyklus mit der Lunge. Mit tiefen Atemzügen, die bis tief in die Beckenmitte zum kleinen Becken, zur Niere gehen. Der Beckenraum ist der Energieraum der Niere. Mit tiefen Atemzügen die zunächst die Lunge ganz ausfüllen, geht man dann immer tiefer bis zur Beckenmitte und später auch noch tiefer bis auch die Verbindung zur Erde nach unten durch den Beckenboden fühlbar wird. Lunge zur Niere ist der erste Abschnitt der Übung, bei diesem Abschnitt wird nach beharrlichem Üben auch der Beckenraum präsenter und wärmer. Im zweiten Schritt fließt die Lebensenergie von der Niere zur Leber, also vom Beckenraum zum rechten Oberbauch. Eine kräftige Nierenenergie ist Voraussetzung für ein kräftiges freies Fließen der Lebensenergie. Das freie und kraftvolle fließen der Leber ermöglicht einen angemessenen Ausdruck der Gefühle sowie kräftige Muskeltätigkeit. Die Leberenergie fließt dann weiter von der Leber zum Herzen und stärkt die Ladung und Bewegung des Herzens, dem Sitz des Shen. Das Herz Qi fließt weiter in den Raum des Oberbauches, zum Milz-Pankreas. Von hier fließt dann im

letzten Schritt die Lebensenergie vom Milz-Pankreas zur Lunge und schließt den Kreis im Förderzyklus.

Der Therapeut übt zunächst mit dem Patienten die einzelnen Abschnitte. Nachdem die einzelnen Abschnitte für den Patienten gut wahrnehmbar sind, geht man zum Üben des gesamten Förderkreises über. Störungen einzelner Abschnitte des Förderzyklus geben wichtige therapeutische Hinweise.

Hinter die Oberfläche blicken

Wahrnehmen der Lebensenergie mit dem Dritten Auge. Das „Dritte Auge“ ist das 6. Chakra. Es ist besonders eng mit dem Kronenchakra verbunden. In der Energiemedizin spielt das Dritte Auge gemeinsam mit dem Herzchakra eine herausragende Rolle. Als „Sitz der Erkenntnis“ dient es der Einsicht in das Wesen von Erkrankungen, dem Erkennen von Zusammenhängen und Hintergründen. Das Wahrnehmen von Energien ist eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie.

Das Energiewahrnehmen kann sowohl auf das gesunde Energiefeld, als auch auf energetische Blockaden gerichtet werden. Jede Form des Wahrnehmens und Sehens, das visuelle Erkennen, aber auch das Sehen von Energien ist eine Funktion des Dritten Auges. Man sieht hinter den Dingen deren Wesen, erkennt z. B. den wahren Gehalt eines Kunstwerkes oder den Sinn von Träumen.

Bei stark entwickeltem Dritten Auge ist man besonders bewusst, besitzt visionäre Fähigkeiten und hat ausgeprägte intuitive Imaginations und Visualisationsfähigkeit. Das Denken ist dann durch Klarheit des Verständnisses und einer prägnanten Unterscheidungsfähigkeit (unterscheidende Vernunft) gekennzeichnet. Dies sind einige mehr funktionelle Beschreibungen des Dritten Auges, die jedoch das volle Ausmaß des praktischen Wesens des Dritten Auges noch wenig beleuchten. Durch Übungen zum Entwickeln des Dritten Auges wird dieses „Organ“ erst vollständig erfahrbar und für die Therapie nutzbar.

Neben der rezeptiven Erkenntnisfunktion hat das Dritte Auge „aktive Funktionen“. In der Therapie dient es dem Klären diffuser Energiemuster, wie sie bei vielen Erkrankungen vorliegen. Die Energie des Dritten Auges wird als sanfte klare, kühle Energie wahrgenommen und hat eine subtile Qualität. Die Energie des Dritten Auges bringt Bewusstheit in Störungsmuster und beleuchtet sie auf diesem Wege.

Die Ursachen von Störungen werden so für den Patienten deutlicher, z. B. erkennt er Empfindungen, Gefühle und Gedankenmuster hinter Kopfschmerz. Die aktive klärende Funktion des Dritten Auges kann entweder vom Therapeuten ausgehen, oder vom Patienten, wenn dieser anfängt, sein Drittes Auge zu öffnen. Vom Öffnen des Dritten Auges spricht man, wenn die Region der Stirn aktiv wird und Bewusstsein sich hier konzentriert. Das Gebiet der Stirn tritt immer mehr in das bewusste Empfinden.



Abb. 5: Aktivierung des Kronenchakra

© G. Stux

Aktivierung der Chakren

Bei der Chakren Akupunktur werden neben den nach chinesischen Gesichtspunkten ausgewählten Akupunkturpunkten weitere Punkte, die Chakrenpunkte gesetzt, die im Bereich der Chakren liegen. Durch die Nadelung der Chakrenpunkte kommt es zu einer Aktivierung der Chakren, sowie einer Anregung des Energieflusses in ihnen, was man auch „Öffnen der Chakren“ nennt. Dies ermöglicht dem Patienten diese Räume bewusst wahrzunehmen.

Chakren Akupunktur ist eine vom Autor in der Praxis entwickelte Methode der Energie Medizin zur Ergänzung und Erweiterung der Chinesischen Akupunktur. In der indischen Medizin spielen neben der Lebenskraft, die Prana oder Kundalini genannt wird, die Chakren eine herausragende Rolle, ebenso im Yoga. Chakren sind Räume in denen die Lebensenergie konzentriert ist. Chakra bedeutet Rad im Sanskrit. Wenn man Chakren eines Menschen von vorne wahrnimmt, sind sie runde Energiezentren.

Chakren sind Energiezentren, also Räume, die stark geladen sein können. Sie sind auch Bewusstseinsräume, d.h. Zentren in denen das Bewusstsein fokussiert sein kann. Wenn das Bewusstsein z. B. im Herzen in der Mitte des Brustkorbes konzentriert wird, hat man ein Gefühl der Harmonie, der Ruhe, ist erfreut, lustig, humorvoll, mitfühlend und liebevoll. Dann ist das Bewusstsein erfüllt von Mitgefühl, Freundlichkeit, Harmonie. Solche Menschen sind „herzlich“, von Liebe durchdrungen und strahlen diese Gefühle intensiv aus. Sie haben ein „offenes, warmes Herz“. Die spirituelle Anwendung der Akupunktur vertieft die Anwendung der Chinesischen Akupunktur, indem sie die Licht-Ebene der Seele in die Diagnose und Therapie einbezieht. Sie verbindet Akupunktur mit weiteren Modalitäten der Therapie wie Atemtherapie, Qi Gong und Meditation.

Weitere Modalitäten der Energie Medizin

Atemtherapie: Tiefes bewusstes Atmen

Die Aufmerksamkeit geht zunächst zum Atem. Der Patient beobachtet seinen Atem, gleichzeitig Körperempfindungen und Gefühle, die aufkommen können. Im ersten Schritt der Spirituellen Akupunktur wird Aufmerksamkeit also auf den Atem gerichtet.

Gesundheit ist gekennzeichnet durch freies Fließen bzw. Pulsieren der Lebensenergie im Körper, in den Organen, den Meridianen und Energiezentren. „In einem lebendigen und sich verströmenden Menschen glühen und pulsieren die Energiezentren; diese strahlen Licht aus und sind für die im Organismus metabolisierte Energiemenge unverzichtbar. Es handelt sich um eine pulsierende Energiekonfiguration, die viele Farben, Farbvariationen aufweist und die schimmert, vibriert und mit dem Leben pulsiert.“ (J. Pierrakos)

Im Wort inspirieren liegt die Bedeutung der Atmung als Zugang zu unserer Kreativität und Spiritualität – inspirare – respirare – inspiriert sein, beseelen, beleben - Atmung als Brücke zum physischen Körper. Durch die bewusste Atmung werden Körper, Geist und Seele eng miteinander verbunden. Wir atmen Lebensenergie ein. Die Pulsation der Atmung ist ausschlaggebend für eingeschränktes oder freies Fließen, für Kontraktion und Expansion, für den wellenartigen Rhythmus im Gewebe und den Energiefeldern.

Atmung pulsiert in verschiedenen Rhythmen, z. B. schnell, langsam, tief, flach. Atmung erfolgt in unterschiedliche Räume, in den Bauch- oder Brustraum. Hier ist die Entspannung bzw. Anspannung des Zwerchfells von entscheidender Bedeutung für die verbundene Atmung. Das Zwerchfell als Übergang von Brust- und Bauchraum, als Anbindung zu Organen, Gelenken und Muskeln, als Übergang vom Solarplexuschakra zum Herzchakra.

Das tiefe Einatmen ist der erste Schritt der Beobachtung der Atmung, tiefes Einatmen in den Brustkorb, in die Mitte des Brustkorbs. Der Therapeut sagt beispielsweise: ... „Tiefer Einatmen“ ... „Atem belebt“, bzw. „Atem stärkt“ ... „tiefe Atemzüge beleben und bringen mehr Sauerstoff und damit mehr Energie in den Körper, dies stärkt die Lebenskräfte“.

Nach fünf bis zehn Minuten der Aufmerksamkeit auf das Einatmen wendet man sich dem Ausatmen zu. Hier ist der Fokus auf ein entspanntes, verlängertes, vollständiges Ausatmen gerichtet. Man sagt dem Patienten: „Langsam ausatmen“, ... „tiefer ausatmen“, ... „länger ausatmen“, ... „alles loslassen“, ... „mehr loslassen“ ... „mit jedem Atemzug mehr loslassen.“ Diese fokussierte Ausatmung entspannt den Körper und bringt verbrauchte Energien und Spannungen nach außen aus dem Körper heraus. Durch tiefes Einatmen wird die Lebensenergie des Patient aufgeladen, verlängertes Ausatmen führt zu deutlicher Entspannung. Die Einbeziehung der fokussierten Atmung in das Akupunktursetting.

Achtsamkeit: Nach Innen gehen

Körperliche und emotionale Unbewusstheit macht krank, da aktuelle Bedürfnisse nicht wahrgenommen und so auch nicht erfüllt werden. Bei Überarbeitung, zum Beispiel, ist die Aufmerksamkeit auf die rationale Pflichterfüllung fokussiert, andere körperliche oder emotionale Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen. Dann geschieht es immer wieder, dass überarbeitete Menschen umfallen, in Japan sogar plötzlich sterben. Viele Menschen werden sich der Müdigkeit und schließlich der Erschöpfung nicht bewusst, oder ignorieren sie immer wieder mit dem auf die aktuellen Aufgaben fokussierten Willen.

Missachtung und Missbrauch des Körpers, der Gefühle, der psychischen Bedürfnisse rächt sich durch Krankheit. Krankheiten bringen oft die Menschen zurück in die Realität des „Hier und Jetzt“, in den Schmerz oder in ein schmerzhaftes Gefühl.

Wie erlangt man Bewusstheit ohne krank zu werden?

Die chinesische Medizin kennt viele Methoden, angefangen von Qi Gong und Tai Ji Quan bis hin zur Akupunktur führen diese Therapiemethoden zu einem „nach Innen gehen“ zu einer Fokussierung des Bewusstseins auf die Gegenwart und auf den Raum des Körpers und seiner Gefühle.

Bei der Akupunkturtherapie ist der Patient durch das Liegen der Nadeln auf sich selbst gerichtet, empfindet seinen Körper bewusster und die Gefühle in ihm. Der Vorgang des „nach Innen Gehens“ und dadurch bewusster werden sollte vom Patienten täglich mehrmals geübt werden. Dafür gibt es ein schrittweises Vorgehen, das man zunächst mit dem Patienten üben sollte, z. B. in Zusammenhang mit einer Akupunkturtherapie. Der Patient wird aufgefordert, nach dem die Akupunkturnadeln gesetzt sind:

1. die Augen zu schließen,
2. innerlich zur Ruhe zu kommen,
3. ruhig zu atmen, tief in den Brustkorb hinein und langsam wieder ausatmen. Die Ausatmung ist langsamer als die Einatmung. Entspannung beim verlängerten Ausatmen ist von besonderer Bedeutung.
4. Nach Innen, in den Körper zu gehen, den Körper fühlen - zunächst den gesamten Körper, dann nacheinander den Kopf, den Hals, den Brustkorb, den Bauchraum, das Becken und zuletzt den Schultergürtel mit den Armen sowie die Beine; jede Körperregion für jeweils 20-30 Sekunden.
5. Wenn der Patient ruhiger und durch die bewusste Atmung und die Wahrnehmung der Empfindungen im Körper mehr zu sich selbst gekommen ist, wird er aufgefordert auch seine Gefühle mehr wahrzunehmen, sich ihrer bewusster zu werden.
6. Im nächsten Schritt soll sich der Patient intensiv auf die Körperregion fokussieren, in der seine Störung oder seine Krankheit lokalisiert ist. Mit seiner gesamten Bewusstheit soll er in diese Region gehen, z.B. in den Schmerzbezirk des Kopfes, und diese intensiv wahrnehmen, die Größe,

die Begrenzung, die Dichte oder sogar die Farbwahrnehmung in diesem Bezirk aber auch die Gefühle z. B. Traurigkeit, Wut oder Angst, die in dieser Region wahrzunehmen sind. Dies ist ein Vorgang der zunächst fünf bis 10 Minuten beanspruchen sollte.

7. Der Patient wird danach aufgefordert, in diese Region hineinzuatmen.

Diese Schritte helfen die Aufmerksamkeit in den Körper zu fokussieren, ihn gegenwärtig intensiv wahrzunehmen. Im Gegensatz zur westlichen Medizin, die in der Regel versucht, z. B. einen Schmerz mit Analgetika auszuschalten, geht es hier um die Bewusstwerdung der Störung und deren Ursache. Bewusstheit hat eine ausgeprägte Heilwirkung.

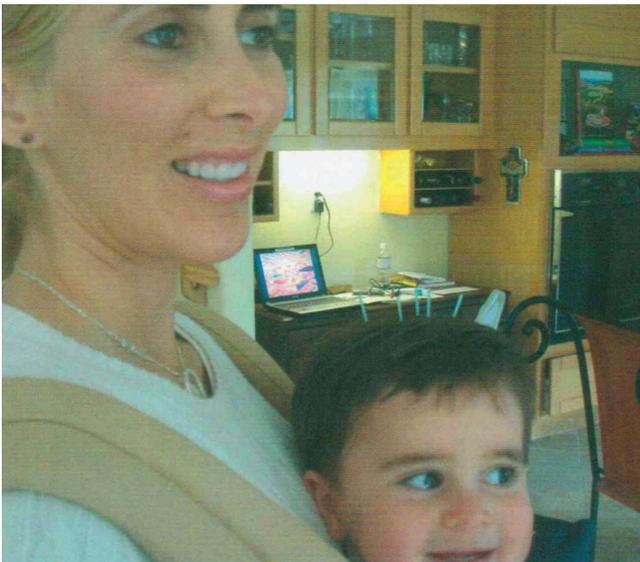


Abb. 6: Öffnung des Kronenchakra beim Kleinkind
© G. Stux

Das „nach Innen gehen“, das sich besinnen auf das „Hier und Jetzt“ des Körpers und dessen Gefühle, lässt den Menschen seine aktuellen Befindlichkeiten und Bedürfnisse, z. B. Spannungen, Müdigkeit oder Schlafbedürfnis, besser wahrnehmen und ausleben. So erlernt man instinktiv was entspannend und harmonisierend wirkt und was Spannungen und Unwohlsein erzeugt. Dies wird bereits im Frühstadium einer Verspannung erkannt, und nicht erst wenn die Verspannungen in Schmerzen übergegangen sind und das gesamte Bewusstsein in Beschlag nehmen.

Weitere Informationen und Literatur

Energie Diagnostik und Therapie, Hoppe G Stux G (2008) Kursskript Eigenverlag Deutsche Akupunktur Gesellschaft

Akupunktur Einführung, Stux G (2007) 7. Auflage Springer Verlag

Akupunktur Lehrbuch und Atlas, Stux G, Stiller N, Pomeranz B (2007), 7. Auflage Springer Verlag

Akupunktur: Grundlagen – Techniken – Anwendungsgebiete, Stux G (1996), Beck'sche Reihe Wissen, Verlag C.H. Beck München

www.Akupunktur-aktuell.de

Erschienen in *Naturheilkunde Journal* 10/2009 unter dem Titel „Spirituelle Anwendung der Akupunktur: Seele-Herz Verbindung mit Hilfe der Chakren Akupunktur und anderer Modalitäten der Energiemedizin“, S. 8ff



Kunst von Anna Joelsdottir

© G. Stux

Lebenskraft: Grundlage allen Lebens – Die Quellen unserer Vitalität aktivieren

Die Lebensenergie ist die Vitalität die wir leben, unsere tägliche Lebenskraft, Qi, der Chinesischen Medizin, Prana der indischen Medizin. Diese Lebenskraft Qi ist Grundlage allen Lebens. Sie bildet die Basis der chinesischen Naturbeschreibung.

Das Qi ist überall in der Natur vorhanden, ist die Lebenskraft, die sich in allem Lebendigen in Form von Veränderung und Bewegung zeigt. Qi ist Leben, wie der Atem ständig in Bewegung, fließend, Veränderungen hervorbringend. Die Lebensenergie Qi und das Blut fließen zusammen, in einer innigen Abhängigkeit.

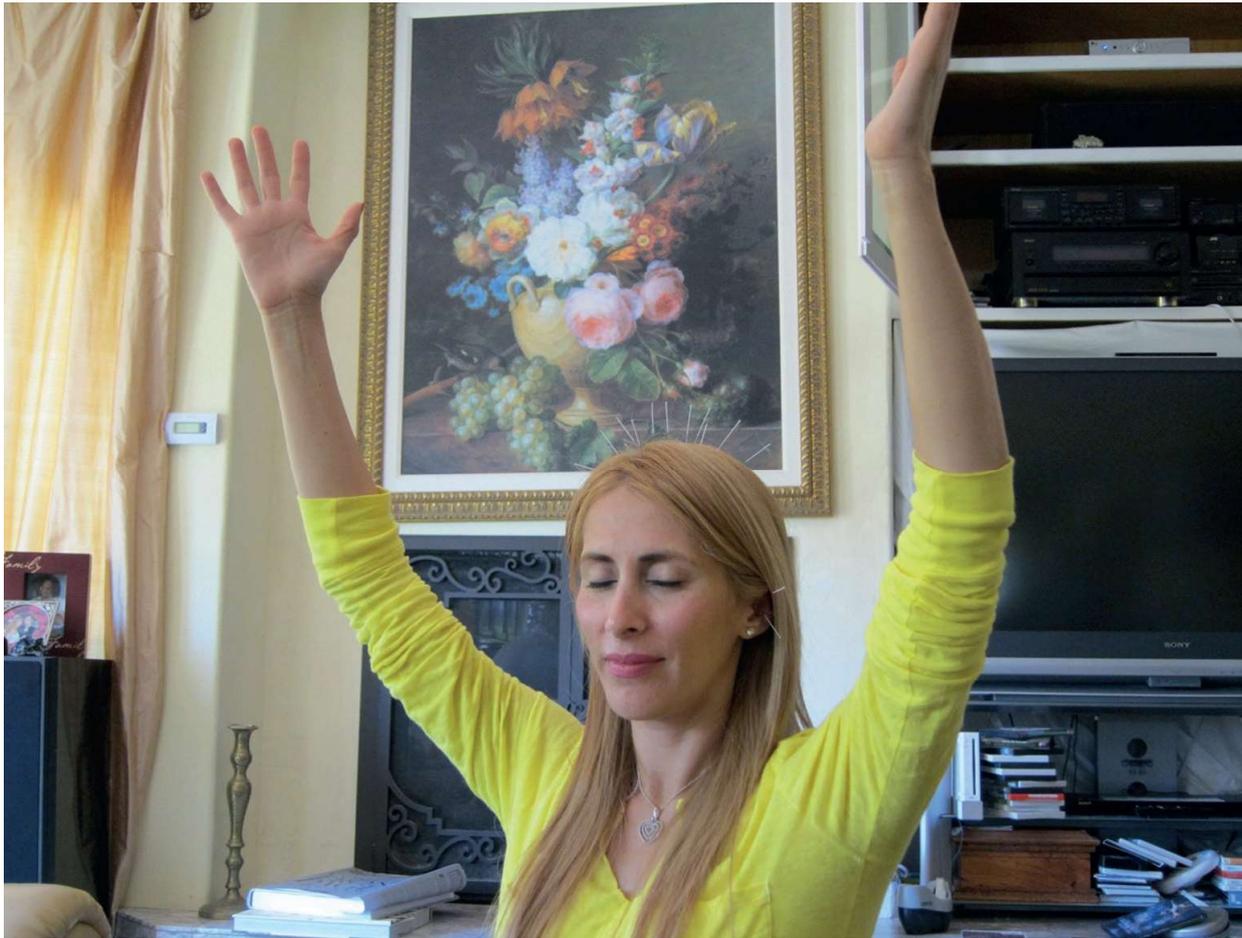


Abb. 1: Qi Gong, die Pflege der Lebenskraft, öffnet das Kronenchakra

© G. Stux

Qi Gong für den Seelenraum

Im Mittelpunkt der chinesischen Vorstellungen vom gesunden Leben steht die Pflege der Lebenskraft, das chinesische Qi Gong ist die Methode. Die Lebensenergie ist ein direkt erfahrbares Phänomen. Durch das Qi Gong, den Atem- und Meditationsübungen, lässt sich Qi fühlen und lenken, und als Fließen im Körper erfahren.

Qi Gong ist eine prophylaktische Methode von Atem- und Meditationsübungen zur Prävention und Therapie. Der Übende leitet die Lebensenergie Qi mit dem Atem, mit langsam fließenden Bewegungen der Hände und mit seinem Bewusstsein durch den Körper. So lösen sich Blockaden leichter und die Bewegungen des

Qi werden deutlich wahrgenommen. Ein intensives Gefühl von Entspannung und innerer Gelöstheit stellt sich ein. Das Ziel ist die Harmonisierung und Anregung der Lebensenergie. Qi Gong ist das sanfte, langsame Üben des Qi, eine Methode, die *Lebenskräfte zu kultivieren*.

Fünf Quellen der Lebensenergie werden von der Chinesischen Medizin beschrieben. Diese Quellen werden hier dargestellt, um die Ursachen für die häufigsten Formen von Schwächen der Lebenskräfte und den Möglichkeiten der therapeutischen Hilfe aufzuzeigen.

Die Atmung ist die Funktion der Lungen, die Verdauung der Nahrung die Funktion des Magens und Darms. Diese Funktionen sind Ausdruck des Wirkens der Lebenskräfte der Organe. Qi reguliert die Qualität aber auch die Quantität der Funktionen.

In der Chinesischen Medizin wird den Funktionen der Organe eine herausragende Stellung eingeräumt. Die Funktionen der Organe werden von den Lebenskräften, die den Organen innewohnen, hervorgebracht. Die Organe werden als Speicher der Lebensenergie beschrieben und mit Kornkammern verglichen. Ist die Lebensenergie eines Organs durch Stress geschwächt, wird die Funktion dieses Organs nur unvollständig oder mangelhaft sein.

Atmung, die Quelle unserer Lebenskräfte

Die Atmung ist die erste und wichtigste Quelle unserer Lebenskräfte. Wir atmen Lebensenergie ein. Wenn wir entspannt und tief einatmen aktivieren wir unsere Lebenskräfte.

Die Bedeutung der Atmung liegt im Wort „inspirieren“ – einatmen als Zugang zu unserer Kreativität und Spiritualität – inspirare – inspiriert sein, beseelen, beleben – Atmung als Brücke zum physischen Körper. Durch die bewusste Atmung werden Körper, Geist und Seele eng miteinander verbunden. Wir atmen Lebensenergie ein.

Die Pulsation der Atmung ist ausschlaggebend für eingeschränktes oder freies Fließen, für Kontraktion und Expansion, für den wellenartigen Rhythmus im Gewebe und den Energiefeldern. Atmung pulsiert in verschiedenen Rhythmen, zum Beispiel schnell, langsam, tief, flach. Die Atmung erfolgt in unterschiedliche Räume, in den Bauch- oder Brustraum. Hier ist die Entspannung bzw. Anspannung des Zwerchfells von entscheidender Bedeutung für die verbundene Atmung. Das Zwerchfell als Übergang von Brust- und Bauchraum, als Anbindung zu Organen, Gelenken und Muskeln, als Übergang vom Solarplexuschakra zum Herzchakra. Die Atmung ist mit der Herzaktivität vergleichbar. So wie Arrhythmie des Herzens mit verminderter Blutversorgung einhergeht, ist eine eingeschränkte Atmung Anzeichen von unterdrückten Gefühlen oder zurückgehaltenen Impulsen und sich auch in Schwäche, Hilflosigkeit, Angst oder Niedergeschlagenheit ausdrücken.

Grundenergie der Niere, eine Quelle der Regeneration aus Ruheenergie

Nach Vorstellungen der Chinesischen Medizin ist die Niere eine weitere wichtige Quelle unserer alltäglichen Energie. Die Niere ist Sitz unserer *Grundenergie*, des *Yuan-Qi*, unserer *Quellen-Energie* mit der wir beispielsweise jeden Morgen ausgeruht und aufgeladen aufwachen.

Neben der Lebensenergie Qi kommt in der Chinesischen Medizin dem *Jing*, der „Lebensessenz“ eine wichtige Rolle in der Beschreibung der Lebensvorgänge zu. Die Lebensessenz, wird als **die materielle Basis des Qi** betrachtet. *Jing* wird auch als „*Feinstmaterie*“ als „*Samen des Lebens*“ und als „*Urkraft der Reproduktion*“ bezeichnet.

Das *Jing* erben wir von den Eltern. Es wird im Beckenraum gespeichert und an die Nachkommen weitergegeben. Das chinesische Nieren-System schließt die Funktion der Reproduktionsorgane ein. Aus der Vereinigung des *Eltern-Jing* entsteht unser *Jing*, das die Entwicklung des Individuums und seine *spezielle Konstitution* bestimmt. Haben diese eine kräftige Konstitution erben wir viel Lebensenergie und haben einen kräftigen Körper. Das *Jing* bestimmt somit unsere Konstitution, ob wir zartgliedrig sind oder groß und breitschultrig.

Die **Konstitution** wird auch den *fünf Qualitäten* der Wandlungsphasen *Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz* zugeordnet. Die fünf Qualitäten der Äußerungen der Lebensenergie werden auch *Elemente* genannt.

Jing vermehrt sich nicht im Laufe des Lebens sondern nimmt im Alter kontinuierlich ab. Es ist unsere angeborene *Substanz*, die wir gut pflegen sollten, beispielsweise durch ausreichende innere Ruhe und guten Schlaf. Die wichtigste Qualität der *Nierenenergie* ist *Ruhe*, aus der die psychische *Stärke* kommt. Deshalb ist ruhiger, tiefer Schlaf lebensnotwendig und *Langsamkeit* im Alltag als Entschleunigung notwendig.

Meditation hilft, über das Ruhig- und *Leerwerden des Bewusstseins* die *Regeneration unserer Körperenergien* zu intensivieren. *Lärm stört und schwächt die Nierenenergie*. Über die „*Erdung*“ der Lebenskräfte durch tiefe Atmung in den Beckenraum hinein, werden Wege zur Nutzung dieser tiefen Quellen der *ruhevollen Nierenenergie* erschlossen.

Mit *Nierenschwäche* beschreibt die Chinesische Medizin Funktionsstörungen die mit einer Vielzahl von Symptomen einhergehen: übermäßige Müdigkeit und *Schwächegefühl* mit leichter Erschöpfbarkeit, *Antriebsmangel* mit *Ängstlichkeit*, gedrückte Stimmungslage mit Rückzug von der Umgebung und leichter Depression. Auch blasse oder leicht gräuliche Hautfarbe, kalte Füße, leichtes Frieren sind bei *Nierenschwäche* zu finden. Oft findet man *Steifigkeit* der Wirbelsäule besonders in der Lendengegend und der Gelenke, mit Schmerzen der Lendenwirbelsäule und anderer Gelenke.

Die Leber

Die Leber fördert nach Vorstellungen der Chinesischen Medizin das *freie Fließen der Lebensenergie* und ist auch an der freien Entfaltung und am *Ausdruck der Gefühle* maßgeblich beteiligt. Die fließenden Bewegungen der Muskeln sind auch von einem ungestörten Fließen der „*Leberenergie*“ abhängig.

Die meisten Leberstörungen gehen mit einer *Störung im harmonischen Fließen* der Körperkräfte und der Körperflüssigkeiten einer *Stagnation im Fließen* einher. Das häufigste Störungsmuster der Leber ist die Stagnation des Leber-Qi, das mit einer Vielzahl von Symptomen einhergeht: Spannungsgefühle im Körper, besonders in der Muskulatur, mit Kopfschmerzen, auch Reizbarkeit oder plötzliche Emotionsausbrüche mit Wut oder Zorn, können auftreten. Auch *Stimmungsschwankungen* mit Frustrationsgefühlen und depressiven Episoden können die Emotionsausbrüche begleiten. Das Zurückhalten bzw. die *Kontrolle von Emotionen* können zu erhöhtem Blutdruck oder auch zu heftigen Kopfschmerzen führen.

Eine lang dauernde Leber-Stagnation kann andererseits durch Erschöpfung zu einer Schwäche des Leber-Qi führen, die durch sehr starke Müdigkeit oder dem Fatigue-Syndrom gekennzeichnet ist.

Mit bewusster Atmung und Qi Gong-Meditation fördert man das freie Fließen der Leberenergie und kann es anhaltend im Fluss halten. Gerade gelenktes Qi Gong hilft die Leberenergie dauerhaft zu harmonisieren. Regelmäßige körperliche Bewegung und Sport sind ebenfalls essentielle Teile der Behandlung von Leberstagnation. Geringe Mengen von Alkohol, beispielsweise ein bis zwei Gläser Wein oder Bier, fördern das Fließen der Leberenergie. Der Ausdruck der Emotionen wird gefördert, die Emotionshemmung gemildert. Wenn man aber zu viel Alkohol trinkt, wird die Leberenergie deutlich geschwächt und auch geschädigt.

Das Herz im Mittelpunkt

Herz im Mittelpunkt

Das Herz steht im Mittelpunkt von positiven und *herzlichen Beziehungen*. Es ist der Sitz der *Freude im Körper des Mitgefühls* und der *Liebe*. Das Herz hat eine expansive Energie, eine sich ausweitende wärmende Energie, die Menschen verbindet und Beziehungen knüpft und festigt.

Das Herz reguliert nach chinesischer Vorstellung nicht nur das Fließen von Blut sondern wärmt und belebt die Lebensenergie. Das Herz wärmt auch die Lungen und fördert so auch die ruhige und tiefe Atmung.



Abb. 2: Herz im Mittelpunkt

© G. Stux

Der Raum des Herzens wird als Sitz des *Shen*, des Bewusstseins und Geistes, im Körper betrachtet. Auch die Funktion des Denkens und das Gedächtnis werden vom *Shen* hervorgebracht. Psychische Funktionen wie Wachheit, Klarheit der Gedanken, Gedächtnis, Schlaftiefe usw., kann man über die Harmonisierung des Herzens positiv beeinflussen. Das **Herz-Qi-Gong** fokussiert in besonderer Weise auf den Herzraum. Die Hände kreisförmig vor dem Herzraum gehalten in einer Qigong-Position helfen den Fokus in diesen Räumen zu halten.

In der *Sammlung des Bewusstseins* nimmt man dann die Qualitäten wahr: Das Stärkende des Einatmens, die Entspannung beim Ausatmen die *Wärme* und die *Ausweitung* des Herzraumes. Die Lebenskräfte werden bewusster wahrgenommen. Auf das Herz fokussierte *Atem- und Meditationsübungen* harmonisieren das Herz.

Menschen mit **Herz-Konstitutionstypen** haben viel Herzenergie, sie sind lebendige, verspielte Menschen mit *leuchtend, funkelnden Augen*. Charakteristisch ist für sie ein hohes Maß an Toleranz, zudem sind sie sehr mitfühlend, herzlich und liebevoll. Herz-Typen haben eine anziehende Ausstrahlung und sind oft freudig erregt. Ihre Lebhaftigkeit kann zu übermäßiger Schnelligkeit führen. Probleme kommen durch übermäßige Begeisterung, die zu stark beschleunigt und zu Übererregbarkeit führt. Sie werden zum Beispiel von einer Idee fasziniert und davon oft übermäßig in Besitz genommen, bisweilen neigen sie dann zu fanatischer Überreaktion. Verletzungen ihres Herzens führen zu emotionalem Rückzug, mit einem verschlossenem Herzen bis hin zur „Herzpanzerung“.

Aufnahme der Nahrungsenergie

Die Nahrung ist eine sehr wichtige Quelle der Lebensenergie. Die Nahrung wird zunächst in den Magen aufgenommen und dann mithilfe der Verdauungssäfte verdaut, die vom chinesischen „Milz-Pankreas-System“ ausgeschüttet werden. Das Milz-Pankreas-System wird nach Vorstellung der Chinesischen Medizin dem *Element Erde* zugeordnet, weil die Nahrung auf der Erde wächst oder aus der Erde kommt.

Die Verdauungsprozesse vollziehen sich im Magen und im Dünn- und Dickdarm. Wenn zu wenig Verdauungssäfte ausgeschüttet werden, was bei einer *Schwäche des Milz-Pankreas* der Fall ist, kann die Nahrung *nicht vollständig verdaut* werden: Unverdaute Nahrungsreste werden ausgeschieden, weiche Stühle sind häufig zu finden, oder Blähbeschwerden begleiten die Verdauung der Nahrung. Bei diesen Störungen der Verdauungsfunktion ist die Dauer der Nahrungsverdauung verlängert.

Im Mittelpunkt der Harmonisierung des Milz-Pankreas steht die chinesische Ernährungsmedizin. Man sollte sich viel Zeit zum Essen nehmen und das Essen genießen. Nahrungsmittel sollten sehr gut gekaut werden.

Warme Nahrung, bereits morgens, ist sehr nützlich und kann zu einer schnellen Besserung beitragen. Warme und nährnde Suppen, zum Beispiel Hühnersuppe oder Gemüsesuppe, sind zu empfehlen. Die Nahrung sollte von guter energetischer Qualität sein.

Kalte und „feuchte“ Nahrungsmittel wie Gurken, Melonen, rohe Mohrrüben, sollte man meiden. Schwer verdauliche Lebensmittel und fette Speisen verschlimmern die Beschwerden. Das strikte Meiden von Süßigkeiten ist essentiell. Man sollte nicht zu spät abends essen, da sonst die Nahrung zu lange unverdaut liegen bleibt.

Weitere Informationen und Literatur

Akupunktur – Grundlagen, Techniken, Anwendungsgebiete, G. Stux, Beck'sche Reihe Wissen, Verlag C.H. Beck (1996)

Akupunktur-Einführung, G. Stux, 7. Auflage, Springer-Verlag (2007)

Akupunktur – Lehrbuch und Atlas, G. Stux, N. Stiller, B. Berman, B. Pomeranz, 7. Auflage, Springer-Verlag (2008)

www.Akupunktur-aktuell.de – unter dieser Adresse finden Sie Informationen zur Akupunktur

Erschienen in *Naturheilkunde Journal* 3/2010 unter dem Titel „Lebenskraft: Grundlage allen Lebens: Die Quellen unserer Vitalität aktivieren“, S. 12ff

Die Wirksamkeit der Therapie optimieren

Die Wirksamkeit optimieren

Teil 1: Qi Gong, Atemübungen, Moxibustion, Akupressur

Die übliche Akupunktur kann mit zusätzlichen Modalitäten wie Akupressur, Moxibustion, Atemtherapie, Qi Gong oder Meditation intensiviert werden. Aus meiner 30-jährigen Erfahrung täglicher Akupunktur-Praxis habe ich 30 Modalitäten zusammengestellt. Hier finden Sie den ersten Teil.

1. Stärkung des Qi unterstützt das Nadeln

Die Lebensenergie ist die Vitalität, die wir leben, das Qi der Chinesischen Medizin, das Prana in Indien. Diese Lebenskraft ist Grundlage allen Lebens. Sie bildet die Basis der chinesischen und indischen Naturbeschreibung. Das Qi bzw. das Prana ist überall in der Natur vorhanden, ist die Lebenskraft, die sich in allem Lebendigen in Form von Veränderung und Bewegung zeigt.

Die Lebensenergie Qi kommt aus dem Atem und aus der Nahrung. Der Austausch von Lebensenergie steht im Mittelpunkt von menschlichen Beziehungen. Qi und Prana sind die Quelle und Essenz des Lebens, wie der Atem ständig in Bewegung, fließend, Veränderungen hervorbringend. Die Lebensenergie Qi und das Blut fließen zusammen, in einer innigen Abhängigkeit. Der Begriff „Energie“ oder „Lebensenergie“ beschreibt den bewegten, dynamischen, veränderlichen und immateriellen Charakter von Qi und Prana.

Durch das chinesische Qi Gong, das sind Atem- und Meditationsübungen, lässt sich Qi fühlen und lenken und als Fließen im Körper oder als eine Art Ladung, beispielsweise in den Händen, wahrnehmen. Die Lebensenergie ist ein direkt erfahrbares Phänomen. Im Mittelpunkt der chinesischen Vorstellungen zum gesunden Leben steht die Pflege der Lebenskraft mit Qi Gong.

Akupunktur mit Qi anwenden

Das Prana in der indischen Medizin stellt den Atem in den Mittelpunkt. Pranayama sind Atemübungen zum Stärken der Gesundheit mit Hilfe von bewusstem Atem. Das Phänomen der Lebenskraft, wurde im 19. Jahrhundert auch im Westen viel beschrieben u. a. ausführlich von Hufeland. Gerade Hufeland, der Leibarzt von Goethe, Schiller, Herder und Wieland, der Namensgeber der Universität Essen, schrieb ausführlich über die Lebenskräfte als Grundlage für ein langes und gesundes Leben u. a. in seinem Hauptwerk „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“ (1796), in dem eine besondere Ernährung und ein harmonischer Lebensstil empfohlen werden. Durch den preußischen Pathologen Rudolf Virchow und anderen, nur noch rational denkenden

Naturwissenschaftlern, wie auch Helmholtz, wurden Vorstellungen einer dem Leben innewohnenden Lebenskraft aus der westlichen Medizin weitgehend eliminiert. Erst Wilhelm Reich stellte sie wieder in den Mittelpunkt seiner Psychotherapie.



Abb. 1: Qi mit Qi Gong sammeln
bei Ren Mai 12

© G. Stux

Fünf Quellen der Lebensenergie werden von der Chinesischen Medizin beschrieben. Diese Quellen werden hier kurz dargestellt, um die Ursachen für die häufigsten Formen von Schwäche der Lebenskräfte und den Möglichkeiten der therapeutischen Hilfe aufzuzeigen.

Bewusstes Atmen während der Akupunktur

Die Atmung als Funktion der Lungenflügel, die **Verdauung der Nahrung** als Funktion des Magens und Darms sind Ausdruck des Wirkens der Lebenskräfte dieser Organe.

Qi reguliert die **Qualität** aber auch die **Quantität der Funktionen**. Ist die Lebensenergie eines Organs geschwächt, wird die Funktion dieses Organs nur unvollständig oder mangelhaft sein. Die Organe werden als **Speicher der Lebensenergie** beschrieben und mit Kornkammern verglichen. Die Funktionen der Organe werden von den Lebenskräften, die den Organen innewohnen, her- vorgebracht.

2. Moxibustion aktiviert und wärmt Nierenenergie

Nach dem Verständnis der TCM versorgt uns die Nierenenergie mit der alltäglichen Grundenergie. Das Nieren-Yin wird nachts mit tiefem ruhigem Schlaf aufgeladen. Sie ist die ruhende, warme, auch wärmende Energie.

Das Nieren-Yang ist die aktive Energie, mit der wir morgens gut motiviert lebendig werden und in Aktion gehen. Nieren-Yang ist auch die Energie des Willens, die Willenskraft, mit der wir gut motiviert aus dem Bett springen. Die Nierenenergie ist die Lebensenergie des Beckenraumes und wird immer wieder aktiviert.

Die Nadelung der Punkte Taixi Ni. 3, Sanyinjiao MP. 6 sowie Taichong Le. 3 in Verbindung mit den NADA-Punkten von Michael O. Smits ist für die Aktivierung des Beckens, des Nierenraumes von wesentlicher Bedeutung.

Gerade die Moxibustion der Punkte Ni. 3, Ni. 7 und Ni. 8 sowie von Sanyinjiao MP. 6, von Ren 4, Ren 6 und Ren 8 können bei Schwäche des Nieren-Yang sehr nützlich sein. Die Stärkung der Nierenenergie aktiviert die Grundenergie, in einer gestärkten Basis und fördert so die Erdung.

Man zeigt den Patienten die Moxibustion zur Stärkung des Nieren-Yang der wichtigen Nieren Punkte wie Ni. 3, Ni. 7, Ni. 8 und MP. 6. Diese vier Punkte im Bereich der Innenknöchel haben eine besonders starke Wirkung auf das Nieren-Yang. Sie werden seit 1978 auch die vier „Vinnemeier-Punkte“ genannt.

In 30 Jahren praktischer Anwendung haben sich daneben auch Lu. 9, der Tonisierungspunkt der Lunge, und Di. 10, ein allgemeiner Tonisierungspunkt für das Qi, bewährt. Die Lunge ist die Mutter der Niere, die sie nach der Mutter-Sohn-Regel wirkungsvoll nährt.

Auch Ren 8, der Nabel, und Ren 6 Qihai, Meer der Lebensenergie, und Ren 4 mit Bl. 23, der Shu Punkt der Nieren, haben sich bewährt. Weitere Moxibustion-Lehrprogramme finden Sie in der Videogalerie von Akupunktur-aktuell.de



Abb. 2: Moxibustion der Mitte
Milz und Magen

© G. Stux

Auch die Akupressur-Massage der vier „Vinnemeier Punkte“ Ni. 3, Ni. 7, Ni. 8 und MP. 6 hat sich als sehrwirkungsvoll erwiesen. Sie ist ein essentieller Bestandteil eines neu entwickelten Vitalitäts-Programms. Dazu mehr in einer der nächsten Ausgaben dieser Publikationsreihe.

3. Akupressur zur Unterstützung der Akupunktur

Neben der laufenden Akupunkturbehandlung kann die Akupressur-Massage von essentiellen Punkten helfen, die Symptomatik zu reduzieren.

Akupressur ist die „kleine Schwester“ und somit hilfreiche Begleiterin der Akupunkturtherapie. Der Vorteil der Akupressur-Massage ist, dass der Patient eine einfache Behandlungsmodalität erlernen und sich selbst helfen kann.

Bei leichten und mittelschweren Schmerzen kann die intensive Akupressur von Hegu Di. 4 sehr gut auch chronische Schmerzen lindern. Man zeigt den Patienten die Akupressur-Massage von Hegu Di. 4, beispielsweise nach der Akupunktursitzung, und erklärt ihm, dass diese Massage stündlich angewendet, sehr hilfreich sein kann.



Abb. 3: Akupressur-Massage bei Atemwegserkrankungen

© G. Stux

Mithilfe der 2013 entwickelten Akupressur App „Schmerzfrei mit Akupressur“ hat der Patient die Möglichkeit, weitere wichtige Punkte für die Akupressur zu erlernen und anzuwenden (► Kasten).

Akupressur App mit 10 Indikationen und mit 10 Punkten

Unsere App konzentriert sich auf 10 Beschwerden und auf 10 Punkte. Sie können die Übungen in nur ein paar Minuten kennenlernen und durchführen. Unsere App wurde von Grund auf für mobile Geräte konzipiert und gestaltet. In eigens für die App produzierten Videos zeigen wir die Behandlung klar und leicht verständlich. Zur Akupunkturbegleitung haben sich diese 10 Punkte in der Praxis bewährt:

Die 10 Punkte und ihre wichtigsten Wirkungen

- Hegu Dickdarm Punkt. 4: Bester Akupressurpunkt für Schmerzen aller Art, vor allem Kopfschmerzen. Fördert das Fließen der Lebenskräfte.
- Dickdarm Punkt. 10 und Di. 11: stärken die Lebenskräfte, haben harmonisierende Wirkung, deutlich entspannend.
- Extra Punkt. 1: Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, entspannt die Lebenskräfte.

- Du 26: Beleben und Aktivieren bei Müdigkeit, bei Kreislaufschwäche und allgemeinen Schwächezuständen.
- Dü. 3: Nackenschmerzen, Halswirbelsäulen-Beschwerden.
- Perikard Punkt. 6: Übelkeit, Brechreiz, Seekrankheit, Magenverstimmungen, Sodbrennen, Beruhigung der Psyche und bei Herzklopfen, Herzrasen.
- Herz Punkt. 7: Shenmen ist Tor des Geistes – Beruhigung der Psyche, Entspannung bei Herzspannungen, Herzklopfen, Herzrasen.
- Magen Punkt. 44: Schmerzen aller Art, vor allem Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen.
- Magen Punkt. 36: Übelkeit, Brechreiz, Sodbrennen, Magen- und Darmbeschwerden, allgemein wirksam bei Schwächezuständen und Schwächestörungen.
- Milz Pankreas Punkt. 6: Erkrankungen der Beckenorgane, Menstruationsschmerzen, Beschwerden im Klimakterium, Schwächestörungen der Nieren und Leber.

10 Diagnosen mit 10 Punkten

- Kopfschmerzen und Migräne
- Übelkeit und Brechreiz
- Erschöpfung und Schwäche
- Innere Unruhe und Nervosität
- Nackenschmerzen
- Schmerzen allgemein
- Muskelspannungen
- Stress und Schlafstörung
- Schwangerschaftsübelkeit
- Menstruationsbeschwerden

Weitere Informationen und Literatur

Akupunktur, Akupressur und Moxibustion, Stux Gabriel (1990) Birkhäuser Verlag

Akupunktur: Grundlagen – Techniken – Anwendungsgebiete Stux Gabriel (1996), Beck'sche Reihe Wissen, Verlag C.H. Beck München

Videolehrfilme: Akupressur und Moxibustion (1984) in der Videogallery von Akupunktur-aktuell.de

Hoppe G, Stux G: Energie Diagnostik und Therapie, Kursskript, 2007 Eigenverlag Deutsche Akupunktur Gesellschaft

Jaffe RT: Energy mastery seminars, course script, 1990 Sedona

Jung CG: Über psychische Energie und das Wesen der Träume. 1948 Rascher, Zürich

Stux G: Chakra Acupuncture. Pacific Journal of Oriental Medicine (1994) 2: 16–18

Stux G: Akupunktur Einführung (2007) 7. Auflage Springer-Verlag

Erschienen in *Naturheilkunde Journal* 12/2014 unter dem Titel „Akupunktur: Die Wirksamkeit optimieren“, S. 36f



Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

___ Expl. **Akupunktur – Heilen mit Energiemedizin**

39,35 Euro

1. Auflage 2020, Hardcover, 360 Seiten, ISBN 978-3-96474-326-8

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
vertrieb@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Dr. Gabriel Stux ist Arzt, Akupunkturspezialist und Autor. Medizin studierte er in Freiburg, Frankfurt und Düsseldorf, Akupunktur in China, Sri Lanka und Indien. Seit 1983 arbeitet er in eigener Praxis mit Schwerpunkt Akupunktur und hat sich auf Schmerztherapie und Energiemedizin spezialisiert. Seit 30 Jahren lehrt er Akupunktur und Chinesische Medizin, gibt Kurse, hält Vorträge und Workshops, seit 1990 auch zur Theorie und Anwendung von Energiemedizin. Gabriel Stux ist außerdem Vorsitzender der Deutschen Akupunktur Gesellschaft.

Akupunktur und Energiemedizin

Energiemedizin beruht auf den traditionellen Medizinsystemen Chinas und Indiens und geht von der Existenz einer universellen Lebenskraft aus. Gesundheitsstörungen und Krankheiten beruhen demnach auf einer Störung der Lebenskraft, auch Blockaden genannt.

Dr. Gabriel Stux beschäftigt sich seit über 40 Jahren intensiv mit der Akupunktur, wobei sein Fokus u.a. auf der Energiemedizin liegt. Aus den täglichen Erfahrungen in seiner Praxis als Akupunkturtherapeut entwickelte er neue Methoden zur spirituellen Akupunktur- und der Energiemedizin, dazu gehören Chakren-Akupunktur, Chakra Flow-Meditation und Organ Flow-Qi Gong-Meditation.

In diesem Sammelband teilt der Autor und Dozent seine Erkenntnisse und Erfahrungen, die er in über zehn Jahren im Fachmagazin *Naturheilkunde Journal* publiziert hat. Er sammelte umfangreiches Hintergrundwissen und verknüpfte anhand praktischer Beispiele zahlreiche Störungsmuster mit konkreten Behandlungsstrategien.

- 50 Diagnosen und Indikationsgebiete
- Mit 110 Fotos und 4 Abbildungen