

Schmerzlinderung durch Chi-Aktivierung

Schmerz ist kein Selbstzweck des Organismus, sondern ein Warnsignal des Körpers. Die Ursache des Schmerzes kann organisch, aber auch energetisch begründet sein.

Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie!

(Dr. Voll, Wien)

Der Energiekreislauf des Menschen ist allen Organfunktionen des Körpers steuernd übergeordnet:

Rangordnung

(R. Kersten ©)

1. Rangordnung

Der kleine Energiekreislauf, die sieben Chakren, der Energiekanal (Sushumna)

Bildsprache: Die Bundesregierung

2. Rangordnung

Der große Energiekreislauf mit seinen 12 paarigen Meridianen

Bildsprache: Die Landesregierung

3. Rangordnung

Der Körper aus Fleisch und Blut

Bildsprache: Der Gemeinderat

Die Rangordnung stellt das Verhältnis vom kleinen und großen Energiekreislauf und dem Körper dar. So hat der Körper ähnlich einem Gemeinderat zwar sicherlich gewisse Entscheidungsbefugnisse, die aber nur begrenzte Auswirkungen auf das große Ganze haben. Funktionieren auf „höherer Ebene“ die Energiekreisläufe nicht, so wird auch der Körper nicht richtig „funktionieren“. Auch die Aktivierung des großen Körperkreislaufes ist letztlich nur bedingt „nützlich“ solange er nicht vom kleinen Energiekreislauf (der Mittellinie, der Sushumna, den Chakren) gespeist wird. So ist es empfehlenswert sich bei seinen energetischen Übungen vor allem mit den Chakren und der Sushumna zu beschäftigen bzw. diese bei einer energetischen Therapieform zu aktivieren.

Ki-Fluss Übung im Liegen

Die Ki-Fluss Übung Standard im Stehen kann auch im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, so dass sie auch sehr gut vor dem Einschlafen angewendet werden kann. Dazu sollten im Liegen in Rückenlage die Arme einfach locker neben dem Körper abgelegt werden und die Beine gestreckt sein. Im Sitzen sollten die Füße vollflächig auf den Boden aufgestellt werden und die Arme so wie auch im Stehen locker nach vorn ausgestreckt werden.



Bei Krankheiten oder Verletzungen (Muskelkater, Hämatome, anhaltende Wundheilung, allg. muskuläre Erschöpfung, ...) ist es auch möglich die Ki-Fluss Übung gezielt „nur“ durch/in die verletzte Region fließen zu lassen. Nach vielen Jahren des regelmäßigen Übens kann so der verstärkte Ki-Fluss gezielt durch ein Bein, einen Arm oder jeder andere Stelle des Körpers fließen. Das zuvor aufgenommene Ki wird also nicht durch die Arme kanalisiert und wieder abgegeben, sondern gezielt zu einer bestimmten Körperstelle geleitet, um dort die Heilungsprozesse durch den verstärkten „Ki- An- und Abtransport“ zu unterstützen. Der Anfänger kann zunächst durch abgeänderte Liegepositionen den Ki-Fluss leichter durch nur eine Bein oder einen Arm leiten. Ist z.B. das linke Bein betroffen bleibt dieses Bein gestreckt liegen und das nicht betroffene Bein wird angestellt und die Arme auf der Brust abgelegt (oberes Bild). Ist der linke Arm betroffen werden beide Beine angestellt und der nicht betroffene rechte Arm auf der Brust abgelegt (unteres Bild). So ist es leichter die Konzentration auf das betroffene Gliedmaß zu richten und dort einen verstärkten Ki-Fluss zu erreichen.

Auch einzelne Organe oder Körperpartien können mit zunehmender Konzentration und Erfahrungswerten gezielt mit Ki „geflutet“ werden.

Energetischer links/rechts-Ausgleich

Der große Energiekreislauf besteht aus den beiden Kreisläufen der paarigen Meridiane in der linken und rechten Körperhälfte. Dabei steht die linke Körperhälfte eher für die Gefühlsebene und die rechte Körperhälfte eher für die Verstandesebene des Menschen. Der energetische links/rechts-Ausgleich möchte den Körper dazu einladen ein mögliches Ungleichgewicht zwischen der Gefühls- und Verstandesebene auszugleichen. Der Gebende möchte gar nichts erreichen, sondern „nur“ begleiten was der Körper des Liegenden bereit ist geschehen zu lassen.

Die Positionen die sich anbieten sind zum einen an den Füßen mit den Händen unter den Fersen oder auf den Fußrücken und um anderen an oder unter den Schultern.

Gern beobachten was passieren möchte, gern mögliche Veränderungen wahrnehmen, aber bitte nichts aktiv „erzwingen“ wollen. Der Energiekörper bekommt einen Spiegel vorgehalten und entscheidet, was er geschehen darf.

Begleite die Selbstheilungskräfte!!!

Es ist auch möglich den links/rechts-Ausgleich selbst zu aktivieren. Der Dickdarmmeridian ist der einzige Meridian der unter der Nase auf die andere Körperhälfte kreuzt und somit die beiden sonst getrennten großen Energiekreisläufe der linken und rechten Körperhälfte miteinander verbindet.

Durch berühren mit Daumen und Zeigefinger einer Hand am oberen Winkel der Nasolabialfalte („Nasenlippenfurche“; von lat. nasus „Nase“ und labium „Lippe“) kann das Energielevel zwischen den beiden großen Kreisläufen harmonisiert werden.



Auch das überkreuzen der Beine im Lotussitz, halben Lotussitz oder Schneidersitz führen allein „nur“ durch das einnehmen dieser Beinposition zu einem energetischen links/rechts-Ausgleich.

기
도
권

기
도
권

기
도
권

기
도
권