

## Shiatsu und die Chakren





## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Gedanken zum Thema.....	4
Shiatsu.....	6
Die Chakren.....	6
Kapitel 1.....	8
Wurzelchakra .....	8
Konzeptionsgefäß 1.....	8
Chong Mai.....	9
Gegenüberstellung von Wurzelchakra, Konzeptionsgefäß 1 & Chong Mai .....	9
Kapitel 2.....	10
Sakralchakra .....	10
Konzeptionsgefäß 3.....	10
Gegenüberstellung von Sakralchakra und Konzeptionsgefäß 3.....	11
Kapitel 3.....	11
Solarplexus-Chakra.....	11
Konzeptionsgefäß 14.....	12
Gegenüberstellung von Solarplexus-Chakra und Konzeptionsgefäß 14 .....	12
Kapitel 4.....	13
Herzchakra.....	13
Konzeptionsgefäß 17.....	13
Gegenüberstellung von Herzchakra und Konzeptionsgefäß 17 .....	14
Kapitel 5.....	15
Halschakra .....	15
Magen 9 & 10.....	15
Gegenüberstellung von Halschakra und Magen 9 und 10.....	16



Kapitel 6.....	16
Stirnchakra .....	16
Extrapunkt 2 .....	17
Gegenüberstellung von Stirnchakra und Extrapunkt 2 .....	17
Kapitel 7.....	18
Kronenchakra .....	18
Gouverneur 20 .....	18
Extrapunkt 1 .....	19
Gegenüberstellung von Kronenchakra, Gouverneur 20 und Extrapunkt 1 .....	19
Abschließende Betrachtungen .....	20
Literaturnachweis .....	20

## **Vorwort**

Ich möchte mit dem Vorwort Einblick in meine Überlegungen geben, warum ich mich für dieses Thema entschieden habe.

In dieser Arbeit versuche ich, eine Gegenüberstellung beziehungsweise eine Ergänzung der beiden Systeme, der Chakren und des Shiatsu, zu schaffen und vergleichbare Aspekte herauszuarbeiten und zu betrachten. Immerhin basieren beide Lehren auf jahrtausendealtem Wissen und haben beide ihren Ursprung im asiatischen Raum.

In unseren mitteleuropäischen Breiten ist das Arbeiten mit Akupunkturpunkten weit weniger bekannt beziehungsweise für die Menschen zugänglich als das Arbeiten und das Wissen um die Chakren. Während sich mit der traditionellen chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur nur Ärzte, Shiatsupraktiker und einige andere befassen, ist das Wissen um Chakren viel besser und weiter gestreut. Alleine schon dadurch, dass in vielen Yogarichtungen damit gearbeitet, danach geatmet oder meditiert wird.

Mein Ansatz mit dieser Arbeit ist es auch, zu verdeutlichen wie eine Balancierung der Chakren mit Hilfe von Shiatsu möglich ist.

Während die Chakren vor allem in Indien eine lange Tradition haben, stammt Shiatsu auf Basis der Akupunkturlehre in seinen Wurzeln zu einem großen Teil aus China. Leider geriet insbesondere im vorigen Jahrhundert mit dem Einzug der westlichen Medizin in China ein Teil dieses Wissens in Vergessenheit. Die Franzosen allerdings haben Mitte des 20. Jahrhunderts dieses Wissen aufgegriffen und teilweise weiterentwickelt. Daher gibt es oft zwei verschiedene Punktelokalisationen, die der alten Chinesen und die der französischen Akupunkturtradition.

## **Gedanken zum Thema**

Beide Systeme - so wirkungsvoll sie auch sind - bleiben für unser menschliches Auge verborgen, daher wird auch heute noch oft ihre Existenz angezweifelt. Für mich stellt sich deshalb die Frage, warum zum Beispiel in China heute noch sehr viele Operationen nicht mit westlichen Narkosemitteln durchgeführt werden, sondern mit Akupunktur, die die Schmerzzentren und auch die Blutversorgung zu regulieren vermag. Mit dem Effekt, dass Patienten doppelt so schnell genesen, als mit üblichen schulmedizinischen Narkosemitteln. Zum Beispiel können sich Menschen, die am offenen Herzen operiert werden, mit dem Akupunkteur unterhalten, während das andere Ärzteteam den Brustkorb öffnet und operiert (Videos dazu auf YouTube, z.B. [https://www.youtube.com/watch?v=RV9zDyO\\_eMA](https://www.youtube.com/watch?v=RV9zDyO_eMA)).

Der Grund warum Patienten diese Methode bevorzugen, ist ein sehr einfacher: Sie genießen oft nicht die positiven Seiten unseres westlichen Gesundheitssystems und müssen für die Operation selbst (oft auch ihre ganze Familie) aufkommen. Reduziert sich die Genesungszeit um die Hälfte, reduzieren sich auch die Spalkosten um ein Vielfaches.

Ich schreibe hier von uraltem Wissen und Traditionen, die unsere moderne westliche Medizin oft noch immer belächelt. Ich wage es auch, hier die Frage aufzuwerfen, ob wir nicht vielleicht alle nur Marionetten der großen Konzerne, wie zum Beispiel der Pharmaindustrie sind, deren primäres Ziel es ist, ihren Gewinn zu steigern?

Wenn diese Systeme der traditionellen chinesischen Medizin oder anderer alternativer Medizinformen tatsächlich so „unsichtbar und unwirklich“ sind, wie uns gesagt wird, warum braucht der menschliche Körper dann zum Beispiel nur halb so lange um sich nach einer Herz-OP mit Akupunktur zu erholen? Die Schmerzen und die Wundheilung alleine können es wohl nicht sein. Kann es nicht vielleicht auch daran liegen, dass das „Gift“ welches wir als Narkose bekommen, uns lähmt und unsere Heilung verzögert?

All diese Erkenntnisse haben mich vor Jahren zumindest ein bisschen stutzig gemacht und zum teilweisen Umdenken gebracht. Gibt es vielleicht doch mehr, als das was uns die Werbung tagtäglich suggeriert, was wir brauchen, um uns gesund zu fühlen?

Sind Tabletten gegen Kopfschmerzen, die in 10 bis 15 Minuten wirken, wirklich so toll, oder blockieren sie „nur“ die Sicht auf Dinge, die wir nicht mehr ansehen möchten. Sehr viele Medikamente bekämpfen lediglich die Symptome, die Ursachen für Krankheiten werden dabei oft nicht hinterfragt. Keine Frage aber: Wenn ich mir einen Fuß breche, ist auch meine erste Wahl, ins Spital zu gehen.

Wie voll ist unser Arzneimittelschrank heute? Was brauchen davon wir wirklich? Wer verdient an diesen Mitteln? Ist es nicht bezeichnend das unser Gesundheitssystem von „Kranken“kassen und nicht von „Gesundheits“kassen spricht? Alleine die Bedeutung der beiden Worte sollte uns doch schon zu denken geben. Unser Gesundheitssystem ist darauf aufgebaut, erst dann aktiv zu werden, wenn der Mensch bereits krank ist. Präventive Behandlungen, wie beispielsweise in Form von Shiatsu-Sitzungen, Craneo-Sakraltherapien oder eine simple Mundhygiene beim Zahnarzt werden von Krankenkassen in der Regel nicht übernommen.

Ich habe die letzten Jahre viele Seminare besucht und einiges an Geld dafür ausgegeben, um mir diese Ansätze anzusehen, die doch eigentlich so einfach wären. Wenn ein Einziger beim Lesen dieser Zeilen ein bisschen mehr zu sich selbst findet und beginnt die Dinge mehr zu hinterfragen, dann habe ich damit schon Erfolg gehabt.

Ich habe mich daher vor drei Jahren dazu entschlossen, eine Shiatsuausbildung zu machen, da ich der Überzeugung bin, dass man mit Shiatsu eine wunderbare Akut- und Präventionsarbeit

leisten kann. Es freut mich besonders, dass immer mehr Menschen dazu bereit sind nicht mehr ihre Körper mit Tabletten vollzustopfen, sondern beginnen, diese „alternativen“ tausende Jahre alten „Mittel“ für sich wiederzuentdecken.

Ich sehe aufgrund meiner etwas schamanisch geprägten Vergangenheit Shiatsu nicht als Allheilmittel, und auch nicht als „das Heilmittel“, sondern als ein sehr wirkungsvolles Instrument, etwas Gutes für sich und seinen Körper zu tun. Mein Ansatz geht auch in die Richtung, dass sich nur etwas bewegt, wenn man etwas tut - von alleine passiert nichts. Da kommen dann für mich auch andere Möglichkeiten der Balancierung ins Spiel, wie zum Beispiel die Methode der Balancierung/Aktivierung der Chakren. Nicht umsonst wird diese Methode in buddhistischen Traditionen seit tausenden Jahren verwendet. Im Zuge der erwähnten Fortbildungen, die ich im Laufe der letzten Jahre in den Bereichen Yoga und energetischen Heilmethoden absolviert habe, bin ich immer wieder mit dem System der Chakren in Berührung gekommen.

Es gibt viele verschiedene Methoden und sie unterscheiden sich voneinander, wie sich auch Menschen und ihre Bedürfnisse voneinander unterscheiden. Ich habe diese zwei, sehr wirkungsvollen Themen gewählt, da ich mit beiden sehr gute Erfahrungen gemacht habe. Ich bin aber auch der Überzeugung, dass es sicher noch vielen andere Möglichkeiten gibt den Körper wieder in eine gesunde Balance zu bringen

## **Shiatsu**

Shiatsu ist eine ganzheitliche Massagetechnik, die durch einfühlsame und achtsame Berührung die Lebensenergie (Qi) im Körper stimuliert. Die ins Stocken geratenen Energien (Blockaden) werden mobilisiert und ausgeglichen. Yin & Yang werden in Einklang gebracht. Shiatsu hat seine Wurzeln in den chinesischen und japanischen Gesundheitslehren, die auf der traditionellen chinesischen Medizin basieren.

Am bekanntesten von den fernöstlichen Behandlungsmethoden ist die Akupunktur, deren Grundlage – wie auch bei Shiatsu, die Unterstützung der ungehinderten Zirkulation von Qi (Energie) in den Meridianen ist.

## **Die Chakren**

Das Wort "Chakra" bedeutet im Sanskrit wörtlich "Rad", wird aber auch mit Kreis oder Lotosblüte übersetzt. Begriffe, die Dynamik, Bewegung und Wandel versinnbildlichen. Eine weitverbreitete Chakren-Symbolik ist die Darstellung eines Rades in Blütenform mit unterschiedlicher Blattzahl und Farbe.

Die indische Philosophie geht davon aus, dass unser materieller Körper von einem weiteren energetischen, nichtstofflichen Körper umgeben ist. Die Chakren gelten dabei als die Verbindungspole zwischen materiellem und feinstofflichem Körper (Astralkörper), durch die die göttliche, kosmische Lebensenergie fließt.

Chakren werden als rotierende, kreisförmige, und trichterförmige Gebilde im feinstofflichen (d.h. im nichtphysischen) Energiefeld des Menschen beschrieben.

Die indische Chakra-Lehre kennt sieben Haupt-Chakren. Sie verlaufen von der Basis der Wirbelsäule kopfwärts, folgen anatomisch spiralförmig dem Verlauf von Stammhirn und Rückenmark, und befinden sich stets in unmittelbarer Nähe eines wichtigen Organs.

Die Chakren gelten als wirbelnde Energiezentren des menschlichen Körpers, die Energien jeglicher Art sammeln, transformieren und verteilen. Man kann sie auch als die Sinnesorgane unserer Seele und des Körpers betrachten. Alle äußeren Einflüsse oder Energien werden als Informationen gesammelt und von den Chakren in Form von Schwingungen und Impulsen an die Drüsen, Nerven und Organzellen weitergeleitet.

Besonders sensitive und helllichtige Menschen können den Astralkörper bzw. die Aura (Energiefeld) eines Menschen sehen und beschreiben. Im dichtesten Bereich der menschlichen Aura sollen die Chakren eingebettet sein. Das Energiefeld des menschlichen Körpers kann heute bereits über Hochfrequenzfotografie sichtbar gemacht werden.

Der bekannte "Heiligenschein", der sich nicht nur in der sakralen, christlichen Malerei findet, symbolisiert vermutlich nichts anderes als die strahlende Kraft und Reinheit der Aura. Dieser leuchtende, goldene Reif liegt über dem Scheitel, dort wo das Kronen-Chakra seinen Platz hat, und er versinnbildlicht die Anbindung an die göttliche Kraft und einen harmonischen Einklang mit ihr.

Chakras sind die Hauptenergiezentren unseres Körpers. Sie versorgen den physischen Körper mit Lebensenergie. Ist der Energiefluss in den Chakras eines Menschen gestört, können Disharmonien auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene die Folge sein. Besonders helllichtige Menschen sind in der Lage, diese Störungen zu analysieren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Chakra-Harmonisierung ist eine bewährte Methode, die von zahlreichen Therapeuten angewendet wird. Sie zielt auf die Harmonisierung der sieben Hauptchakras, die entlang der Wirbelsäule verlaufen.

In der Chakra-Therapie unterscheidet man zahlreiche Ansätze. Eine für mich sehr wirksame Methode ist die der Chakra-Harmonisierung. Sie setzt auf die Bewusstmachung der Ursachen von seelischen, geistigen und körperlichen Disharmonien und den Ausgleich über unseren Körper.

## Kapitel 1

### Wurzelchakra

(1. Chakra, Muladhara: Lebenskraft und Urvertrauen)  
(Sanskrit: Muladhara = Wurzel, Stütze)

Das Wurzelchakra ist das erste wesentliche Haupt-Chakra des Körpers und befindet sich am Damm, zwischen den Genitalien und dem Anus sowie dem Steißbein. Seine Resonanzfarbe ist rot. Es steht in Resonanz zum physischen Körper und Ätherkörper und bildet eine wichtige Basis für die Entwicklung des gesamten Chakren-Systems und die spirituelle Evolution. Sein Element ist die Erde.

Die Themen des Wurzelchakras sind: Vitalität, Lebenskraft, Überleben, Sicherheit, Körperlichkeit, im Leben stehen und Erdung.

Geistige Qualitäten sind: Sicherheit, Lebenskraft, Ur-Vertrauen und Ur-Instinkte, Verbindung zu allem Irdischen, Beziehung zur materiellen Ebene des Lebens (Geld, Macht, Karriere etc.), Stabilität und innere Stärke, Bodenhaftung

Blockierende Ängste sind: Überlebensangst, Angst vor Veränderungen, Angst davor im Körper zu sein.

### Konzeptionsgefäß 1

(KG 1, „die Vereinigung des Yin“)

Die Lokalisation wird bei Frauen zwischen Anus und dem hinteren Anteil der Schamlippen angegeben. Bei Männern zwischen dem Anus und dem Hodensack.

Der Name bezieht sich auf die Vereinigung der vorderen und hinteren Yin Aspekte und auch auf das Zusammentreffen der Meridiane Konzeptionsgefäß und Chong Mai (Vitalitätsgefäß).

Dem KG 1 werden unter anderem folgende hilfreiche Funktionen zugeschrieben: beruhigt den Geist, wirkt stützend und hilfreich bei Koma, reguliert das vordere und hintere Yin, Urogenitalbeschwerden, Dysfunktionen der weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane.

Eine empirische Verwendung ist die Wiederbelebung nach Ertrinken.



### **Chong Mai**

(Penetrationsgefäß oder Vitalitätsgefäß)

Dieser Sondermeridian hat keine eigenen Punkte und ist doch etwas ganz Besonderes, da er als der „Herr“ oder das „Meer“ des Blutes gilt.

Der Ursprung des Meridians ist umstritten. Es gibt Meinungen, wonach er bei Frauen im Uterus und bei Männern am Stamm des Penis ansetzt. Es gibt auch andere Betrachtungsweisen, wonach er in den Nieren beginnt. Gemeinsam ist beiden Ansätzen, dass er im Bereich von KG1 (dem Wurzelchakra) mit seiner Energie an die Oberfläche tritt.

Weiter tritt er dann bei Niere 11 (Ni) in den Nierenmeridian ein und folgt ihm bis Ni 21, von hier aus fließt er über den Brustkorb bis Ni 27. In diesem Bereich hat er viele kleine Abzweigungen, die in den Interkostalräumen enden.

Der Chong Mai wird in vielen Texten auch als Zentralkanal beschrieben. Er ist Mittler zwischen Du und Ren Mai und ein Reservoir für unsere Vitalität.

Ihm werden unter anderem folgende Funktionen zugeschrieben: Meer des Blutes, Meer der zwölf Hauptleitbahnen, bewegt das Qi in seine natürliche Richtung, bewegt das Abwehr-Qi über Abdomen und Thorax, reguliert die Menarche, die Menstruation und Menopause, Hauptverteiler für das Jing von Innen nach Außen, Versorger von Haut und Körperhaaren (siehe noch bei Ergänzungen).

### **Gegenüberstellung von Wurzelchakra, Konzeptionsgefäß 1 & Chong Mai**

Betrachtet man die einzelnen Aspekte, fällt rasch auf, dass sie sich in vielerlei Hinsicht gleichen: Es geht um die Vitalität und die Lebenskraft oder das Qi, dass „wie wir im Leben stehen“, den Schutz, die Stabilität und die Verwurzelung, die Gesundheit des Körpers – das „Zuhause“ sein.

Nur wenn wir in unserem Haus wirklich zuhause sind, es auf fester Erde gebaut ist, können wir alle Qualitäten nutzen und ausschöpfen. Sind wir an diesem Punkt blockiert, ist unsere gesamte Basis bedroht, wir können unsere Kraft nicht mehr leben und ausschöpfen.

Es ist wie die tragende Säule eines Hauses in Venedig, wenn wir nicht gut darauf Acht geben, bedarf es Reparaturarbeiten. Werden diese nicht ernst genommen, kommt es früher oder später zur Erschütterung der Basis und das Haus kann einstürzen.

Zum Chong Mai möchte ich noch folgendes ergänzen: Durch seinen Verlauf ergeben sich nicht nur wie beim Wurzelchakra beschriebene Einflüsse, sondern er wirkt durch seinen Verlauf auch auf das zweite, dritte und vierte Chakra, mitunter sogar auf das fünfte.

Da seine Punkte im Verlauf des Nieren Meridians aber nicht so eindeutig zuzuordnen sind wie beim ersten Chakra, habe ich darauf verzichtet sie heranzuziehen.

## **Kapitel 2**

### **Sakralchakra**

(2. Chakra, Svadhisthana: Lebenslust und Schaffenskraft)  
(Sanskrit: Svadhisthana = Süße, Lieblichkeit)

Das Sakralchakra befindet sich als zweites Haupt-Chakra auf Höhe der Hüftknochen, etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel, in Resonanz zu orangefarbenem Licht. Das Sakralchakra steht in Resonanz zum Äther- und Emotionalkörper und verarbeitet die Erfahrungen dieser Ebene. Sein Element ist das Wasser.

Die Themen des Sakralchakras sind: Fluss der Lebensenergie, Kanal für die kreative Energie des Lebens sein, Erfahren der Welt, Lebendigkeit, Verlangen/Begehren, Lebensfreude, Emotionen, Lust, Sexualität, Kreativität und schöpferische Kraft.

Geistige Qualitäten sind: Beziehung zur Lebensenergie, ursprüngliche Lebendigkeit, schöpferische Kraft, Kanal für die Lebensenergie sein, Loslassen in den Lebensfluss, Begehren, Sinnlichkeit, Sexualität.

Blockierende Ängste sind: Scham, Schuld, Angst vor Sexualität und Sinnlichkeit, Angst sich emotional und kreativ auszudrücken.

### **Konzeptionsgefäß 3**

(KG 3, „Mittlerer Pol“)

Die Lokalisation dieses Punktes in der Akupunktur ist 4 cun unter dem Bauchnabel, beziehungsweise 1 cun über dem Symphysen-Oberrand.

KG 3 werden unter anderem folgende hilfreiche Funktionen zugeschrieben: Nützt der Blase, dem Uterus und reguliert die Menstruation, stärkt die Nieren, hilft bei Unfruchtbarkeit und

Impotenz, Beschwerden und Schmerzen im Unterbauch, Schmerzen im Urogenitalsystem und im Lumbalbereich, klärt Hitze.

### **Gegenüberstellung von Sakralchakra und Konzeptionsgefäß 3**

Hier wird besonders deutlich, wie eng diese beiden Lehren sich decken. Es geht um das Thema Sexualität und ihre Fehlfunktionen. Wenn es Probleme im 2. Chakra gibt, sind diese auffallend mit einem Hauptaspekt von KG3 verwandt, der Nierenenergie.

Die Niere steht aus Sicht der TCM unter anderem für die männliche Spannkraft, die Potenz. Sie ist maßgeblich von der Stärke der Nieren abhängig. Bei den Frauen sind die Funktionen des Uterus stark an die Nieren gekoppelt.

Zudem ist die Niere der Sitz der Lebensenergie (Jing) und speichert diese. Das Jing wird auch die Wurzel oder die Quelle des Lebens genannt. Ist das Jing zu schwach, können Probleme in der Sexualität die Folge sein, aber nicht nur das, unsere gesamte Existenz kann ins Schwanken geraten.

Sind das 2 Chakra und die betreffenden Aspekte des KG3 in Ordnung, blühen wir quasi auf.

## **Kapitel 3**

### **Solarplexus-Chakra**

(3. Chakra, Manipura: Gedanken und Willen)  
(Sanskrit: Manipura = leuchtender Juwel)

Das Solarplexuschakra steht in Resonanz zur Farbe gelb und befindet sich als drittes Haupt-Chakra auf Höhe der auslaufenden Rippenbögen, in der Mitte des Oberbauches, knapp unter dem Sonnengeflecht bzw. Solarplexus. Es steht in Resonanz zum Emotional- und Mentalkörper und verarbeitet die Informationen dieser Erfahrungsebenen. Sein Element ist das Feuer.

Die Themen des Solarplexuschakras sind: Mentales, Gedanken, Glaubenssätze, Persönlichkeit, Selbstsicherheit, Willen, Macht, Handeln, Kontrolle, innere Identitäten, niederer Verstand und Intellekt, Unterbewusstsein.

Geistige Qualitäten sind: Gedankenformen, Willen, Sitz unserer Persönlichkeit, Identitäten, persönliche Macht, Bauchgefühl/unterbewusste Intuition, Verantwortung, Grenzsetzung, Tatkraft, Ausgeglichenheit.

Blockierende Ängste sind: Angst, die Kontrolle zu verlieren, Angst vor Wut; Angst vor Kritik und Versagen.

### **Konzeptionsgefäß 14**

(KG 14, „großer Palast“)

Die Lokalisation dieses Punktes in der Akupunktur ist 6 cun oberhalb des Bauchnabels und 2 cun unterhalb des Brustbeins.

KG 14 werden unter anderem folgende hilfreiche Funktionen bzw. Unterstützung bei Problemen folgender Art zugeschrieben: Reguliert das Herz und lindert Schmerzen, beruhigt den Geist, harmonisiert den Magen, hilfreich bei Herzbeschwerden und Herzschmerzen, klärt das Herz, fehlende Phantasie, emotionale Disharmonie, fehlende Orientierung, Zorn, manisch-depressives Syndrom, Ängste aller Art.

Vor allem ist KG 14 auch der Alarmpunkt des Herzens und als solcher sehr eng mit allen Themen des Herzens verbunden.

### **Gegenüberstellung von Solarplexus-Chakra und Konzeptionsgefäß 14**

An dieser Lokalisation fallen vor allem drei Faktoren auf, der Solarplexus (Nervengeflecht), das Herz und der Magen. Und es wird deutlich, wie eng unsere Welt verstrickt ist. Steht der Solarplexus im Indischen für den Sitz von Persönlichkeit, Bauchgefühl und Intuition, so steht im Chinesischen dieser Punkt für die Herz- und Magen-Energie.

Das Herz ist der Sitz unserer Emotionen, positiver wie auch negativer, zum Beispiel der Angst. Der Magen ist maßgeblich beteiligt an der Bildung von Qi und somit aller Energie.

Westlich sind uns viele Sprüche dazu bekannt, wie zum Beispiel: wir haben uns den Magen „verdorben“, mir ist „flau“ im Magen. Oder auch Sprüche wie „hör auf dein Bauchgefühl“ sind uns bekannt. Auch bei Angst haben wir oft ein seltsames Gefühl in der Magengegend. Das alles kann man auf eines herunterbrechen: den Solarplexus.

Ein Schlag auf den Solarplexus kann zu Schwindel oder Bewusstlosigkeit führen. Auf Grund der heftigen Stimulation des Nervus vagus kann es zu erweiterten Gefäßen im Bauchraum kommen, der Blutdruck und venöse Rückstrom zum Herz fallen ab. Deshalb steht nicht ausreichend Blut zur Versorgung des Gehirns zur Verfügung, was Schwindel oder die Bewusstlosigkeit auslöst. Bei Menschen mit Erkrankungen des vegetativen Nervensystems kann ein Schlag auf den Solarplexus zum Reflextod führen.

## **Kapitel 4**

### **Herzchakra**

(4. Chakra, Anahata: Universelle Liebe und Heilung)  
(Sanskrit: Anahata = nicht angeschlagen, unbeschädigt)

Das Herzchakra liegt als viertes Haupt-Chakra in der Mitte der Brust auf Höhe des Herzens. Die ihm zugeordnete Farbe ist hellgrün. Es liegt exakt in der Mitte der sieben Haupt-Chakren und bildet die Brücke zwischen den unteren und oberen Chakren, die Verbindung zwischen den weltlichen und spirituellen Ebenen, zwischen uns als Menschen und uns als Seele. Der zugehörige Energiekörper ist der Kausalkörper, der die Erinnerungen an die Gefühle aus allen inkarnierten Leben in sich trägt. Das Element des Herzchakras ist die Luft.

Die Themen des Herzchakras sind: Liebe, Vertrauen, Hingabe, Schmerz, Trauer, Vergebung und Karma.

Geistige Qualitäten sind: Sitz der universellen Liebe, Hingabe, Heilung, Beziehung, Mitgefühl, Sensitivität, Herzensfreude, Feingefühl.

Blockierende Ängste sind: Angst vor Herzschmerz, Trauer und Verletzung; Angst vor Verletzlichkeit; Angst, sich zu öffnen; Angst, Liebe zu empfangen und genährt zu sein.

### **Konzeptionsgefäß 17**

(KG 17, „Brustmitte“)

Die Lokalisation dieses Punktes in der Akupunktur ist auf der vorderen Mittellinie des Brustkorbes auf Höhe des 4 Interkostalraums.

Dem KG 17 werden unter anderem folgende hilfreiche Funktionen bzw. Unterstützung bei Problemen folgender Art zugeschrieben: Stärkt und reguliert Qi und befreit Brust und Lunge, Meisterpunkt der Atmungsorgane, hilft bei chronischem Husten, Schmerzen in Brust und Herz, „öffnet“ das Herz, Bewusstlosigkeit.

Er wird auch als „oberes Meer des Qi“ bezeichnet. Alarmpunktes des Perikards (Herzbeutel)

### **Gegenüberstellung von Herzchakra und Konzeptionsgefäß 17**

Bei beiden Methoden geht es darum, Störungen des Herzens und die damit verbundenen Emotionen, Ängste und Sorgen wahrzunehmen, anzusehen und zu behandeln.

Der Punkt ist auch der Alarmpunkt des Perikard. Wenn wir uns nun ansehen, wofür dieser in der Akupunkturlehre steht, wird rasch klar wie hilfreich dieser Punkt ist: Er behandelt Beschwerden des Herzens, Störungen des Geistes, Kreislauferkrankungen und psychische Beschwerden, Schlafstörungen, nervöse Unruhe, Überempfindlichkeit und einen gestörten Gefühlsbereich.

Das alles sind auch Themen des Herzchakra.

Vielleicht wird uns damit auch klarer, warum wir im Alltag so oft mit verschränkten Armen vor dem Brustkorb stehen. Nicht weil es bequem ist, es geht dabei primär ganz oft um Schutz! Schutz davor nicht verletzt zu werden, nicht zu viel von sich preiszugeben, oder ganz einfach gesagt: Schutz unseres Lebens, auf physischer und psychischer Ebene.

Versuchen wir das gleiche auf der Rückseite des Körpers, probieren sie es, verschränken sie die Hände hinter ihrem Rücken, auf gleiche Art und Weise wie vorne, es wird nur schwer gelingen.

Auf der einen Seite sind unsere Muskeln und Sehnen oft schon so verkürzt, auf der anderen Seite riskieren wir auch etwas damit, offen zu sein – wenn wir es schaffen tut es uns gut!

Wir öffnen uns der Welt, und die Welt öffnet sich uns!

## Kapitel 5

### Halschakra

(5. Chakra, Vissudha: Ausdruck der Seele und Wahrheit)  
(Sanskrit: Vissudha = reinigen)

Das Halschakra (auch Kehlkopfchakra genannt) steht in Resonanz zur Farbe himmelblau und liegt als fünftes Haupt-Chakra am Hals, etwas unterhalb des Kehlkopfes. Das Halschakra verarbeitet die Energien des Weisheits-Körpers/höheren Verstandes. Sein Element ist der Äther.

Die Themen des Halschakras sind: Selbst-Ausdruck, Wahrheit, höheres Selbst, Kommunikation, Integrität, Authentizität, Interdimensionalität.

Geistige Qualitäten sind: Sitz unserer Einzigartigkeit und Individualität, authentischer Selbstaussdruck der Seele, Fähigkeit, zu manifestieren, Öffnung für die feinstoffliche Ebene, Zugang zur Intuition, Klarheit im Inneren und im Außen.

Blockierende Ängste sind: Angst, sich auszudrücken; Angst vor Zurückweisung, Angst, sich zu verpflichten, Angst vor Konfrontation.

### Magen 9 & 10

(Ma 9, „Den Menschen entgegenkommen“; Ma 10, „Sprudelndes Wasser“)

Magen 9 befindet sich auf Höhe des Schildknorpels, am Vorderrand des Sternocleidomastoideus, auch Kopfwender genannt. Magen 10 befindet sich etwas unterhalb, auf dem halben Abstand zwischen Ma 9 und der Oberkante des Schlüsselbeins

Magen 9 und 10 werden unter anderem, folgende hilfreiche Funktionen zugeschrieben: Erfahrungsstelle bei Heiserkeit, Husten, Asthma, Schluckbeschwerden, erschwerte Atmung, lindert Schmerzen im Bereich des Halses und Schwellungen, reguliert Qi und Blut zwischen Rumpf und Kopf, Hypotonie, Hypertonie, beseitigt toxische Hitze.

Ma 9 ist wie KG 17 auch ein Punkt des Meers des Qi.

## **Gegenüberstellung von Halschakra und Magen 9 und 10**

Die Stimme ist eines unserer stärksten Ausdrucksorgane, sie wird etwa auf dieser Höhe im Kehlkopf gebildet.

Wenn wir ein paar Jahre in unserem Leben zurückgehen, werden wir uns zwar nicht mehr erinnern können, aber die Stimme unserer Mutter, wird von uns schon ca. ab der 23. Schwangerschaftswoche wahrgenommen. Und auch im späteren Leben ist die Stimme einer der ersten Aspekte, die wir von anderen Menschen wahrnahmen.

Der Sitz dieses Chakras hat viel mit dem Ausdruck zu tun, wie wir auf andere wirken. Angst in diesem Bereich kann sich vielfältig negativ auswirken: „Mir stockt der Atem“, „ich habe einen Klos im Hals“, Stottern und Heiserkeit sind Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Wenn wir lernen diese Zeichen zu sehen und zu beachten, haben wir auch eine gute Chance wieder mit uns „ins Reine“ zu kommen.

Egal welcher Ansatz, ob Shiatsu oder Chakren-Balancing oder eine Kombination aus beiden, kann gut helfen, zur eigenen „Kraft“ zurückzukehren, der Kraft der eigenen Stimme!

## **Kapitel 6**

### **Stirnchakra**

(6. Chakra, Drittes Auge, Ajna: Öffnung zu Seele und Geist)  
(Sanskrit Ajna=wahrnehmen)

Das Stirnchakra (oft auch als Drittes Auge bezeichnet) liegt als sechstes Haupt-Chakra in der Mitte des Kopfes, von der Höhe her leicht über und zwischen den Augenbrauen. Es schwingt in Resonanz zu den Farben indigoblau bis violett. Es wird auch das „Dritte Auge“ genannt. Der zugehörige Energie-Körper ist der himmlische Körper. Sein Element ist der Geist.

Die Themen des Stirnchakras sind: Seele, Geist, Intuition, innere Führung, göttliche Inspiration, Präsenz, Klarheit, Hellsicht, Visualisation, Telepathie.

Geistige Qualitäten sind: Kommunikation mit der Seele, Intuition, höherer Verstand, Hellsichtigkeit, Visionen, Phantasie, Präsenz.

Blockierende Ängste sind: Angst, nicht zu wissen und zu verstehen „warum“, Angst nach Innen zu schauen.



## Extrapunkt 2

(M-HN-2, Ex 2, „Siegelhalle“)

Der Extrapunkt 2 befindet sich zwischen den Augenbrauen in der Mittellinie.

Ex 2 werden unter anderem, folgende hilfreiche Funktionen zugeschrieben: Erfahrungsstelle bei verstopfter Nase, beruhigt den Wind und den Geist, aktiviert den Meridian und lindert Schmerzen, vor allem im Kopfbereich, wirkt ausgleichend bei emotionalen Disharmonien, Unruhe, Ängste, Schlafstörungen, Schwindel, Hypertonie, Augenerkrankungen und Schmerzen im Gesicht, hilfreich bei Krämpfen, die aus Angst entstehen.

## Gegenüberstellung von Stirnchakra und Extrapunkt 2

Der wesentlichste Überschneidungspunkt sind hier das Auge und der Geist.

Während sich das Stirnchakra mit dem „Sehen“ der oft verborgen scheinenden Dinge oder auch Hell“sichtig“keit befasst, steht der Punkt in der Akupunktur vor allem für das „Weltliche“ sehen.

Eine Störung oder Disbalance der beiden Aspekte kann zur Verschleierung der Wahrnehmung führen, ob nun die Intuition, die Hellsichtigkeit, oder das „normale“ Sehen betroffen ist.

Wenn wir uns die Wahrnehmungsfähigkeit der Augen nun näher ansehen, stellen wir fest, dass wir viel mehr wahrnehmen als wir es vermuten.

Forschungen haben ergeben, dass wir mit unseren Augen ca. 40 verschiedene Eindrücke oder Bits pro Sekunde aufnehmen und bewusst in Erinnerung behalten können. Aber! Unser Auge nimmt viel, viel mehr Informationen auf, nämlich das Hunderttausend- bis Millionfache! Alle diese Informationen werden in unserem Unter/unbewussten gespeichert und können mit geeigneten Mitteln wie zum Beispiel der Hypnose auch abgefragt werden.

Sind hellsichtige Personen also tatsächlich hellsichtig, oder nehmen sie einfach nur mehr wahr? Diese Frage ist offen bleiben, da alles, was nicht wissenschaftlich bewiesen ist, als nicht „seriös“ gilt.

Ich habe Personen getroffen, die weit mehr „sehen“ als andere. Die meisten dieser Personen waren spirituell veranlagt und/oder arbeiten teilweise schon seit vielen Jahren damit, an sich selbst und andere, ihr drittes Auge **ist** offen.

Man sollte aber wachsam sein, nicht jeder ist so gut, wie er scheint oder tut. Womit wir wieder beim „Bauchgefühl“ wären.

## Kapitel 7

### Kronenchakra

(7. Chakra, Sahasrara: Göttliches Licht)  
(Sanskrit: Sahasrara = tausendfältig, tausendfach)

Das Kronenchakra befindet sich als siebtes Haupt-Chakra direkt am und über dem Scheitelpunkt des Kopfes und steht in Resonanz zu durchsichtigem oder weißem Licht und dem Geist-Licht-Körper. Sein Element ist der Kosmos.

Themen des Kronenchakras sind: Einheitsbewusstsein, göttliche Führung.

Geistige Qualitäten sind: Verbindung des Menschlichen mit dem Göttlichen, Einheitsbewusstsein, Erleuchtung, göttliche Liebe.

Blockierende Ängste sind: Angst, Alleingelassen zu sein, Angst, das Universum solle nicht für uns, Angst, die Identität und den freien Willen zu verlieren.

### Gouverneur 20

(GV 20, „Hundertfache Vereinigung/ Zusammentreffen“)

Die Position des GV 20 ist auf der Mittellinie des Kopfes, 5 cun hinter dem Stirnhaaransatz und 7 cun über dem Nackenhaaransatz.

Dem GV 20 werden unter anderem, folgende hilfreiche Funktionen zugeschrieben: Klärt den Geist, Erfahrungsstelle bei emotionalen Disharmonien und bester Beruhigungspunkt des Körpers, nützt dem Kopf und den Sinnesorganen, nährt den See des Mark, nützt dem Gehirn, hilft bei schlechtem Gedächtnis, Schlafstörungen, Depression, Manie und Psychose, unterstützt die Wiederbelebung.

In der Qi Gong-Theorie werden Himmel, Mensch und Erde als drei Windkräfte betrachtet, die mit GV 20, KG 21 und Ni 1 (Niere 1) in Beziehung stehen.

GV 20 öffnet uns für die Energien des Himmels und Ni 1 verwurzelt uns mit der Energie der Erde.

### **Extrapunkt 1**

(M-HN-1, Ex 1, „die vier geistigen Weisen“)

Es handelt sich dabei um vier Punkte, welche je ein cun vor, hinter, rechts und links von GV 20 sind. Sie bilden damit einen Art Stern rund um GV 20.

Dem Ex 1 werden unter anderem, folgende hilfreiche Funktionen zugeschrieben: Beruhigt den Geist, den Wind, nützt Augen und Ohren, gut bei emotionalen Disharmonien, Unruhe, fehlende Orientierung, Hirnschlag, bei Kopfschmerzen, er wird außerdem als sehr beruhigend auf den Geist empfunden.

### **Gegenüberstellung von Kronenchakra, Gouverneur 20 und Extrapunkt 1**

Alle drei befinden sich auf der höchsten Stelle des Kopfes, dem Tor zum Himmel oder Göttlichen. Daher verwundert es nicht, dass dieser Punkt auf der einen Seite eine Verbindung zu unserem Höchsten darstellt, auf der anderen Seite aber eine extrem beruhigende Wirkung auf unserem ganzen Körper und Organismus hat. Ein Mensch, der sein Kronenchakra öffnet, ist meist in einer speziellen Verfassung, er muss geerdet und verwurzelt sein, um diese Energie aufnehmen oder spüren zu können.

Die Punkte, welche wir im Shiatsu verwenden, können dabei sehr hilfreich agieren, da wir zum Beispiel einen aufgebracht, nervösen oder unruhigen Geist auf diese Weise sehr schnell beruhigen können.

Wenn wir beispielsweise Kinder betrachten, die wild und ständig unterwegs sind. Sie sind in „Unruhe“, wissen nicht wohin mit ihren Energien. Streichelt man sie aber am Kopf, werden sie ganz schnell ruhig.

Ein weiteres Beispiel ist, dass es in Indien absolut verboten ist, ein Kind am Kopf zu „tätscheln“ oder zu streicheln. Tut man das, macht sie ganz schnell Erfahrungen mit wütenden Eltern, denn der Kopf gilt hier als Verbindung zum Göttlichen und damit als heilig.

Das gilt nicht nur für uns Menschen, diese Punkte bzw. ihre Funktion findet man auch bei vielen Tieren: Hunde Katzen, Pferde sogar Schweine lieben es am Kopf, auf der höchsten Stelle gestreichelt zu werden. Sieht man ihnen dabei in die Augen, sieht man, wie sie strahlen, wie ihre Seele leuchtet.

## **Abschließende Betrachtungen**

In unserer Praxis als Shiatsu-Praktiker haben wir mit vielfältigsten Problemen und Beschwerden unserer Kunden zu tun, aber gleichzeitig auch die wunderbare Möglichkeit, ihnen mit Hilfe unserer Arbeit eine Balance zu schaffen, die sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Was ich mit der Verbindung der Chakren und der Meridiane im Shiatsu aufzeigen möchte ist: Egal wie man seinen Körper ins Gleichgewicht bringt – es ist wichtig, dass es geschieht. Es gibt dabei nicht die „eine richtige“ Lehre, sondern viele Möglichkeiten in der alternativen Medizin, Menschen zu helfen.

Ziel der Shiatsubehandlungen soll es sein, auf die Probleme und Wünschen der KlientInnen einzugehen, um zu erkennen wo Störfaktoren im Körper vorhanden sind und diese auch zu behandeln. Meiner Meinung nach können Störfaktoren auch aufgrund einer Disharmonie der Chakren entstehen. Das System der Chakren-Balancierung kann daher hier als sehr gute Ergänzung in Shiatsu-Sitzungen angewendet werden, um einen ganzheitlicheren Ansatz zu verfolgen – mit dem Ziel, das Energiesystem des Körpers in Einklang zu bringen.

Es kann sein, dass meine Ansichten für manche „von der Norm abweichend“ oder „komisch“ sein mögen. Gerade dann, finde ich, lohnt sich oft ein zweiter Blick darauf. Ich bin der Meinung, dass die Dinge die wir am meisten ablehnen oft auch ganz viel mit uns selbst zu tun haben.

Ich möchte zudem festhalten, dass in meiner Arbeit hier bei weitem nicht alle Aspekte der einzelnen Chakren und Akupunkturpunkte Verwendung finden, da dies sonst den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Ich glaube aber, dass die hier erläuterten Gegenüberstellungen einen sehr guten Einblick geben, wie man zwei Systeme, die dasselbe Ziel verfolgen - den Körper in Einklang zu bringen – gut verbinden kann.

## **Literaturnachweis**

- Dr. Eduard Tripp, Meridiane und Tsubos, ISBN 978-3-200-0095-0
- Giovanni Maciocia, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, ISBN -927344-07-9
- Barbara Kirschbaum, die 8 außerordentlichen Gefäße in der TCM, ISBN 3-88136-173-1
- Franz Thews und Udo Fritz, TCM und Akupunktur in Merksätzen, ISBN 978-3-8304-7402-9
- Manfred Angermaier, Leitfaden Ohrakupunktur, ISBN 978-3-437-55423-0



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

WEB-Links

- <http://www.farbenundleben.de/esoterik/chakren.htm>
- <http://www.chakren.net>
- <http://de.wikipedia.org>
- Herz OP Dokumentation von BBC – (BBC2 - Proof of Acupuncture)  
[https://www.youtube.com/watch?v=RV9zDyO\\_eMA](https://www.youtube.com/watch?v=RV9zDyO_eMA)