Anna E. Röcker

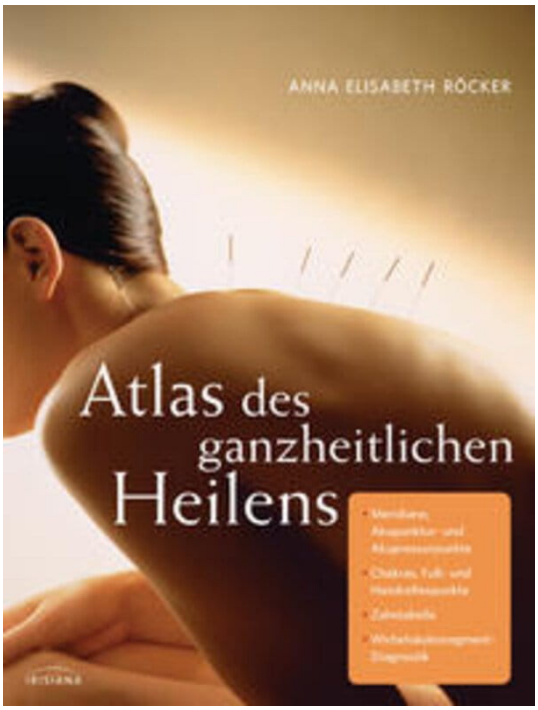
Atlas des ganzheitlichen Heilens

Leseprobe

Atlas des ganzheitlichen Heilens

von Anna E. Röcker

Herausgeber: Irisiana-Random

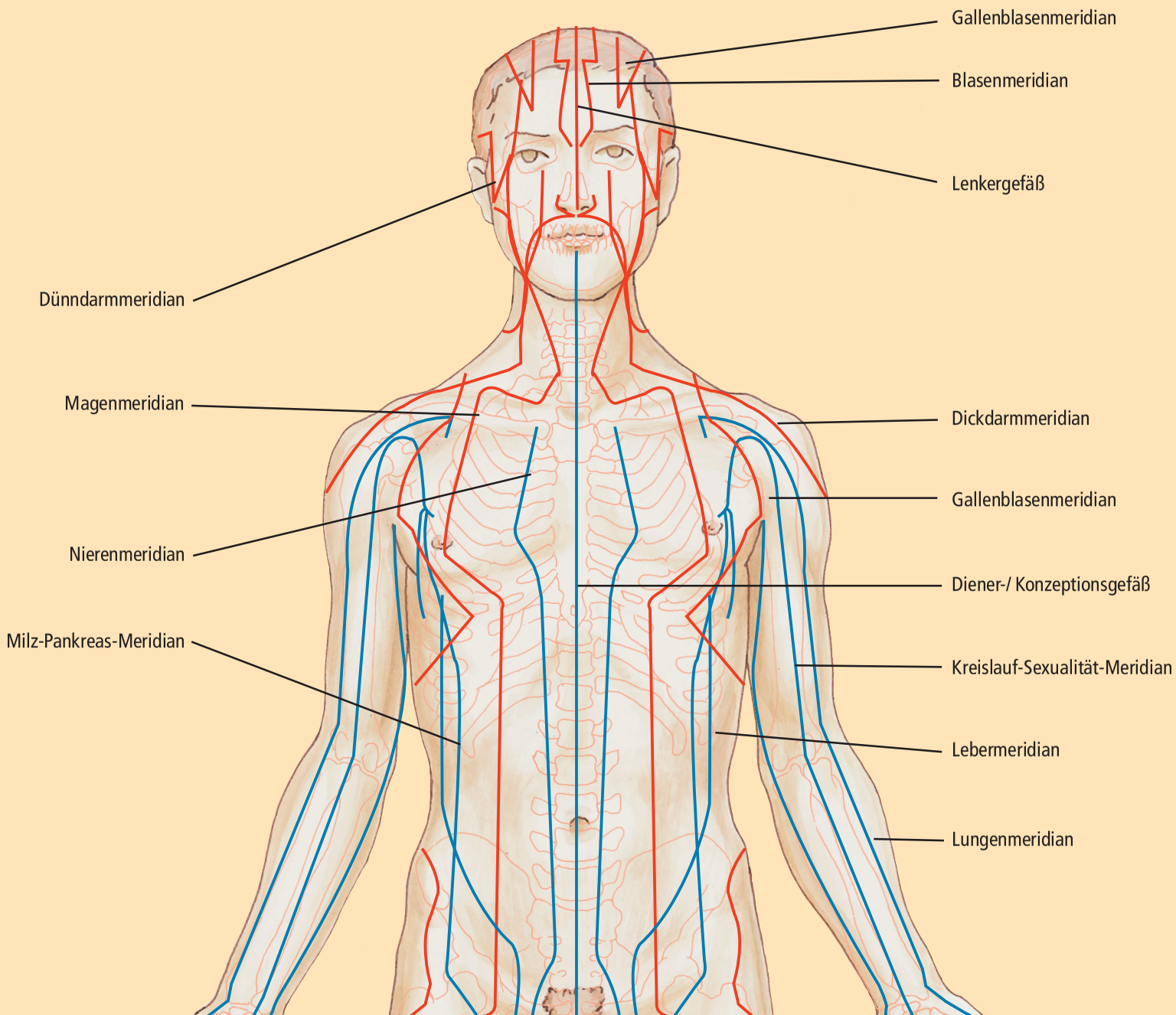


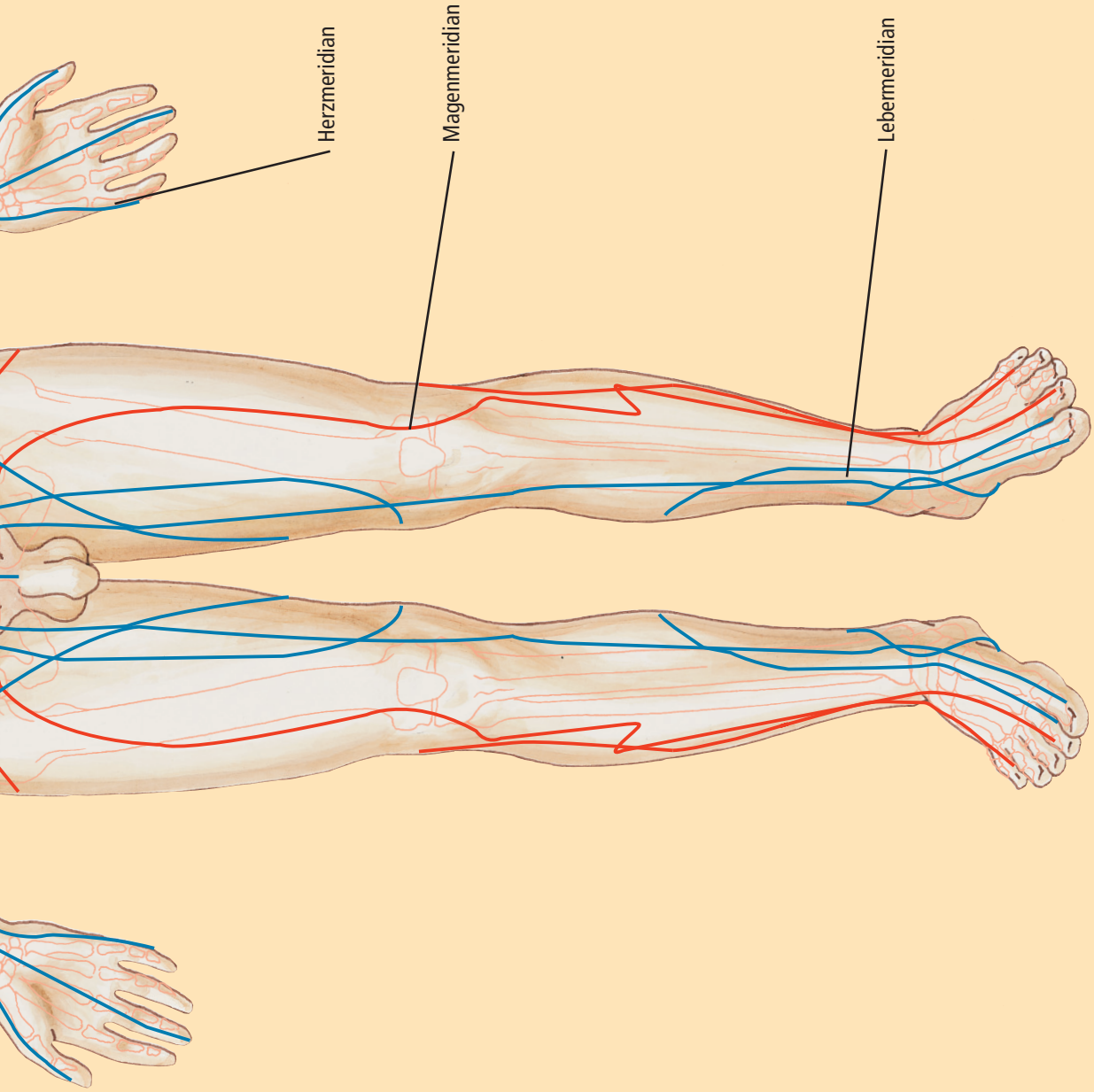
Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer


Gallenblasenmeridian
Blasenmeridian
Lenkergefäß
Dünndarmmeridian
Magenmeridian
Dickdarmmeridian
Gallenblasenmeridian
Nierenmeridian
Diener-/ Konzeptionsgefäß
Milz-Pankreas-Meridian
Kreislauf-Sexualität-Meridian
Lebermeridian
Lungenmeridian



Meridiane im Überblick

Atlas des ganzheitlichen Heilens

- Meridiane, Akupunktur- und Akupressurpunkte
- Chakras, Fuß- und Handreflexpunkte
- Zahntabelle
- Wirbelsäulensegment-Diagnostik

Texte von Anna Elisabeth Röcker
Illustrationen von Roger Kausch und Bettina Kammerer

IRISIANA


HUANG HUA
GOU TENG
BAI GUO
ZHI ZI
MAN YAO
LUNG TONIC
MUSTARD
CLEMATIS
HONEYSUCKLE
WALNUT
ANISEED
CINNAMON
PALM AROMA
Jasmine
Calendula
Senna Pods
MAIN SINUS
EYE SINUS
ESSENTIAL OILS

Inhalt

Vorwort 4
Die ganzheitliche Sichtweise 4
So hilft Ihnen dieses Buch 5

Chinesische Medizin 6
Schwerpunkte der chinesischen Heiltradition 6
Yin und Yang 6
Akupunktur 7
Akupunkturpunkte 7
Alarmpunkte 7
Zustimmungspunkte 7

Die Fünf-Elemente-Lehre 8
Die Zuordnung 8
Kontroll- und Überwältigungszyklus 8
Jahreszeitenzyklus in Bezug auf das Pflanzensystem 8
Die fünf Wandlungsphasen 8

Die Meridiane 10
Qi – die Essenz des Lebens 10
Was Sie selbst tun können 10
Funktionskreis Lunge/Dickdarm 12
Funktionskreis Magen/Milz/Pankreas 14
Funktionskreis Herz/Dünndarm 16
Funktionskreis Blase/Niere 18
Funktionskreis Gallenblase/Leber 20
Funktionskreis Kreislauf/Sexualität,
Dreifacher Erwärmer, Lenker- und Dienergefäß 22

Aktivierung der Meridian-Energie 24
Meridian-Übungen 24

Ohrakupunktur 26
Zur Behandlung 26
Bewährte Indikationen 26
Was Sie selbst tun können 26

Die energetische Beziehung der Zähne zum Gesamtorganismus 28
Chronische Organerkrankungen 28
Störherde im Mundbereich 28
Was Sie selbst tun können 28

Die Organuhr 30
Rhythmus ist Leben 30
Meridianenergie im Rhythmus 30
Was Sie selbst tun können 32
Energie der Fünf Elemente in der Ernährung 32
Die Kraft der Vorstellung nutzen 33

Akupressur 34
Wirkungsweise 34
Akupressurtechniken 34
Was Sie selbst tun können 34

Chakras – die sieben Kraftzentren 38
Die Aufgaben der Chakras 38
Chakras und Drüsen 38
Blockaden erkennen 38
Wie Sie den Energiefluss unterstützen können 38
Visualisierung 40
Farben, Töne und Tiere 40
Die Chakras und ihre Bedeutung 40
Chakra und Tattwa-Symbole 45

Fußreflexzonenmassage 46
Eine Umstellungs- und Ordnungstherapie 46
Zur Behandlung 46
Vorbeugung und Therapie zugleich 46
Kontraindikationen 48
Was Sie selbst tun können 48
Erste Hilfe bei Stress 48

Handreflexzonenmassage 50
Überall durchführbar 50
Was Sie selbst tun können 50
Die Vorbereitung 50
Für die Wirbelsäule 50
Für die Lymphe 50
Für die Verdauungsorgane 50

Die Wirbelsäulensegmente 52
Die Wirbelsäule 52
Die Bandscheiben 52
Schäden an der Wirbelsäule und ihre Folgen 52
Was Sie selbst tun können 52
Die Wirbelsäulensegmente in Bezug auf Störungen 54
Dermatome und ihre Bedeutung 54

Register 56
Impressum 56

Vorwort

»Wenn durch Einwirkungen der verschiedensten Therapien der gestörte Organismus des Patienten umgestimmt wird, hat der Kranke das Gefühl, dass ihn die Lebenskraft wieder harmonisch durchfließt.« So sprach der berühmte homöopathische Arzt James Taylor Kent (1849–1916).
Das menschliche Leben ist mehr als ein aus Einzelteilen zusammengesetztes Ganzes. Das klingt einleuchtend, dennoch wird diese Erkenntnis häufig übersehen. Betrachten wir die einzelnen Teile einer Uhr, dann wissen wir genau, dass diese nicht allein das Wesen der Uhr ausmachen. Auch der menschliche Körper ist nicht die Summe seiner Einzelteile. Er ist eine Einheit, die über physikalische und chemische Gesetzmäßigkeiten hinausgeht. Es muss also eine Kraft geben, die diese Teile, die beim Tod auseinanderfallen, zu Lebzeiten des Menschen zusammenhält.
Was also macht den Menschen aus? Was hält ihn zusammen, was verbindet die einzelnen Bereiche miteinander? Wie werden die bis ins kleinste Detail aufeinander abgestimmten Lebensvorgänge gesteuert?
Zu allen Zeiten hat sich der Mensch diese Frage gestellt. Doch heute, in einer Zeit, in der wir oft an die Grenzen der naturwissenschaftlichen Medizin stoßen, ist dieses Thema aktueller denn je. Jedes medizinische System scheint eine andere Antwort zu haben, bei der es doch immer nur um ein und dasselbe geht: die Lebensenergie. Sie ist es, die alle Teile zusammenhält. Sie wirkt im Kosmos genauso wie im menschlichen Körper. Auf die Frage, woher sie kommt, gibt es nur religiös-philosophische Antworten. Uns interessiert, wie diese Lebensenergie auf den Körper wirkt und wie sie beeinflusst werden kann.
Alles hängt ab von der Lebensenergie. Die Wirkungsweise der Lebenskraft können wir nicht nur anhand unseres eigenen Lebens, sondern auch in der Natur erkennen, wo sie die Pflanzen wachsen und blühen, reifen und vergehen lässt. Im Körper sorgt sie für einen beständigen Auf- und Abbau im Stoffwechsel und erhält so den menschlichen Organismus. Sie fließt unentwegt durch den Körper und hält ihn in einem gesunden Gleichgewicht, ob bei Kälte oder Wärme, bei Feuchtigkeit oder Trockenheit – also unter den unterschiedlichsten Bedingungen. Sie versucht Defizite auszugleichen und den menschlichen Organismus in der Balance zu halten.
Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, der große Arzt an der Schwelle zur Neuzeit (1493–1541), nennt diese Kraft den Archäus: »Er ist gleich dem Menschen (nämlich gleich einem Baumeister oder Architekten) und ist die Kraft in den vier Elementen und macht aus dem Samen einen Baum und richtet ihn auf.«
Erst wenn die »Lebenskraft verstimmt« ist, wie es Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, ausdrückte, kommt es zur Krankheit. Seelische und körperliche Krankheiten als Ausdruck einer verstimmten, blockierten Lebensenergie – dieser Aspekt wird in der rein naturwissenschaftlich orientierten Medizin meist ganz vernachlässigt. Man beschränkt sich darauf, durch bestimmte chemische Einzelsubstanzen Defizite auszugleichen oder Überreizungen zu dämpfen. Aus Sicht einer ganzheitlich orientierten Medizin kann eine nachhaltige Heilung aber nur dann erreicht werden, wenn die Zusammenhänge gesehen werden, wenn die ursächliche Störung der blockierten Lebensenergie erkannt und aufgelöst wird.
So verwundert es nicht, wenn sich immer mehr Menschen traditionellen Heilweisen der verschiedensten Kulturen zuwenden, bei denen nicht nur von der Einheit Körper/Seele/Geist ausgegangen wird, sondern auch die Einbindung des Menschen in die kosmische Ordnung Beachtung findet.

Die ganzheitliche Sichtweise

Eine der ältesten uns bekannten und bewährten Heilweisen ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die sich zunehmender Beliebtheit erfreut und erstaunliche Heilerfolge aufweisen kann. Die Lebensenergie wird hier als Qi bezeichnet: »Der Mensch bedarf des Qi, um zu leben.«
Die indische Ayurveda-Medizin ist ebenfalls ein ganzheitliches System, in dem viele Gebiete der Heilkunde, von der Pflanzenheilkunde über die Chirurgie bis zur Psychologie, integriert sind. Die Lebenskraft wird hier als Prana bezeichnet. Prana wirkt – ähnlich wie Qi – im Universum genauso wie im menschlichen Körper, wo es alle Funktionen regelt.
Beschäftigen wir uns mit den abendländischen Quellen, so finden wir auch hier ähnliche Vorstellungen: Der Mensch ist eingebunden in den Kosmos, er ist eine Einheit aus Körper, Seele und Geist, und er wird von einer Lebenskraft belebt. Am ehesten finden wir in der Bezeichnung »Odem« diese belebende Energie wieder.
Es sei nur auf die griechischen Heilungsmythen hingewiesen – oder auf die uralte Weisheitslehre der Alchimie, die von Paracelsus besonders in ihrer Bedeutung für die Heilkunde hervorgehoben wurde.
Im Rahmen dieses ganzheitlichen Heilungsansatzes geht es neben dem Einsatz von Substanzen aus der Natur (Pflanzen, Metalle, Steine) vor allem um die energetischen Prozesse.
Das Ziel ist, die Lebenskraft wieder zum Fließen zu bringen und so die energetische Situation des Menschen zu verbessern.
Alle Vorgänge im menschlichen Organismus benötigen Energie, um geschwächte Lebenskraft zu stärken, gestaute Lebenskraft wieder zum Fließen zu bringen und fast verloren gegangene Lebenskraft neu zu erwecken. Diese Energie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Menschen und ermöglicht dem Organismus die Auseinandersetzung mit der Krankheit.

Interessante Erkenntnisse finden wir hierzu in den wissenschaftlichen Ausarbeitungen der Psychoneuroimmunologie. Dieser relativ junge Wissenschaftszweig der Medizin beschäftigt sich vor allem damit, was den Menschen schwächt und damit anfällig macht für Krankheit. Eine wichtige Erkenntnis war die enge Verbindung zwischen Immun-, Nerven-, Hormonsystem und Psyche. Erlahmt durch Schocksitua-

tionen – ausgelöst beispielsweise durch den plötzlichen Tod eines Angehörigen – die psychische Energie, entsteht auch im Körper Energielosigkeit. Die körperlichen Funktionen stagnieren, das Immunsystem erlahmt und kann seine Aufgabe nicht mehr erfüllen, es kommt zur Krankheit. Es gibt viele Vorstellungen, wie man diese blockierte Energie wieder zum Fließen bringen kann. Die Ansätze reichen von Seelenbehandlungen wie der Bachblütentherapie bis zu den Körperübungen des Qigong, Tai Chi oder Yoga.

So hilft Ihnen dieses Buch

Das Anliegen dieses Atlas ist es, Ihnen einen Überblick zu geben über östliche und westliche Systeme, die sich mit dem Thema »Energiefluss im Körper und seine therapeutische Beeinflussung« beschäftigen. Sie finden hier ausführliche Übersichten aus der chinesischen Medizintradition:

- Die Meridiane – ihr Verlauf, ihre Bedeutung und harmonisierende Übungen
- Die Auswirkungen der Fünf Elemente auf die Natur und den Menschen sowie eine Yin-und-Yang-Tabelle
- Wichtige Akupunktur- und Akupressurpunkte
- Die Organuhr mit entsprechender Anregungs- und Beruhigungszeit für jedes Organ
- Eine Zahntabelle, die die Beziehung der Zähne zum Gesamtorganismus und zu den Meridianen zeigt
- Das Kapitel ab Seite 38 befasst sich mit den Chakras. Die Vorstellung dieser Energiezentren haben wir aus der indischen Yogalehre übernommen, die eng mit der Ayurveda-Medizin verbunden ist. Auch hier geht es um den Energiefluss im Körper, der sich in den Chakras konzentriert und von dort aus zu den einzelnen Drüsen und Organen geleitet wird.

Sie finden außerdem eine Zuordnung der Chakras zu den einzelnen Körperbereichen und Hinweise darauf, auf welche Art und Weise sich Energieblockaden äußern können. Anhand von Tabellen sehen Sie, mit welchen Farben und Tönen Sie den Energiefluss harmonisieren können.

- Darstellungen der Fuß- und Handreflexzonen zeigen Ihnen, was Sie selbst tun können, um auf reflektorischem Weg Ihren Körper und Ihr allgemeines Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Auch die Behandlung über Reflexzonen hat eine lange Tradition in der Erfahrungsheilkunde.
- Eine Übersicht über die Beziehungen der einzelnen Wirbelsäulensegmente veranschaulicht den Bezug zu körperlichen Störungen. Sie zeigt Ihnen, welche körperlichen Probleme mit welchem Teil der Wirbelsäule und damit des Nervensystems in Verbindung stehen können. Außerdem finden Sie einen Hinweis auf die entsprechenden Dermatome (Hautareale), die von den jeweiligen Spinalnerven versorgt werden.

Dieser Atlas ist gedacht für Menschen, die sich einen Überblick über die einzelnen Systeme verschaffen möchten, und für diejenigen, die sich verantwortungsbewusst mit ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden beschäftigen wollen. Das Buch soll helfen, mehr über mögliche Hintergründe von Krankheiten zu erfahren und Anregungen für entsprechende Behandlungsmöglichkeiten geben. Eine »Selbstdiagnose« ist hier im engeren Wortsinn gemeint – »gnosis« heißt, die Urweisheit erkennen.

Dieses Buch ist nicht zur Selbstbehandlung gedacht, die im Krankheitsfall therapeutische Hilfe ersetzen soll. Unsere Empfehlungen möchten aufzeigen, was Sie ganz allgemein tun können, um den Fluss der Lebenskraft anzuregen bzw. zu harmonisieren.



Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin blickt auf eine Jahrtausende alte Tradition zurück. Kein anderes medizinisches System hat sich über einen so langen Zeitraum erhalten und bewährt. In diesem Rahmen kann das umfangreiche Wissen nur in Grundzügen dargestellt werden.
Der Mensch wird in enger Verbindung mit dem Kosmos gesehen. Behandlung geschieht auf ganzheitlicher Basis, d. h., unter Einbeziehung von Körper und Seele, im Zusammenhang mit Himmelskörpern, Elementen, Jahreszeiten und deren Wandlungsphasen, mit allen Pflanzen, Tieren und Mineralien.

Schwerpunkte der chinesischen Heiltradition

- **Körper, Seele und Geist sind miteinander verbunden und bilden eine Einheit.**
- **Für die Gesundheit ist ein ausgeglichener Energiefluss im Körper verantwortlich. Wird dieser gestört oder blockiert, entsteht Krankheit.**
- **Energie soll immer ausgewogen zwischen zwei Polen vorhanden sein. Ist zu viel oder zu wenig Lebensenergie (Qi) vorhanden, wird der entsprechende Körperteil krank. Das wirkt sich über die Leitbahnen (Meridiane) auf den ganzen Körper aus.**
- **Der frühe Entwicklungszeitraum (prä- und perinatale Phase) hat eine Bedeutung für die Gesundheit des Menschen.**

Dieser Atlas befasst sich überwiegend mit Akupunktur und Akupressur, als Kernelemente der TCM. Auf die ebenfalls wichtige Säule der Therapie mit Heilpflanzen bzw. chinesischen Tees sowie auf die entsprechende Massage kann aus Platzgründen nicht näher eingegangen werden.

Yin und Yang

»Wenn man dem natürlichen Lauf von Yin und Yang folgt, dann kann man leben, wenn man ihm zuwiderhandelt, muss man sterben.« So heißt es in einem Text aus der Han-Dynastie.

Das erste Gesetz, auf dem die Chinesische Medizin basiert, ist das Prinzip von Yin und Yang. Alles Leben, das ganze Universum, hat sich aus einer Einheit entwickelt, die Tao genannt wird. Diese unteilbare Einheit ist in allem enthalten. Aus dem Tao entspringen zwei entgegengesetzte Kräfte, Yin und Yang, die in ihrer Gegensätzlichkeit das Leben bestimmen.
Diese beiden Kräfte

- **sind voneinander abhängig,**
- **sind in ständiger Wandlung begriffen**
- **haben den gegenteiligen Pol bereits in sich,**
- **folgen aufeinander in rhythmischer Gesetzmäßigkeit.**

Handeln wir entgegen diesem natürlichen Lauf, so entsteht Krankheit auf allen Ebenen, denn die Kräfte von Yin und Yang bestimmen unseren Körper genauso wie unser Gemüt.
Wie Sie an dem auf Seite 7 abgebildeten Zeichen sehen können, ist im Yin das Yang und im Yang das Yin bereits enthalten. Die Wellenline zwischen beiden symbolisiert das Fließen der Kräfte.
Aus der rhythmischen Aufeinanderfolge dieser beiden Prinzipien entsteht Bewegung und Energie. Nicht nur der Wechsel von Tag (Yang) und Nacht (Yin), sondern auch zahllose Rhythmen im menschlichen Körper bauen auf diese Polarität auf. Die beiden Rhythmen, die wir am besten kennen, sind der Herzrhythmus mit seiner Anspannungs- und Entspannungsphase und der Atemrhythmus mit dem Ein- und Ausatmen. Im menschlichen Organismus entspricht Yin dem Blut, den Säften und der

Übersicht über die allgemeinen Entsprechungen von Yin und Yang

	YIN	YANG
	Erde	Himmel
	Mond	Sonne
Temperament	Passiv	Aktiv
	Nachfolgen	Führen
	Schlafen	Wachen
Tageszeit	Nacht	Tag
Jahreszeit	Herbst und Winter	Frühjahr und Sommer
Magnetischer Pol	Negativ	Positiv
Temperatur	Kalt	Warm
Form	Zusammenziehend	Ausdehnend
Geschwindigkeit	Langsam	Schnell
Feuchtigkeit	Feucht	Trocken
Körperregion	Füße	Kopf
	Untere Extremitäten	Obere Extremitäten
Organe	Speicherorgane (Zang-Organe)	Hohlorgane (Fu-Organe)
	Nieren, Milz/Pankreas, Lunge, Herz, Leber	Dickdarm, Gallenblase, Blase, Dreifacher Erwärmer, Magen, Dünndarm
Höhe	Niedrig	Hoch
Entfernung	Nah	Weit
Seite	Links	Rechts
Licht	Dunkel	Hell
Geschlecht	Weiblich	Männlich

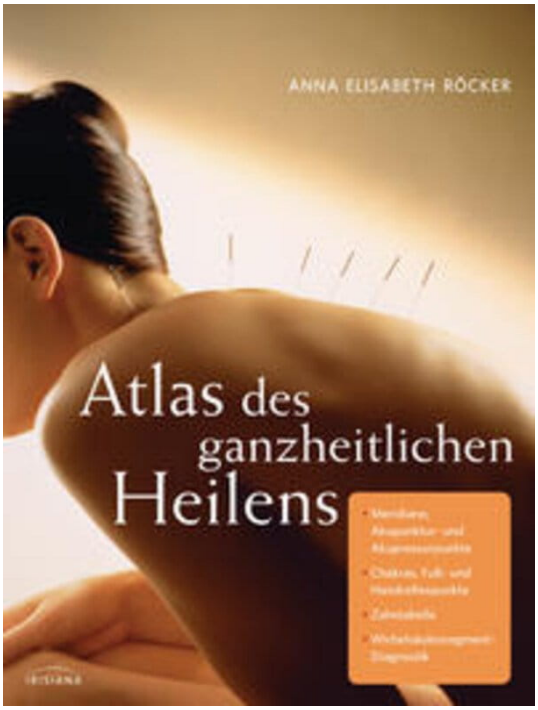
Anna E. Röcker

Atlas des ganzheitlichen Heilens

Meridiane, Akupunktur- und Akupressurpunkte, Chakras, Fuß- und Handreflexpunkte, Zahntabelle, Wirbelsäulensegment-Diagnostik

64 Seiten, geb.
erscheint 2012

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de