

# Energetische Disharmonie im Holz-Element – Theorie und praktische Erfahrungen mit Shiatsu

von Darius Zorriasatayni

Innerhalb meiner Praxistätigkeit habe ich vielfältige Erfahrungen im Bereich der Disharmonie im Holz-Element gesammelt. Diese möchte ich hier gerne einbringen, aber vorher noch allgemeine theoretische Grundlagen zum Thema darstellen.

## Holz und seine Beziehungen im Kreislauf der Elemente:

Wenn man sich die verschiedenen Zyklen der fünf Wandlungsphasen ansieht, dann zeigt sich, dass die fünf Elemente vielfältig miteinander in Verbindung stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Im Ernährenden Zyklus (s. Abb. 2) folgt auf das Holz-Element, das sich als kleines Yang ausdehnt, die Entfaltung in der Feuer-Phase (großes Yang). Wird die Ausdehnung der Holz-Energie durch verschiedene Lebensumstände bzw. durch die Person selbst gehemmt, so

wird die in Gang gesetzte Yang-Energie zum Feuer unterbunden.

Im Kontrollzyklus (s. Abb. 1) fördert das Holz-Element die Balance der Erde. Stagniert das Holz, kann es die Erd-Meridiane – Magen und Milz-Pankreas – angreifen und in ihrer Funktion beeinträchtigen. Verdauungsprobleme wie z.B. Sodbrennen, Aufstoßen oder Blähungen können die Folge sein.

Der Mensch hat grundsätzlich eine Sehnsucht nach persönlicher Weiterentwicklung und Entfaltung und möchte diese im Verlauf seines Lebens auch befriedigt wissen. Wird er in seinen Entfaltungsmöglichkeiten allerdings eingeschränkt, kann er sich seinen Raum, der für sein Wachstum notwendig ist, nicht nehmen, können Frustration, Spannung und Wut entstehen.

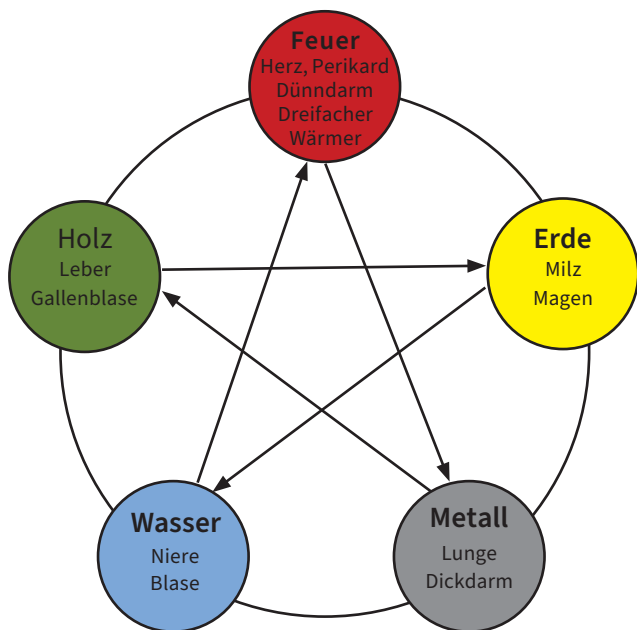


Abb. 1:

Die Beziehungen der fünf Elemente im Kontrollzyklus

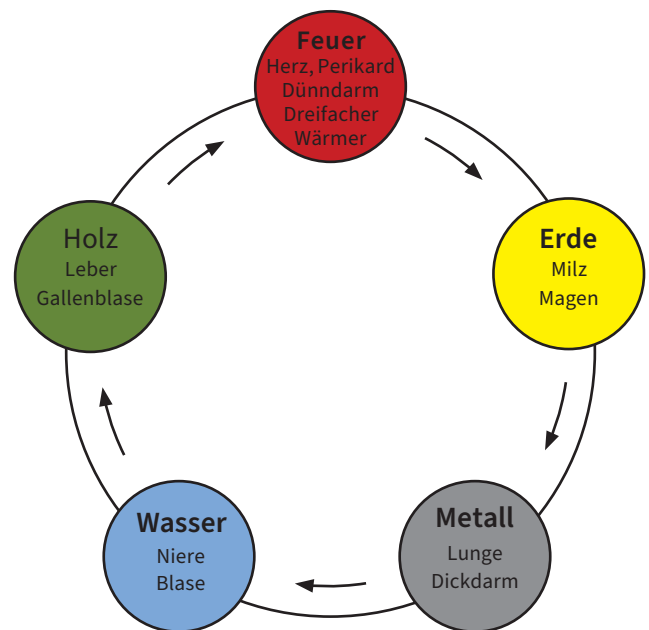


Abb. 2:

Die Beziehungen der fünf Elemente im Ernährenden Zyklus

## Die Leber – zuständig für harmonischen Fluss von Qi, Blut und Emotionen

Oft sind berufliche Druck- und Stress-Situationen oder ein Unterdrücken von starkem Ärger und Aggressionen dafür verantwortlich, dass die Holz-Energie zu stagnieren beginnt. Die Entfaltung in die Feuer-Phase kann nicht entsprechend stattfinden.

Der Gefühlshaushalt und das Verhalten wird bei der jeweiligen Person betroffen sein. Das kann sich zum Beispiel in ungeduldigen, zornigen Reaktionen und/oder fehlender Toleranz und Gelassenheit gegenüber Mitmenschen zeigen.

Wenn sich der jeweilige Mensch den Raum im außen nicht erobert, der für seine geistige, seelische und körperliche Entfaltung und für sein Wachstum notwendig ist, können sich in seinem inneren verschiedene Symptome oder gar schwerere Erkrankungen entwickeln. Die zeitliche Dauer, Intensität und das Gesamt-Disharmonie-Muster der energetischen Blockade werden hier wohl entscheidend sein.

## Energetische-Disharmonien der Leber und Gallenblase zeigen sich vielfältig

### Einige Beispiele dazu:

- Das »prämenstruelle Syndrom« mit Reizbarkeit bei Frauen
- Stimmungsschwankungen, Depressionen
- Verdauungsprobleme: Sodbrennen, Aufstoßen, Blähungen, ...
- Das Globus-Syndrom
- Sämtliche Augenleiden: z.B. Bindehautentzündungen, juckende und chronisch gerötete Augen, aber auch Nachtblindheit und »Mückensehen« (schwarze Flecken im Sichtfeld)
- Lokale Schmerzen: Leberschmerzen im Bereich des rechten Rippenbogens am Oberbauch und Schmerzen im Bereich des rechten Schulterblattes (Rücken-Diagnosezone der Leber und Gallenblase)
- Schmerzen im Leber-Meridian-Verlauf: z.B. Übergangsbereich von Becken und Bein (Leiste), entlang der Beinadduktoren, im medialen Wadenbereich, Beweglichkeitseinschränkungen des 4. Fingers
- Ein- und wechselseitige Symptome: z.B. Migräne, Hüftgelenks- und Ischias-Schmerzen
- Blockaden des Nacken, Schulter- und Schulterblatt-Bereichs
- Schmerzhaftes Störungen im gesamten Gb-Meridian-Verlauf: z.B. am seitlichen Kopfbereich und Thorax-Flankenbereich, am lateralen Oberarm,

Beweglichkeitseinschränkungen der 4. Zehe und des 3. Fingers

Bewegung und Sport sind eine Möglichkeit gestautes Qi im Holz-Element kurzfristig etwas aufzulösen. Denn wenn der Mensch sich bewegt, das Herz-Kreislauf-System (Element Feuer) über eine gewisse Belastungsdauer höher angeregt wird, kommt auch das Leber-Qi und -Blut in Fluss, versorgt damit die Muskeln und Sehnen und hält diese geschmeidig. Gleichzeitig wird es auch zu einer positiven Stimmungsveränderung kommen, wo Depressivität, Angst, Furcht und Ärger abnehmen und allgemeines Wohlbefinden zunimmt, vor allem bei Personen denen es vorher nicht so gut ging (Studien dazu: ABELE und BREHM 1986; THAYER 1989).

Die Leber ist auch für die ausgewogene Verteilung des Qi-Flusses im Körper verantwortlich. Kann sie diese nicht aufrechterhalten, so entstehen muskuläre Spannungszustände (z.B. Hartspann), die sich auch in Form von Beweglichkeitseinschränkungen bzw. Steife in den Gelenken zeigen können.

## Der energetische Ausgleich mit Shiatsu

Beim Geben von Shiatsu habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass Qi-Stagnationen des Leber- und Gallenblasen-Meridians (Holz-Element) mit Kyo in den Feuer-Meridianen wie Herz, Dünndarm und Perikard einhergehen. Diese energetische Leere zeigt sich auch in den entsprechenden Hara-Diagnosezonen. Durch ein in der Behandlung vorgelagertes Tonisieren der Feuer-Meridiane, lässt sich der Qi-Stau der Leber und Gallenblase leichter in Fluss bringen. Der Holzenergie wird die Ausdehnung in die Feuerphase erleichtert (Ernährende Zyklus, s. Abb. 1). Das Anregen des Feuer-Elements wird sich i.d.R. auch in einem rötlichen Teint im Gesicht der Klientin/des Klienten zeigen.

Das was der Mensch (aus sich selbst heraus) nicht leben kann, wird durch Shiatsu zunächst unterstützt. Natürlich wird sich dieser energetische Ausgleich auch in seinem Lebensalltag widerspiegeln. Klient:innen berichten, dass sie zum Beispiel gelassener mit verschiedenen Belastungssituationen umgehen, sie nichts mehr so leicht aus der Ruhe bringt, oder dass sie verbal etwas auszudrücken vermögen, das sie in der Regel bisher zurückgehalten haben.

## Behandlung von Nacken, Schulter und Oberen Rücken

Energetische Blockaden des Nackens, Schulterbereichs und Oberen Rückens gehen mit Qi-Stagnatio-



© Darius Zorriasatayni

nen des Gallenblasen-Meridians einher. Umgekehrt ist aber ein gelöster, freier Austausch von Qi und Blut zwischen Nacken/Hinterhaupt bis über den Oberen Rücken und die Arme eine Voraussetzung für einen freien zervikalen Bereich. Das gilt grundsätzlich auch bei Kopfschmerzen!

Im Zuge der Tonisierung der Kyo-Stellen und Kyo-Punkte an den Feuer-Meridianen bietet sich manchmal die Arbeit am Dünndarm-Meridian am Oberen Rücken an, wenn sich dieser voll und blockiert zeigt. Der Dünndarm-Meridian lässt sich im Schulterblatt-Bereich und von der oberen medialen Schulterblatt-Ecke zum Nacken mit Verbindungen zu Kyo-Stellen – oft an der Handkante oder im Verlauf des Unterarms – energetisch gut ausgleichen.

Nach der Arbeit an den Feuer-Meridianen lässt sich der Qi-Stau des Gallenblasen-Meridians, im Allgemeinen und speziell im Verlauf des Nackens über die Schulter (Gb 20 bis Gb 21) und im Schulterblatt-Bereich, leichter auflösen. Das beinhaltet zunächst die vorgelagerte Arbeit entlang der Medioaxillar-Linie sowie im lateralen Beinbereich des Gallenblasen-Meridian-Verlaufs z.B. mit Zweihand-Techniken.

Weiters kann das anhaftende Halten des Gallenblasen-Meridians mit 2-3 Fingerkuppen im lateralen Intercostalraum des Thorax – bei gleichzeitiger ruhiger und bewusster Rotation des jeweiligen Arms der Klientin/des Klienten – das gestaute Gallenblasen-Qi im seitlichen Nacken, Schulter- und Schulterblattbereich lösen. Der verhärtete Nacken- und Schulterbereich kann vom Hinterhauptbein (Gb 20) weg, bis über den medialen Rand und lateral des Schulterblattes (das ja vom Gallenblasen-Meridian fast eingerahmt wird), von seiner Härte befreit werden.

Bei der direkten Nackenarbeit am Gallenblasen-Meridian in Rückenlage hat es sich bewährt mit der

anderen Hand eine Verbindung zum Feuer herzustellen. Mit den Fingerkuppen einer Hand werden die Hara-Zonen des Herz- und Perikards (Feuer) achtsam gehalten und gleichzeitig wird mit zwei Fingerkuppen der anderen Hand der jeweilige Meridian-Abschnitt (Holz) am Nacken behandelt (Zweihand-Technik). Die restliche Härte kann am lateralen Nacken, oft begleitet von spür- und hörbaren Regulationen im Hara, wegschmelzen. Es braucht hier keine »harten« Techniken.

Ein Nacharbeiten des Gallenblasen-Meridians mit dem Daumen von Gb 20 bis Gb 21 ist eine weitere Möglichkeit. Manchmal ist auch zusätzlich der Verlauf des Magen-Meridians (Erde/Kontrollzyklus) am vorderen Rand des M. Sternocleidomastoideus betroffen und kann, je nach Aufbau der jeweiligen Sitzung, über das Schlüsselbein und den Brust-Verlauf gelöst werden.

Schmerzhafte Störungen, die sich im Holz-Element beziehungsweise im Verlauf der zugehörigen Meridiane zeigen, werden oft von der westlichen Medizin fehlinterpretiert und lösen sich bald wieder auf, wenn das stagnierte Qi durch Shiatsu in Bewegung kommt.

## Über den Autor

### Mag. Darius Zorriasatayni

Dipl. Shiatsu-Praktiker mit über 30jähriger therapeutischer Erfahrung, arbeitet in eigener Shiatsu-Praxis in Wien, langjähriger Lehrbeauftragter am Universitätssportinstitut in Wien für Shiatsu, Lehrer und Autor zahlreicher Artikel zu Gesundheitsthemen. Kontakt: [behandlung@shiatsu-koerperarbeit.com](mailto:behandlung@shiatsu-koerperarbeit.com), [www.shiatsu-koerperarbeit.com](http://www.shiatsu-koerperarbeit.com)

### Literatur:

- Abele, A.; Brehm W. (1986): Befindlichkeitsveränderungen im Sport. In: Sportwissenschaft (Schorndorf), S. 288-302.
- Beresford-Cooke, C. (2003): Shiatsu. Grundlagen und Praxis. München
- Hempfen, Carl-Hermann (2016): dtv-Atlas Akupunktur. München.
- Rappenecker, W. (2007): Fünf Elemente und Zwölf Meridiane. Hamburg.
- Rappenecker, W.; Kockrick, M. (2016): Atlas Shiatsu. Die Meridiane des Zen-Shiatsu. München.
- Thayer, R. (1989): The Biopsychology of Mood and Arousal.
- Zorriasatayni, D. (2005): Die Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Stimmungslage des Menschen. In: InBewegung 06/2005, S. 3-5.