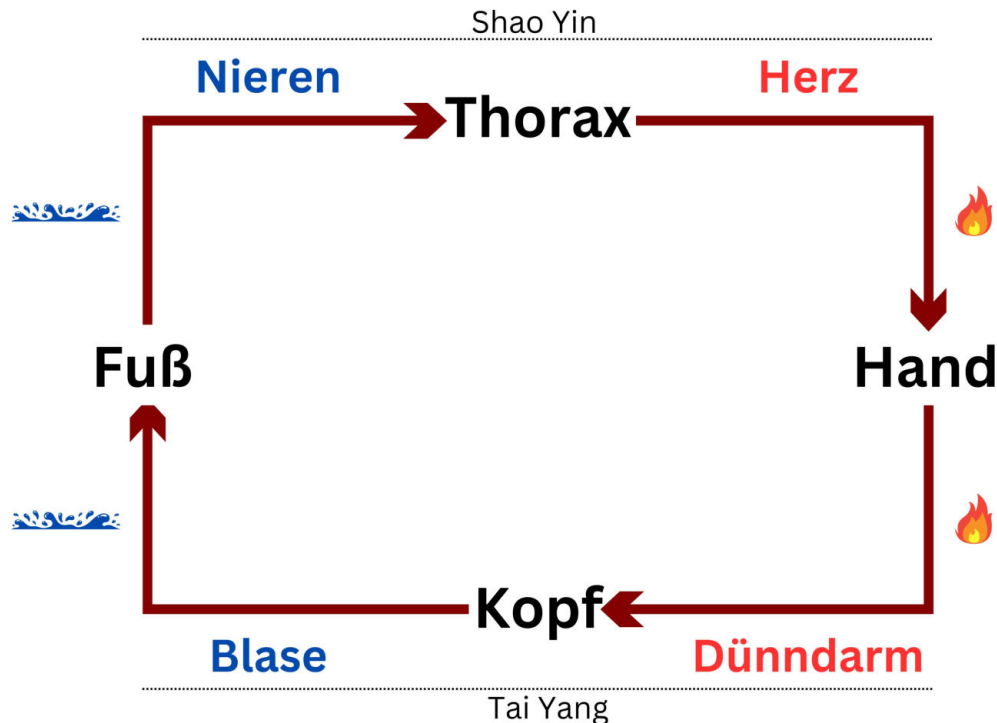


## Himmel - 2. Umlauf

Der zweite Umlauf ist der dorsale und himmlische Umlauf, der aus den Energien von Herz, Dünndarm, Blase und Nieren entsteht.



Es ist der himmlische Umlauf, weil die anwachsende Materie ihren Höhepunkt erreicht hat. Hier verbinden sich auch die Leitbahnen der Wasser-Feuer-Achse. Jetzt richten sich die Energien nach innen, um das Himmlische im Menschen zu erkennen. Dies zeigt sich auch in dem Namen der Leitbahnen-Achse, die Nieren und Herz verbinden: Shao Yin (kleines Yin). Shao Yin verweist auf das kleiner werdende Yin. Die Bedeutung der Materie nimmt ab. Es geht um das Spirituelle und somit die Transzendierung der Zweiheit und der Polarität von Yin und Yang, die im Anwachsen der Materie sehr deutlich in den Vordergrund der Wahrnehmung tritt. Das Shao Yin ermöglicht somit die Ausbreitung und das Erstrahlen des Lichts (Shenming 神明). Es ist das Auflösen der physischen Form und der Hinweis darauf, dass die Aufgabe des Herzens das Sterben (der materiellen Form und Anhaftung) ist. Goethes Gedicht „Selige Sehnsucht“ fängt sehr treffend die Energie des Shao Yin ein:

Selige Sehnsucht  
 „Sagt es niemand, nur den Weisen,  
 Weil die Menge gleich verhöhnet,  
 Das Lebend'ge will ich preisen,  
 Das nach Flammentod sich sehnet.

In der Liebesnächte Kühlung,  
 Die dich zeugte, wo du zeugtest,  
 Überfällt dich fremde Fühlung,  
 Wenn die stille Kerze leuchtet.

Nicht mehr bleibst du umfängen  
In der Finsternis Beschattung,  
Und dich reißet neu Verlangen  
Auf zu höherer Begattung.

Keine Ferne macht dich schwierig,  
Kommst geflogen und gebannt,  
Und zuletzt, des Lichts begierig,  
Bist du, Schmetterling, verbrannt.

Und solange du das nicht hast,  
Dieses: Stirb und werde!  
Bist du nur ein trüber Gast  
Auf der dunklen Erde.“<sup>1</sup>

Die Tai Yang-Achse, welche Dünndarm und Blase verbindet, verweist ebenfalls auf das Himmlische, weil die exekutiven Kräfte von Herz und Nieren das größte Licht widerspiegeln. Tai Yang ist die Sonne und somit das höchste Yang. Gleichzeitig liegen die zugehörigen Organe Blase und Dünndarm tief im Yin des Körpers verborgen, aber ihre Leitbahnen fließen dort, wo sie besonders viel Sonnenlicht aufnehmen.

Achse	Leitbahnen	Lokalisation
Shaoyin	Herz und Nieren	innen und <b>hinten (dorsal)</b>
Taiyang	Dünndarm und Blase	außen und <b>hinten (dorsal)</b>

<sup>1</sup> von Goethe, Johann Wolfgang: Berliner Ausgabe. Poetische Werke. Band 3, Berlin 1960. S. 21f

## Herz



手少陰心經之圖

凡九穴  
左右共一十八穴

張磊畫



Bild von Lei Zhang – [www.zhangleipainting.com](http://www.zhangleipainting.com)

## Erde

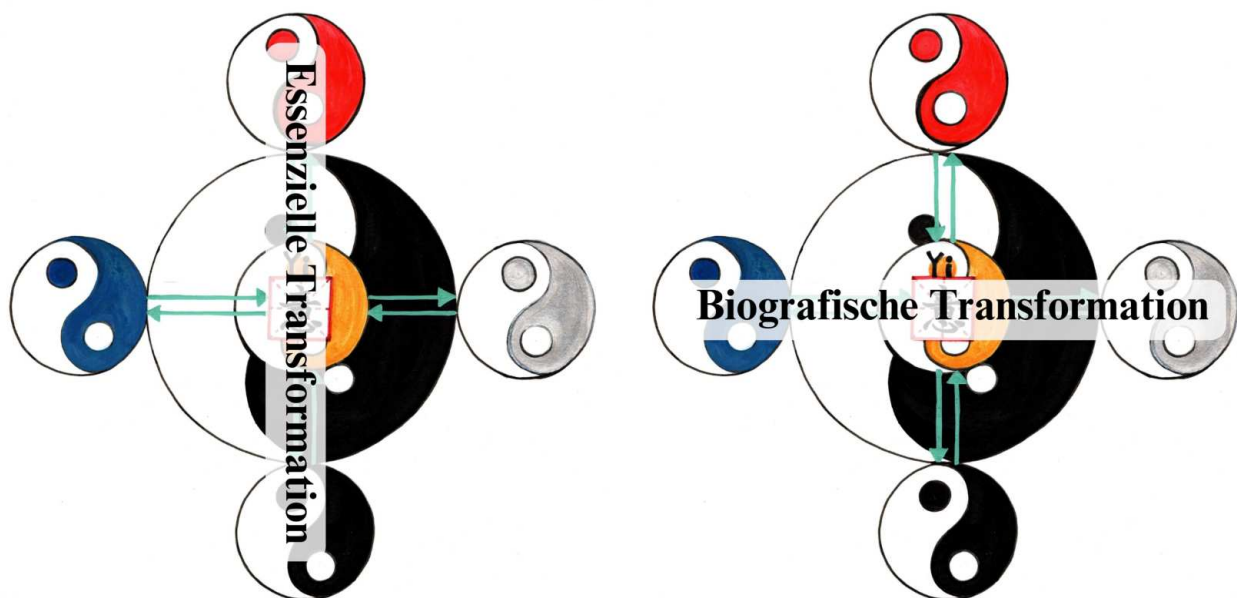
Die Wandlungsphase Feuer prägt das Herz am offensichtlichsten und ist der irdische Aspekt der Herzens.

Das Feuer im Herzen	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Nicht stofflich / nicht zu begreifen (auch im wahrsten Sinne des Wortes)	<p>Das Herz ist wie das Feuer nicht materieller Natur bzw. wie sein Schriftzeichen (xīn 心) andeutet, nicht aus Fleisch gemacht wie die anderen Organe.</p> <p>Wie Feuer ist es auch nicht greifbar, weder physisch noch mit dem Verstandesbewusstsein</p>
Beherbergt den Geist	<p>Hierfür braucht es genug Yin und Herz-Blut. Feuer braucht immer Materie, an dem es sich entzünden kann. Daher heißt das Feuer im Yi Jing auch „Das Haftende“.</p> <p>Leuchten des Geistes (Shenming 神明) Meditation: etwas bewusstmachen, was das Herzenslicht in den Vordergrund der Wahrnehmung bringt und ihm Raum geben</p> <p>Pflege des Yin: Schlaf, Ernährung, Ruhe / Stille, Meditation, Qi Gong, passender Arbeitsrhythmus, stabile Beziehungen, Geld, seinlassen Yang-Frage: Was kann ich tun? Yin-Frage: Was kann ich lassen?</p>
Kommunikation	<p>Der Geist und das Herz verleihen sich Ausdruck und teilen sich mit</p> <p>Zunge als Herz-Öffner / Sprache / klarer Ausdruck</p> <p>Pathologie: Sprachstörungen, Stottern, Stammeln, wirres Zeug reden, unpassende Kommunikation</p>
Freude und Begierde	<p>Freude als Ausdruck des Herzenslicht. Begierde als endogenes Pathogen, weil das Feuer dem Überschuss und dem Sommer entspricht und somit jeder Mangel auf eine Disharmonie des Herzens hinweist.</p> <p>Medizin: Die Energie ungestillter Bedürfnisse und Begierden integrieren und transzendieren –</p>

	emotionale Bedürfnisse enthalten wichtige Informationen für den Shen (Alchemie: von der Zwei zurück zur Eins)
Das Herz als Kaiser	<p>Ist der Kaiser (das Herz) in Harmonie, ist das ganze Land (der ganze Körper) in Harmonie. Es gibt keine isolierte Herz-Disharmonie ohne Beteiligung anderer Organe / Leitbahnen.</p> <p>Jede gute Medizin geht über das Herz. Der Geschmack des Herzens ist bitter. Gute Medizin ist oft bitter – z. B. die kleine Bitterkeit täglicher Qi Gong-Praxis oder die Verwurzelung des Geistes in der Tiefe des Wassers kann etwas bitter sein</p>

### Mensch

Das Herz ist durch die Kopplung mit der Nieren-Leitbahn über die Shao-Yin-Achse auch von der Wandlungsphase Wasser beeinflusst. Dies ist der menschliche Aspekt. Die Aufgabe des Menschen ist die Verringerung des Yin im Hinblick auf die Anhaftung an die körperliche Form. Hier zeigt sich auch, dass auf der Wasser-Feuer-Achse wahre Transformation in der Auseinandersetzung mit Angst und Begierde, dem Herzen unterstellten Einsatz des Jing und dem Erkennen der Zeitlosigkeit (Feuer) bei gleichzeitiger Endlichkeit des menschlichen Potenzials (Jing) stattfindet. Shenming setzt somit nicht (nur) eine Kultivierung der menschlichen Potenziale voraus, sondern die Bereitschaft eine vollständig neue (Lebens-)Form zu werden/sein/entwickeln. Die Raupe wird keine bessere Raupe, sondern ein Schmetterling. Somit hat die Wasser-Feuer-Achse damit zu tun, über das (konventionelle) Menschsein hinauszuwachsen.



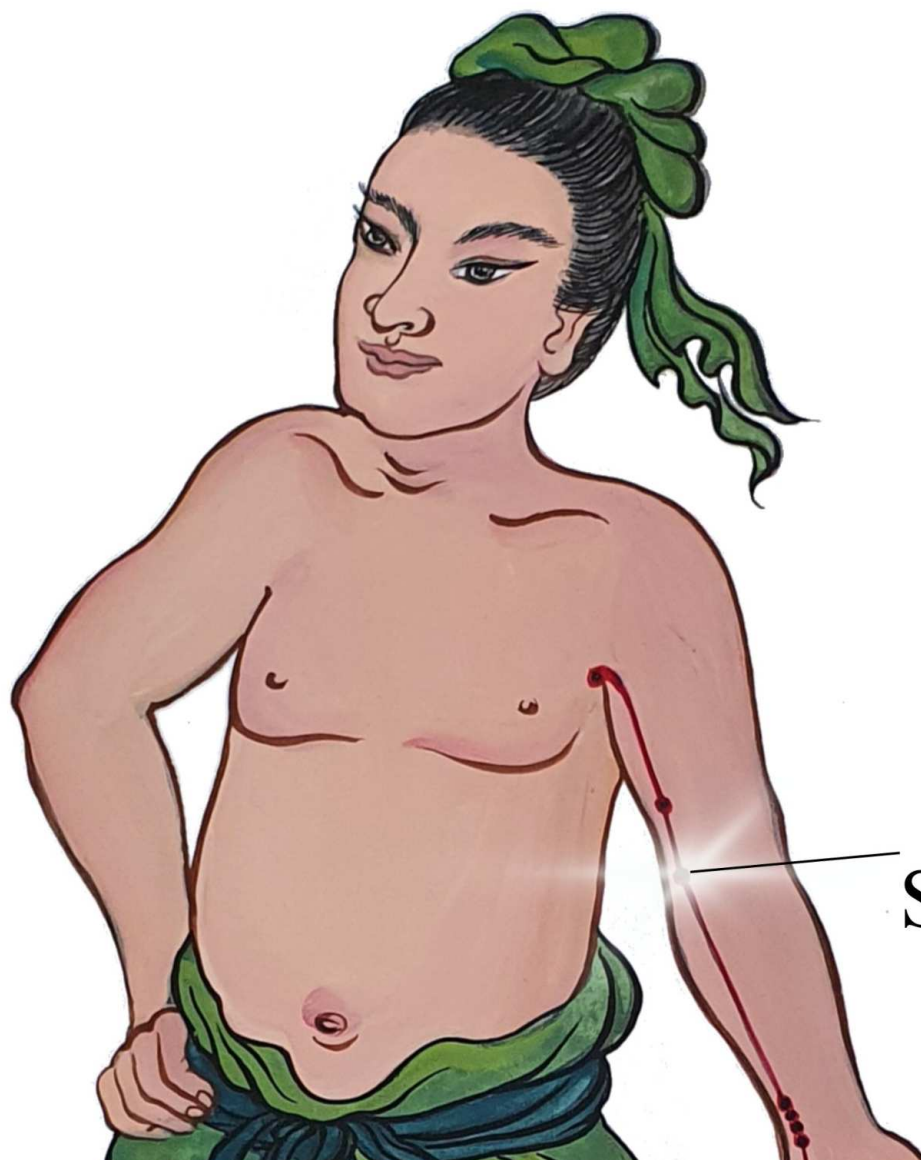
Das Wasser im Herzen	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Gegenpol zur Hitze	<p>Das Herz ist besonders anfällig für (innere) Hitze, die durch Emotionen verursacht wird. Bei übermäßiger Hitze muss immer das Nieren-Yin und somit die kühlende Qualität des Wassers gestärkt werden.</p> <p>Meditation: Inneres Kreisen von Herz-Feuer und Nieren-Wasser mit der Atmung</p> <p>Nieren-Yin-Mangel zieht stets das Herz in Mitleidenschaft =&gt; Unruhe in jeglicher Form mit Hitze- oder Feuer-Symptomen</p> <p>Meditation: Das Herz erden – Verbindung von mittleren und unteren Dantian sowie Verwurzelung bis in die Tiefen der Erde</p>
Wasser-Feuer-Achse	<p>Das Herz als höchstes Yang braucht das tiefste Yin der Nieren.</p> <p>Jingshen: Der Geist wurzelt in der Essenz der Nieren</p> <p>Gegenwärtigkeit des Herzens braucht in der menschlichen Manifestation die Essenz aus der Vergangenheit (Jing /Ahnen)</p> <p>Alchemie: Jing zu Qi zu Shen</p>
Angst und Begierde	<p>Der endogene pathogene Faktor des Herzens (Begierde) spiegelt sich im endogenen Pathogen der Nieren (Angst)</p> <p>Arbeit mit der Energie der Angst ist somit immer auch Medizin für das Herz. Nachhaltige Medizin für das Herz wird auf die ein oder andere Art und Weise stets die Arbeit mit der Energie der Angst mit sich bringen.</p>
Frozen Water / Schock	<p>ein Schock greift die Wasser-Feuer-Achse an:</p> <p>Ein Schock erschöpft massiv das Qi, so dass die Essenz der Nieren angezapft wird, um die Struktur aufrechtzuerhalten</p> <p>Somit wird auch das Herz-Qi schwächer. Es</p>

	<p>kommt zu Palpitationen bis hin zu Panikgefühlen: Ren 4, He 7, Ren 15, Du 4, He 3, Ni 10</p> <p>Stabiles Nieren-Qi und -Yin ist die beste Prävention</p>
Dao	<p>Das Herz ist Tor zum Dao. Das Wasser ist das Sinnbild des Dao in der sichtbaren Welt. Das Dao De Jing beinhaltet Kapitel, in denen die Eigenschaften des Wassers Hinweise zur Kultivierung des Herzens aufgeführt werden.</p> <p>Kapitel im Dao De Jing: 8 &amp; 78</p>



**Das Wasser auf der Herz-Leitbahn****Shao Hai (He 3) – Meer des kleinen Yin**

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
Auf der ulnaren Seite des Ellenbogens, am Ende der Beugefalte	Beruhigt Shen, wandelt Schleim um, beseitigt Hitze, aktiviert die Leitbahn, stabilisiert die Wasser-Feuer-Achse	Wasser-Punkt, stärkt das Wasser im Herzen und somit auch Weisheit, Intuition und Einsicht, Beruhigungspunkt, stärkt Yin des Herzens, wichtiger Lokalpunkt, <b>sehr wichtiger Punkt für das Herz: die Pathologie des Herzens hat stets damit zu tun, keine Ruhe zu finden</b>



He 3  
Shaohai



## Himmel

Durch die kosmologischen Einflüsse beeinflusst die Wandlungsphase Feuer das Herz auf doppelte Weise. Seine Zeit ist 11-13h mittags, der Monat des Herzens ist der fünfte des Jahres nach dem chinesischen Kalender (Juni / Juli). Hier zeigt sich deutlich die doppelte Feuer-Natur des Herzens. Sein irdischer und sein himmlischer Aspekt sind Feuer. Nur der menschliche Aspekt ist Wasser. Dies verdeutlicht auch das Trigramm Li ☲ aus dem Yi Jing, welches das Yin in der Mitte zwischen zwei Yang-Strichen zeigt. Das Wasser als tiefstes Yin ist die Einkehr und Stille, welche die Grundlage ist für das Leuchten des himmlischen Lichts in der Welt der Menschen. Das Trigramm für das Wasser ☵ ist Kan und wird als Abgrund oder Gefahr übersetzt. Es ist das Zeichen der Einkehr und Innenschau. Das äußere Yin lässt das innere Licht aufleuchten (z. B. Meditation in Stille, Retreat, Eremit). Wenn wir das tiefste Innere mit dem Licht des Bewusstseins berühren, verschmelzen Kan und Li und sowohl unser inneres als auch unser äußeres Licht manifestieren sich als Ausdruck unseres wahren Wesens (Shenming). Dabei geht es stets um Wahrhaftigkeit. Zu Li ☲, dem Feuer, lässt sich in der Übersetzung des Yi Jing von Frank Fiedeler lesen:

*„Sehen Sie der Wahrheit ins Auge. Gestehen Sie sich ein, daß Ihr Leben, wie alle Dinge, auch eine dunkle Kehrseite hat, die Sie gerne vergessen. Wer sich praktisch verwirklichen will, muß Licht und Schatten gleichermaßen berücksichtigen.“<sup>2</sup>*

Zu Kan ☵, dem Wasser, übersetzt Richard Wilhelm den Haupttext im Yi Jing mit:

*„Das wiederholte Abgründige.  
Wenn Du wahrhaftig bist, so hast Du im Herzen  
Gelingen,  
Und was Du tust, hat Erfolg.“<sup>3</sup>*

Die doppelte Feuer-Natur des Herzens ist das Sinnbild für Shenming, das Leuchten des Geistes, welches im 8. Kapitel des Huang Di Nei Jing als Voraussetzung für die Gesundheit aller anderen Organe genannt wird. Aus den erläuterten Beziehungen von Kan und Li lässt sich im medizinischen und alchemistischen Kontext folgendes ableiten:

**Wahrhaftigkeit ist Medizin und Heilung braucht Wahrheit.**

<sup>2</sup> Fiedeler, Frank: Yijing. Das Buch der Wandlungen. München 1996. S. 298

<sup>3</sup> Wilhelm, Richard: I Ging. Das Buch der Wandlungen. Wiesbaden 2010. S. 137

Doppeltes Feuer	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Bewegung zum Himmel	<p>Als einziges der fünf Elemente folgt das Feuer nicht der Schwerkraft und steigt auf zum Himmel. Der Himmel ist Sinnbild des Geistes und bietet allem Raum.</p> <p>Medizinische und alchemistische Konsequenz: Emotionen als endogene pathogene Faktoren wirken auf den Geist, wenn dieser nicht himmelsgleich allem Raum gibt =&gt; die nachhaltigste medizinische Intervention ist somit die Anleitung das raumgleiche Bewusstsein zu kultivieren</p>
<p>Einssein / Liebe / Gleichwertigkeit</p> <p>„Wenn das Feuer seine Wirkung tut und das Holz entzündet und in Brand setzt, so macht das Feuer das Holz ganz fein und ihm selber ungleich und benimmt ihm Grobheit, Kälte, Schwere und Wässerigkeit und macht das Holz sich selbst, dem Feuer, mehr und mehr gleich...“<sup>4</sup></p>	<p>Doppeltes Feuer verweist auf die Verschmelzung mit allem was ist. Es transzendiert die (scheinbare) Trennung des materiellen (Shao Yin).</p> <p>Feuer schmilzt Metall, welches auch mit der Trennung assoziiert wird. Doppeltes Feuer löst Konzepte und mentale Kategorien als starre Wirklichkeiten auf, ohne ihre Funktionalität zu beeinträchtigen.</p> <p>Transzendierung lässt die natürliche Gleichwertigkeit allen Seins wieder mehr in den Vordergrund der Wahrnehmung treten. Die Aufgabe des Herzens ist stets aus der Zwei zurück zur Eins in dem ihm alles gleich ist. Gleichwertigkeit ist eine Qualität des Jing in dem der Geist verwurzelt ist.</p>
Gegenwärtigkeit	<p>Feuer-Energie ist stets assoziiert mit der Gegenwart. Sie verbrennt Materie, die in der Vergangenheit gewachsen ist.</p> <p>Medizin der Gegenwärtigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fühlende Präsenz, im Körper zuhause</li> <li>• Kultivierung des raumgleichen Bewusstseins („Zulassen kommt vor Loslassen“)</li> <li>• Stille ist das Leuchten des Geistes, schenke dem Hintergrund auf dem alles erscheint mehr Aufmerksamkeit als den Sinnesobjekten</li> </ul>

4 Meister Eckehart. Deutsche Predigten und Traktate. Zürich 1979. S. 117

<p>Anhaftung</p>	<p>Die Verdopplung des Feuers verweist auf die besonderer Bedeutung des Yin. Das Wissen um die doppelte Feuer-Natur des Herzens schärft das Bewusstsein für seine Verwurzelung im Yin und im spirituellen Kontext auch für die doppelte Natur der Anhaftung: Ablehnung ist ebenfalls Anhaftung. Freiheit von oder mit Anhaftung ist ebenfalls Freiheit von oder mit Ablehnung und geht einher mit der Qualität des Lichts (Shenming): Weite, Expansion, Klarheit, Helligkeit, Leichtigkeit.</p> <p>Pathologie: Herz-Yin-Mangel (immer mit Yin-Mangel anderer Organsysteme) mit Angst, Unruhe, Reizbarkeit, Hitzegefühlen, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen</p>
------------------	--

### Das Herz erden

Im Herzen ruhen



Das Herz erden





**Shenmen (He 7) – Tor des Geistes**

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
Im ventralen Handgelenkspalt radial der Sehne des M. Flexor carpi ulnaris	Beruhigt Shen, reguliert und stärkt das Herz-Blut und Herz-Yin	Erde-Punkt, sehr wichtiger Punkt zur Regulierung und Beruhigung des Geistes, wichtiger Punkt bei Schlafstörungen



## Dünndarm



Bild von Lei Zhang – [www.zhangleipainting.com](http://www.zhangleipainting.com)

## Erde

Die Wandlungsphase Feuer prägt den Dünndarm am offensichtlichsten und ist der irdische Aspekt der Herzens.

Das Feuer im Dünndarm	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
<p>Exekutive Kraft des Kaisers</p> <p>Trennung von trüben und reinen Energien</p>	<p>Fragen des Herzens: Führt das in die Einheit? Transzendiert das die Erscheinung der Zweierheit?</p> <p>Frage des Dünndarms: Muss der Kaiser / das Herz sich damit überhaupt beschäftigen?</p> <p><u>Dao De Jing &amp; Huang Di Nei Jing</u>            Herz = Dao            Dünndarm = De (Tugend), die Umsetzung des Dao im Alltag</p> <p>Dao / Herz = dem Fluss des Lebens folgen (Wu Wei) ohne Ich-Fixierung = Gesundheit            Dünndarm ermöglicht dies durch die Trennung von trüben und reinen Energien (gute Entscheidungen im Dienste des Herzens ermöglichen)</p> <p>Krankheit = entgegen dem Herzen und dem Fluss des Lebens handeln auf der Grundlage von Ich-Fixierung (Angst und Begierde)</p> <p>Medizin für den Dünndarm und damit auch Grundlage für ein spirituelles Leben:            alles Unreine / Trübe auf den drei Ebenen von Geist, Energie und Körper loslassen</p>
Kälte und physiologische Hitze	<p>Der Dünndarm reagiert empfindlich auf Kälte (ähnlich wie die Milz). Daher ist warmes Wasser auch Medizin für den Dünndarm. Erste „Erkrankung“ des Menschen sind die Verdauungsprobleme von Kleinkindern. Shen inkarniert in den Körper und das Verdauungsfeuer, was auch der Dünndarm braucht, muss sich erst entwickeln, um mit der grobstofflichen Welt umzugehen.</p>
Öffnet den Du Mai als größter Yang-Strom im Körper und Archetyp des lebendigen Feuers	<p>Dü 3 Houxi „Der hintere Fluss“: Der Name verweist auf den Dumai. Der Punkt öffnet den Dumai</p>
<p>Transformation von Jing zu Qi und Shen</p> <p>Alchemie</p>	<p>Nicht nur durch die Unterscheidungsfunktion des Dünndarms ist er wichtig für den alchemistischen Prozess. Selbst auf der</p>


	<p>physischen Ebene ist er an der Extraktion der Essenz aus der grobstofflichen Nahrung beteiligt und wandelt diese genauso um, wie die Ich-Konstruktion des kleinen Geistes.</p> <p><i>„Der Dünndarm hat das Amt des Entgegennehmens des reichlich Vorhandenen inne. Die Umwandlung der Dinge hat hier ihren Ursprung.“</i> Huang Di Nei Jing 8<sup>5</sup></p>
<p>Das Licht im Inneren</p> <p>Die Sonne in Dir</p>	<p>Sowohl auf der physischen wie auch auf der energetischen und geistigen Ebene arbeitet der Dünndarm mit allem, was Innen ist (aufgenommene Nahrung, Emotionen, trübe und reine Energien). Somit <b>geht es immer um das Innere beim Dünndarm</b> und damit nicht um die äußerliche Welt.</p> <p>Der Dünndarm beschäftigt sich mit dem, was bereits im System oder im Raum der Wahrnehmung ist. Dies ermöglicht dann die Umsetzung des Dao im Alltag (also in der äußerlichen Welt) – nicht umgekehrt.</p> <p>Medizin: Eigenermächtigung anstatt Opferhaltung</p>

5 Zitiert nach Unschuld, Paul U.: Antike Klassiker der Chinesischen Medizin. Huang Di Nei Jing, Su Wen. Berlin 2013, S. 50



## Mensch

Der Dünndarm ist durch die Kopplung mit der Blasen-Leitbahn über die Tai-Yang-Achse auch von der Wandlungsphase Wasser beeinflusst. Dies ist der menschliche Aspekt. Beide Leitbahnen sind äußerlich an exponierten Stellen des Körpers dazu prädestiniert, das Sonnenlicht aufzunehmen. Innerlich sind beide Leitbahnen verantwortlich für das Leuchten des Geistes und die Transformation von Jing zu Qi und zu Shen. Daher sind sie als exekutive Kräfte der himmlischen Organe Nieren und Herz unerlässlich für die spirituelle Entwicklung des Menschen.

Das Wasser im Dünndarm	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Hexagramm 33 „Der Rückzug“  Der Berg unter dem Himmel. Der Rückzug der materiellen Welt.	Berg als Sinnbild des Yin. Aus der Tiefe der Erde berührt die Spitze die Wolken und liegt jenseits von Yin und Yang.  Eremit  Rückzug als Bewegung des Metalls auf dem Weg zum Wasser (letzter Sommermonat, der Herbst beginnt)
Blase als Ausleitung	Fülle-Hitze im Herzen kann über den Dünndarm an die Blase abgegeben werden (z. B. Honeymoon- Zystitis oder emotionale Hitze)
Einfluss auf die Wirbelsäule	Wirbelsäule als typische Aufrichtung des Ichs und der Wasser-Energie zum Himmel und der Sonne Dü 3 öffnet Dumai und somit Energie in der Wirbelsäule
Der Dünndarm trennt die Flüssigkeiten	Reine Flüssigkeiten gehen zur Blase, unreine Flüssigkeiten gehen zum Dickdarm  dafür braucht der Dünndarm das Nieren-Yang

## Himmel

Durch die kosmologischen Einflüsse beeinflusst die Wandlungsphase Feuer den Dünndarm auf doppelte Weise. Seine Zeit ist 13-15h nachmittags, der Monat des Dünndarms ist der sechste des Jahres nach dem chinesischen Kalender (Juli / August) und somit der letzte Sommermonat. Hier zeigt sich die doppelte Feuer-Natur des Dünndarms.

Doppeltes Feuer	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Die Tai-Yang-Achse ist der Sonne besonders zugewandt	Über die Tai-Yang-Achse kann besonders gut Hitze ausgeleitet werden
Shenming	Äußere Sonne und inneres Licht  <u>Entscheidungen im Dienste des Herzens</u> Dü: erkennt und trennt / unterscheidet Leber <sup>6</sup> : plant Gb: entscheidet und handelt
Letzter Sommermonat	Die Natur vergeht wie alle Dinge, der Dünndarm verdaut die Ich-Fixierung, um das Herzenslicht zum Vorschein kommen zu lassen (Ich-Fixierung = Zweiheit)

6 Dünndarm und Leber sind in der Organuhr gegenüberliegende Organe und haben somit eine besondere Verbindung untereinander.

## Blase



足太陽膀胱經之圖

凡六十三穴  
左右共一百二十六穴

張磊畫



Bild von Lei Zhang – [www.zhangleipainting.com](http://www.zhangleipainting.com)

## Erde

Die Wandlungsphase Wasser prägt die Blase am offensichtlichsten und ist ihr der irdische Aspekt.

Das Wasser in der Blase	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Verneigung Ehrwürdigung der Ahnen (xiào 孝)	Die Nieren sind der Minister, der sich verneigt. Die Blase ist die exekutive Kraft. Die Blasen-Leitbahn durchfließt alle Körperbereiche, die für eine Verneigung wichtig sind.
Angst kann auf die Blase wirken	Angst und Schock verbrauchen das Qi des unteren Erwärmers (bei Kindern z. B. Nächtliches Einnässen nach Trauma oder durch Angst)
Hält die unteren Wasserwege frei  Huang Di Nei Jing – Kap.8 Die Blase ist die Beamtin, welche die Wasserversorgung regelt	Scheidet (unreine) Flüssigkeiten aus  Sie sorgt dafür, dass alles im Fluss bleibt. Wasser fließt nach unten (Demut vor dem Leben).  psycho-emotional wirken unreine Energien, die nicht ausgeschieden werden auf die Blase (wenn das Unreine nicht mehr ausgeschieden wird, droht eine Vergiftung – auf allen Ebenen): Schattenanteile die man sich nicht eingestehen will (guǐ 鬼 / Dömon), Schuldgefühle, dunkle und düstere Emotionen, Eifersucht, ... (alles, wo sich die Ich-Fixierung starr macht und sich nicht verneigen will oder nur aus Angst verneigt)
Kontrolle der Körperflüssigkeiten	Speichert und hält den Urin und scheidet ihn aus
Affe als Sternzeichen	Der Affe überbringt den Pfirsich der Langlebigkeit, den er im Garten einer der ältesten chinesischen Göttinnen (Xiangwangmu) gestohlen hat  Affe pinkelt überall hin  klettert auf den Berg (Bl 60 – Bl 1)

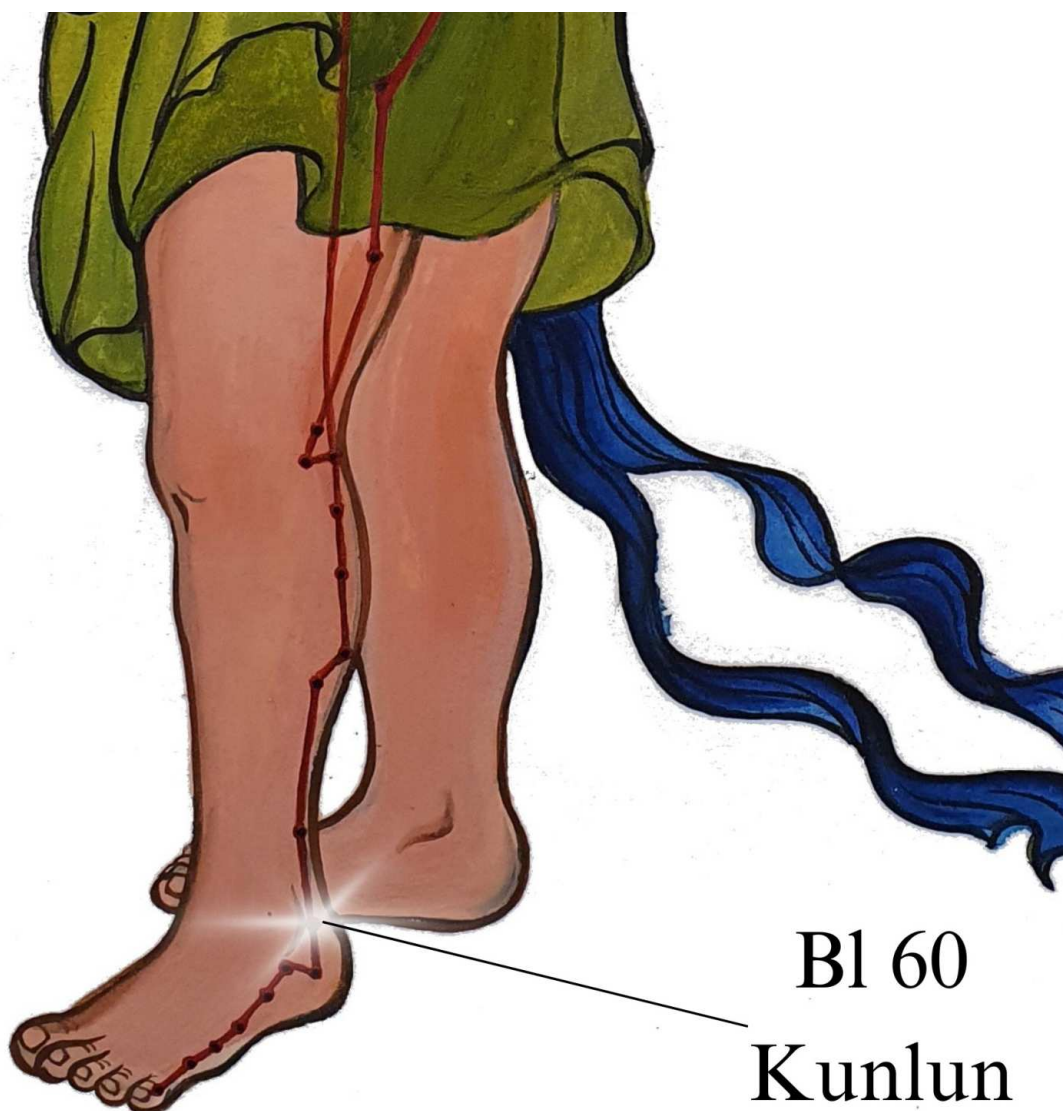
## Mensch

Die Blase ist durch die Kopplung mit der Dünndarm-Leitbahn über die Tai-Yang-Achse auch von der Wandlungsphase Feuer beeinflusst. Dies ist der menschliche Aspekt.

Das Feuer in der Blase	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
<p>Braucht das Nieren-Yang</p> <p>Mingmen-Feuer</p> <p>Feuer im Wasser ermöglicht Leben</p>	<p>Physiologisches Feuer verdampft die Flüssigkeiten in der Blase und lässt sie aufsteigen (und die Lunge verteilt sie)</p> <p>Yang-Mangel führt somit zu Stagnationen im unteren Erwärmer</p> <p>Eine Disharmonie des Nieren-Yang zeigt sich häufig über die Blase. Diese kann dann die Flüssigkeiten nicht halten: z.B. Nykturie, häufiger Harndrang, Harninkontinenz</p>
<p>Reagiert auf Herz-Feuer und das endogene Pathogen des Herzens (Begierde)</p>	<p>Durch die Aufgabe das Unreine auszuschcheiden, kann die Blase stark auf Anhaftung / Begierde reagieren, weil die emotionalen Einflüsse des Herzens sie über den Dünndarm erreichen</p>
<p>Tai Yang – Die Sonne</p> <p>Aufrichtung</p> <p>Alchemie</p>	<p>Die Kraft der Sonne richtet den Menschen auf</p> <p>Blasen-Leitbahn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrichtung der Wirbelsäule, Ausbildung der Ich-Kraft</li> <li>• sie verbindet die Füße (Bl 67) mit den Augen (Bl 1) in denen das Strahlen des Shen zum Ausdruck kommt, die Yang-Kraft in der Blase macht den Menschen von einem erdgebundenen Wesen (krabbelndes Baby) zu einem aufrechten Menschen, der dem Himmel entgegenwächst (das, was den Menschen vom Tier unterscheidet)</li> <li>• somit spiegelt die Leitbahn auch die spirituelle Entwicklung aus der groben materiellen Welt in die spirituellen Dimensionen wieder (Jing zu Qi und Qi zu Shen)</li> </ul> <p>Meditation: Sonnenlicht in die beiden Leitbahnen atmen von Yin Tang aus</p>

**Das Feuer auf der Blasen-Leitbahn****Kunlun (Bl 60) – Kunlun Gebirge**

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
In der Mitte zwischen Achillessehne und der höchsten Prominenz des Malleolus lateralis, in einer Vertiefung	Klärt Hitze und reduziert Yang, beruhigt Wind und verringert einen Füllezustand vor allem vom Kopf, aktiviert die gesamte Blasen-Leitbahn und lindert Schmerzen, entspannt die Sehnen und stärkt die Lendenwirbelsäule, fördert Wehen	Wichtiger Fernpunkt für die HWS- sowie Nacken- und LWS-Region, Feuer-Punkt, kann aufsteigendes Yang absenken, wirkt durch seine Feuer- und Yang-Natur auch auf das Herz



Bl 60  
Kunlun

## Himmel

Durch die kosmologischen Einflüsse beeinflusst auch die Wandlungsphase Metall die Blase. Ihre Zeit ist 15-17h mittags, der Monat der Blase ist der siebte des Jahres nach dem chinesischen Kalender (August / September). Hier zeigt sich die Metall-Natur der Blase.

Das Metall in der Blase	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Verbindung mit der Lunge <sup>7</sup>	Das absteigende Lungen-Qi unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Blase
Kunlun im Westen  Das Licht des Metalls Schneebedeckte Gipfel des Hochgebirges reflektieren das Sonnenlicht	Das Hochgebirge im Westen ist ein Ausdruck für das Metall, das mythologische daoistische Paradies in dem auch Xiangwangmu lebt, aus deren Garten der Affe den Pfirsich stahl  Die Blasen-Leitbahn beschreibt den Aufstieg des Kunlun von unten am Knöchel (Bl 60 / Kunlun), hoch zur Himmelssäule am Schädelansatz (Bl 10 / Tian Shu) und schließlich zum leuchten der Augen oder Essenz (Bl 1 / Jing Ming). Dazwischen ist auf der Leitbahn die gesamte menschliche Entwicklung repräsentiert – alle Organsysteme und Geistaspekte finden sich auf der Leitbahn.
Trennung / Loslassen	Die Trennung vom Unreinen  etwas Loslassen (typische Metall-Energie)

<sup>7</sup> Die Lunge und die Blase liegen sich auf der Organuhr diametral gegenüber, was ihre besondere Verbindung kennzeichnet.




## Niere



Bild von Lei Zhang – [www.zhangleipainting.com](http://www.zhangleipainting.com)

## Erde

Die Wandlungsphase Wasser prägt die Nieren am offensichtlichsten und ist ihr der irdische Aspekt.

Das Wasser in den Nieren	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Geburt und Fortpflanzung Wasser als Wurzel allen Lebens	Alles Leben kommt aus dem Wasser. Die Nieren kontrollieren Geburt, Fortpflanzung, Wachstum und Entwicklung (Jing-Zyklen).  Die Nieren sind die Wurzel von Yin und Yang.
Speichern, verdichten, tiefstes Yin „Die Nieren füllen die Knochen“	Die Nieren speichern die Essenz  Sie kontrollieren die dichteste Energie im Körper, die Knochen und Zähne
Weisheit Intuition	Gedächtnisspeicher, Verbindung mit den Ahnen  Hexagramm 20 „Die Betrachtung / Die Schau“  <p>„Der Wind geht über die Erde hin: das Bild der Betrachtung. So besuchten die alten Könige die Weltgegenden, Betrachteten das Volk und spendeten Belehrung.“<sup>8</sup></p> <p>Im Dunkeln sehen können und die Stimme / den Klang des Universums hören (Ohren als Öffner der Nieren)</p> <p>Den Dingen auf den Grund gehen</p> <p>Innerer Wind ist eine Folge von Yin-Mangel (Ni 1)</p>
Sternzeichen „Schwarzer Hahn“	Zeichen des Mutes, selbstsicher, kämpferisch, steht über der Masse  Willenskraft ist das Herz eines Kriegers  kann das Böse vertreiben (tiefstes Yin als Abgrund / Gefahr / Hölle / Schatten)

<sup>8</sup> Wilhelm, Richard: I Ging. Das Buch der Wandlungen. Wiesbaden 2010. S. 106

## Mensch

Die Nieren sind durch die Kopplung mit der Herz-Leitbahn über die Shao-Yin-Achse auch von der Wandlungsphase Feuer beeinflusst. Dies ist der menschliche Aspekt.

Das Feuer in den Nieren	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Jing  Sexualität	Die Essenz des Wassers ist der Funke des Lebens, der immer auch mit der Vewurzung des Geistes einhergeht  Jing ist auch Sexual-Energie, welche eine Verbindung von Wasser und Feuer darstellt und auch das Potenzial kreativer und schöpferischer Kraft im Menschen ist
Das untere Dantian ist beherrscht von der Nieren-Energie	Das untere Dantian wird mit einem alchemistischen Ofen verglichen, der die Kraft zur Transformation von Jing zu Qi und zu Shen bereitstellt.  Auch im Neijingtu (Karte der inneren Landschaft) ist die Region des unteren Dantians mit mehreren Feuern gekennzeichnet
Willenskraft / Bewusstsein zhì 志	Die Willenskraft ist der Geist im Wasser und sein Schriftzeichen zeigt das Herz und einen starken Menschen / General / Gelehrten  Herz richtet sich aus => yì 意 Wenn Yi verweilt => zhì 志
Kommunikation	Die Ohren sind die Öffner der Nieren und Empfangen das gesprochene Wort und somit den Geist (Feuer)  Sprache (Zunge ist der Öffner des Herzens) erreicht unsere Essenz
Mittleres Dantian	Die Nieren-Leitbahn fließt bis unter das Schlüsselbein und durchdringt das mittlere Dantian, das von Herz und Lunge beherrscht wird  ein innerer Verlauf durchdringt auch das Herz
Mingmen	Hier ist nach dem Nan Jing der Essenz-Geist beheimatet, also die Verbindung von Wasser und Feuer Es gilt als Quelle des physiologischen Feuers aller inneren Organe => besondere Bedeutung für die Übungen des Qi Gong

**Das Feuer auf der Nieren-Leitbahn****Rangu (Ni 2) – Brennendes Tal**

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
Medialer Fußrand in einer Vertiefung, ca. die Mitte zwischen Fußballen und Ferse (unterer Rand Os naviculare), Übergang rotes und weißes Fleisch	Klärt Leere-Hitze, reguliert die Nieren, reguliert den unteren Jiao	Feuer-Punkt; Hauptpunkt der Nieren-Leitbahn um Hitze zu klären, die ihren Ursprung in einem Nieren-Yin-Mangel hat, stärkt den Geistaspekt der Nieren



## Himmel

Durch die kosmologischen Einflüsse beeinflusst auch die Wandlungsphase Metall die Nieren. Ihre Zeit ist 17-19h mittags, der Monat der Nieren ist der achte des Jahres nach dem chinesischen Kalender (September / Oktober). Hier zeigt sich ihre Metall-Natur.

Das Metall in den Nieren	Physiologie / Pathologie / Eigenschaft
Mittleres Dantian	<p>Die Nieren-Leitbahn fließt bis unter das Schlüsselbein und durchdringt das mittlere Dantian, das von Herz und Lunge beherrscht wird</p> <p>ein innerer Verlauf durchdringt auch die Lunge</p>
<p>Nieren greifen das Atem-Qi</p> <p>Po, die Körperseele bewegt sich zum Jing der Nieren</p>	<p>Die Nieren ziehen das Qi des Himmels durch die Lunge nach unten und verbinden es mit den irdischen und angeborenen Energien</p> <p>Das Jing wirkt auch auf die Körperseele Po wie ein Magnet und verwurzelt diese tief in der Essenz und im Körper</p> <p>Übung: Kristallklares Licht durch die Lunge in das blaue Licht der Nieren atmen, bis in die Wurzeln atmen, bis in die Knochen atmen</p> <p>„Ja!“ sagen zum Leben spiegelt die Metall-Wasser-Verbindung wider</p>
Wei-Qi	<p>Die Schutz-Energie, die von der Lunge verteilt wird, braucht ein starkes Yang der Nieren</p> <p>Pflege des Yang: Vor dem Herbst / nach dem Sommer: 10-12 Tage Reiskur, um die im Sommer vermehrt aufgenommenen Yin-Energien (Eis, kalte Getränke, Rohkost, etc.) auszuleiten, bevor die natürliche Bewegung sie in die Tiefe zieht. Ab Oktober Moxa, Kräuter, Ernährung, Qi Gong für Nieren-Yang (Prävention bei Allergien im Frühjahr)</p> <p>Meditation: in glühende Kohle Becken oder Feuer des unteren Dantians atmen und mit jedem Einatmen aufleuchten lassen</p>



**Das Metall auf der Nieren-Leitbahn****Fuliu (Ni 7) – Wiederkehr des Flusses**

Lokalisation	Wirkung	Besonderheiten
2 Cun über Ni 3 am Vorderrand der Achillessehne	Unterstützt die Nieren vor allem das Nieren-Yang, reguliert die Wasserwege und behandelt Ödeme, reguliert das Schwitzen, trocknet Feuchtigkeit und klärt Feuchte-Hitze, kräftigt die Lumbalregion	Metall-Punkt, Tonisierungspunkt, wichtiger Punkt bei Ödemen

