„Adieu“, sagte der Fuchs. „Hier mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

(aus „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry)

„Man spürt nur mit den Händen gut, denn diese sind die Verlängerung des Herzens.“

(Dr. Andrea Baumgartner)

Dieses vorliegende Handbuch ist als hilfreicher Begleiter bei der Arbeit mit Shiatsu gedacht.

Damit soll Wissen, Sicherheit und Klarheit vermittelt werden. Es dient als Nachschlagewerk, als Schulungsunterlage oder als Sammelwerk für das Verständnis der Fünf Elemente.

Das Handbuch ist farbenfroh, denn jedes Element ist farblich codiert, damit ist jedes Kapitel leicht zu finden. Jeder Punkt wurde mit Indikationen beschrieben, es soll das Verständnis erleichtern und zur Vertiefung anregen.

Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, jedoch gewährt es einen besonderen Einblick in eine unendliche Materie.

abc Shiatsu Verlag

ISBN 978-3-9504586-1-9

Dr. Andrea Baumgartner abc Shiatsu Handbuch klassische Meridiane

abc Shiatsu Handbuch

klassische Meridiane

abc SHIATSU Schule

Dr. Andrea Baumgartner

Inhaltverzeichnis

Das Element Metall	7
Das Element Erde	21
Das Element Feuer I	37
Das Element Wasser	49
Das Element Feuer II	63
Das Element Holz	75
Lenkergefäß / Konzeptionsgefäß	89
Die abc Übungen	97
Anhang	103

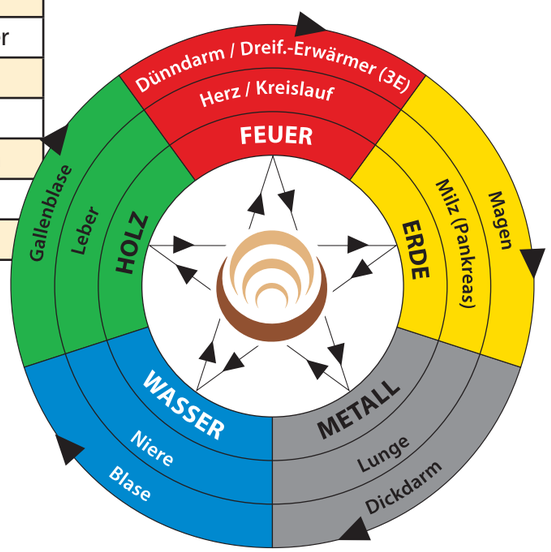
Vita

Andrea Baumgartner

1990	Matura
1996	Sponsion Mag. rer. nat.
2000	Promotion Dr. rer. nat.
2001	Shiatsu Ausbildung Wien
2002	Shiatsu Ausbildung Graz
2005	Diplom zum „qualified practitioner“ nach ÖDS
	Eröffnung der abc Shiatsu Praxis
2007	Unterrichtstätigkeit in Wr. Neustadt, bis 2017
2010	Diplom zum „qualified teacher“ nach ÖDS
2012	Diplom zum „qualified senior teacher“ nach ÖDS
	Fortbildungen: Shinso Shiatsu, Reiki, Yin Yoga, ...
	5 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit im Vorstand des ÖDS
2017	Eröffnung der abc Shiatsu Schule
2018	Bücher erschienen im abc Shiatsu Verlag
	„Innovative Faszien Arbeit“
	„abc Shiatsu Handbuch - klassische Meridiane“

Das Element Erde

Jahreszeit	Spätsommer
Himmelsrichtung	Zentrum
Organe	Magen, Milz-Pankreas
Sinnesorgan	Zunge (Geschmacksinn)
Körperöffnung	Mund
Richtung	horizontal, hin und her
Gefühl	Sympathie, Mitgefühl
Geschmack	süß
Geruch	wohlriechend, süßlich
Pathogener Faktor	Feuchtigkeit
Farben	gelb-orange-braun



Die Körperflüssigkeit, die vom Erd-Element regiert wird, ist der Speichel. Der stimmhafte Ausdruck, der der Erde entspricht, ist das Singen. Die äußere körperliche Ausdrucksform ist das Fleisch (Muskelgewebe), die jedem Menschen die Gestalt gibt.

Der Bauch (das Hara), mit den darin liegenden Verdauungsorganen wird in der traditionellen Anschauung als das Zentrum des Menschen angesehen. Die Erde ist das wichtigste Element in Bezug auf die Verdauungsorgane und sichert die Erschließung von Ki aus der Nahrung.

Das gewonnene **Nahrungs-Ki** steigt zur Lunge (Metall = Kind der Erde) auf und vereinigt sich dort mit dem **Atem-Ki**. Ein aus dem Gleichgewicht geratenes Holz-Element droht die Erde zu schädigen und stellt in unserer Gesellschaft eine der häufigsten Ursachen für Probleme im Erd-Element dar. Um ein kraftvolles ausgeglichenes Ki der Erde zu haben, braucht es eine gesunde Wasser Energie.

Die Blutbildung wird in der Milz ermöglicht und erzeugt ein kraftvolles Holz-Element und ein harmonisches Feuer-Element.

Die Stärke des Erd-Elementes ist die **Stabilität**, mit beiden Beinen am Boden zu stehen. Der Mensch hat Kontakt mit seinem Zentrum, ruht in sich selbst und wirkt gereift, ausgeglichen und beständig. Er hat Geschmack, ist im positiven Sinn gutmütig und besitzt die Fähigkeit, mitfühlend anderen Menschen zu begegnen und ihnen zu helfen. Er fühlt sich wohl in seiner Haut und kann sich überall zu Hause fühlen.

Was das Erd-Element stärkt:

Ausgewogene Ernährung, ein harmonisches Zuhause im Kindesalter.

Was das Erd-Element schwächt:

Zuviel oder zu wenig Nahrung oder elterliche Zuwendung, zu viel extremer süßer Geschmack (Zucker), zu viel Sorgen und der Verlust des Wohnortes (häufiges Übersiedeln oder viele Reisen). Ein Übermaß an Stress und Frustration kann über das Holz-Element die Erde aus dem Gleichgewicht bringen.

Der Milz-Pankreas Meridian (MP)

Milz-Pankreas (Yin Organ)

Westliche Sicht:

Die Milz liegt in der linken oberen Bauchhöhle in der Höhe der 9. - 11. Rippe. Sie ist ca. 12x8x3 cm groß und ist von einer Bindegewebskapsel umgeben, von der Bindegewebszüge ins Innere einstrahlen.

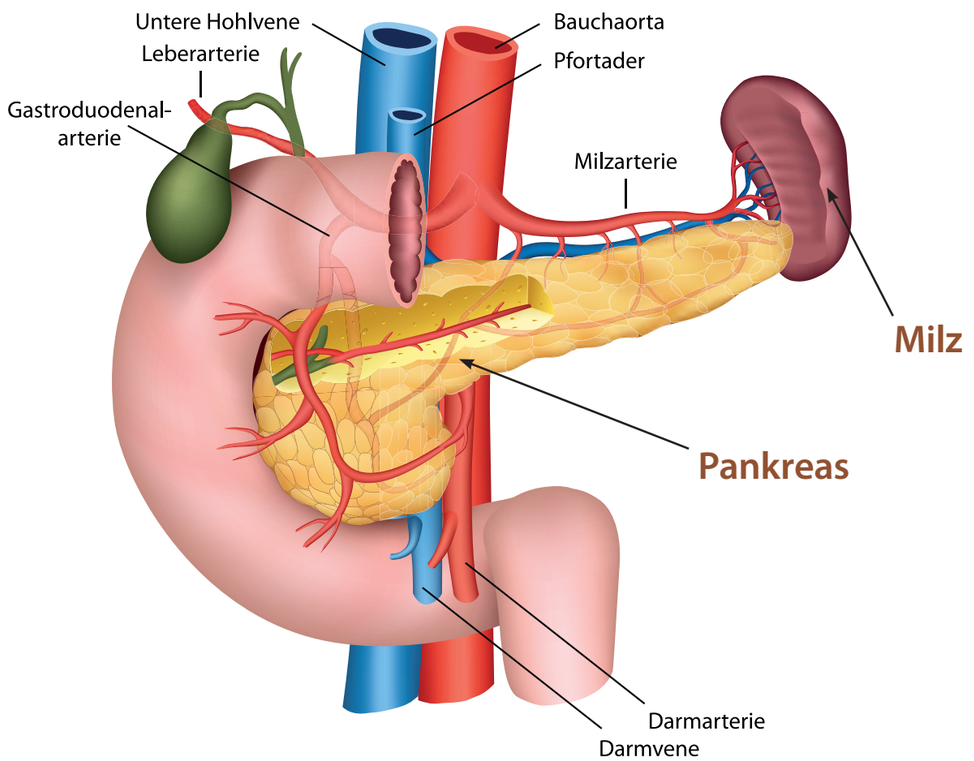
Wichtigste Funktionen:

- **Abwehrfunktion**: Bildung von Lymphozyten und Antikörper im Immunsystem
- **Abbau** von roten Blutkörperchen: in der Milz werden gealterte Blutkörperchen abgebaut, die mittlere Lebensdauer liegt bei ca. 4 Monaten (120 Tage), dabei wird der Blutfarbstoff (Hämoglobin) frei. Er wird gespalten und „recycelt".
- **Blutgerinnung**: Abbau von Gerinnungsprodukten

  Das Pankreas oder auch Bauchspeicheldrüse genannt, ist eine lang gestreckte Drüse (15-20cm), die mit dem Kopf in der Konkavität des Zwölffingerdarms liegt.

  Funktionen:

- Produktion von **Verdauungsenzymen**: Amylase und Lipase, die in den Zwölffingerdarm abgegeben werden
- Produktion von **Insulin**, das notwendig ist für den Transport von Glukose in die Zellen.



Magen (Yang Organ)

Westliche Sicht:

- Funktion: Nahrungsspeicherung mit Beginn der Verdauung. Durchknetung der Nahrung und langsame Abgabe in den Dünndarm. Der Magen liegt im linken Oberbauch und ist zum Großteil von den unteren Rippen verdeckt. Er grenzt rechts an die Leber, links an die Milz, hinten an die Bauchspeicheldrüse, oben an das Zwerchfell und unten an den Querteil des Dickdarms an.

- Der Magen ist ein gekrümmter Schlauch von unterschiedlicher Weite mit einem Fassungsvermögen von 1,5-2 Litern. Der 10. Hirn Nerv (N. Vagus) regt die Magendrüsen zur Bildung von Pepsinogenen und Salzsäure an. Er ist auch für den größten Teil der Magenbewegung zuständig (ausgenommen Magenpförtner).

Der Magen aus der Sicht der TCM:

Die Richtung der Magenenergie geht nach unten. Ist der Magen nicht im Gleichgewicht, so kann er diese Richtung nicht garantieren und die Nahrung wird nicht harmonisch weitertransportiert.
Völlegefühl, Aufstoßen, Sodbrennen oder Erbrechen können die Folge sein.

Der Magen ist der Ort des Verrottens und Reifens, damit ist gemeint, dass der Magen die Nahrung aufschlüsselt und damit dem MP ermöglicht, Energie daraus zu gewinnen. Damit ist nicht nur die physische Nahrung, sondern **„Aufnehmen und Verdauen“** auf allen Ebenen gemeint. Der Magenmeridian verläuft auf der Vorderseite des Körpers, der Seite, mit der wir der Welt begegnen, Freunde umarmen, die wir dem zuwenden, was wir aufnehmen wollen.

Der Magen garantiert die Fähigkeit, **die Welt in sich aufzunehmen.** Ist er schwach und überfordert, kann es nicht nur schwierig werden, physische Nahrung aufzunehmen, sondern auch psychische. In diesem Fall wird der Mensch versuchen, allen schwierigen Situationen aus dem Weg zu gehen, weil er sie nicht verdauen kann. Ein gesunder Appetit setzt eine ausgeglichene Magenenergie voraus. Der Mensch kann nahezu alles verdauen, was ihn nicht physisch und psychisch verletzt. Man kann Appetit haben auf: Leben, Erlebnisse, Lernen, Sex, usw.

In der besonderen Bedeutung, die das Erdelement in der Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern hat, steht der Magen auch für die Fähigkeit anzunehmen, was mir von der Welt geboten wird. Im Kindesalter mag dies die Liebe der Eltern sein, später die Zuneigung oder die Fürsorge der Umwelt.

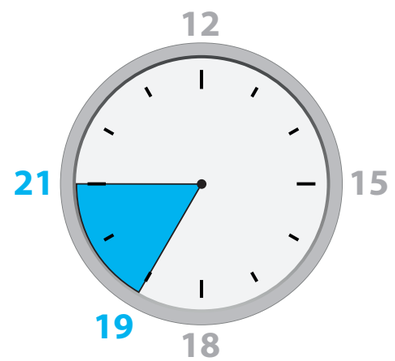
Auf der Seite der **Eltern/Umwelt** kann dies die aktive Fähigkeit sein, für das Kind zu sorgen (stillen - der Magenmeridian geht durch die Brustwarze) oder sich um eine andere Person zu kümmern. Die Aufnahme durch die Magen Energie beinhaltet auch sehr aktive Aspekte, nämlich die Fähigkeit, sich zu nehmen, was man braucht oder haben möchte.

Der Magen ist besonders für die Beziehung zum Vater verantwortlich, sei es ein gutes oder problematisches Verhältnis. Es wird stets einen Einfluss auf die Energie des Magens haben. Eine fruchtbare und lebendige Beziehung zu **Vater und Mutter** wurde in allen Kulturen als eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit des Menschen angesehen.
Der Magen garantiert auch die Milchbildung und alle Probleme, die dabei entstehen können.

Die energetische Fülle ist von 7 - 9 Uhr

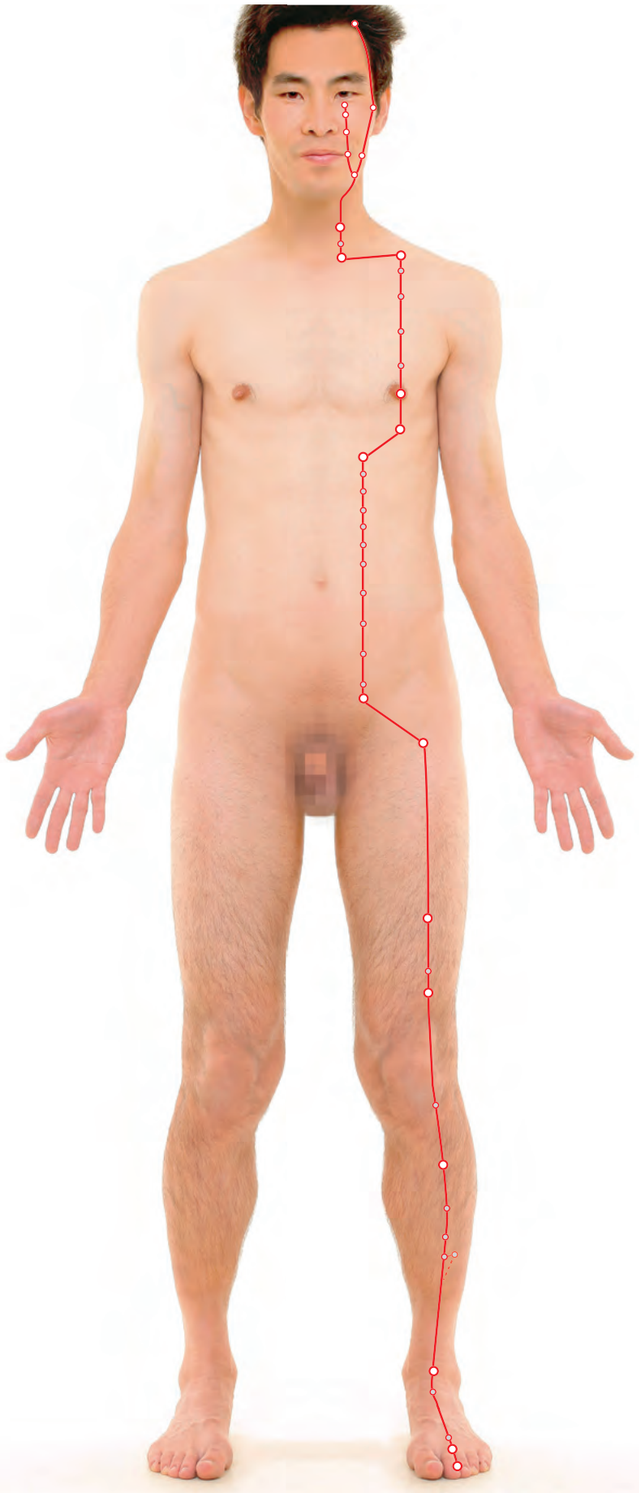
Fülle

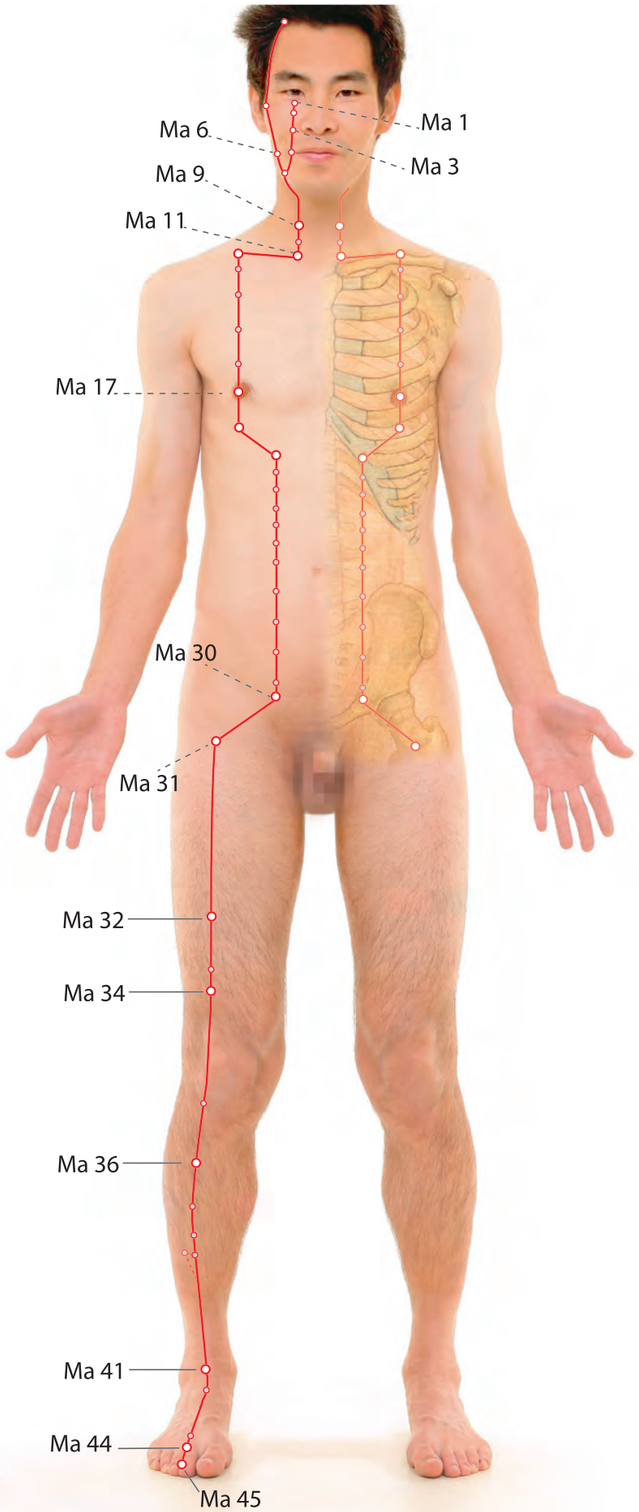
Die energetische Leere von 19 - 21 Uhr

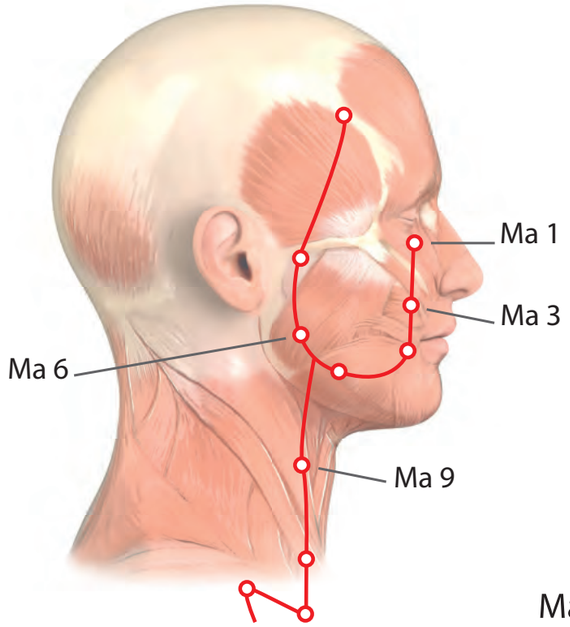


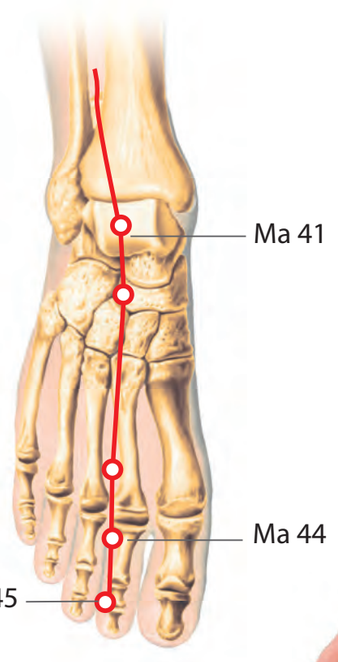
Leere

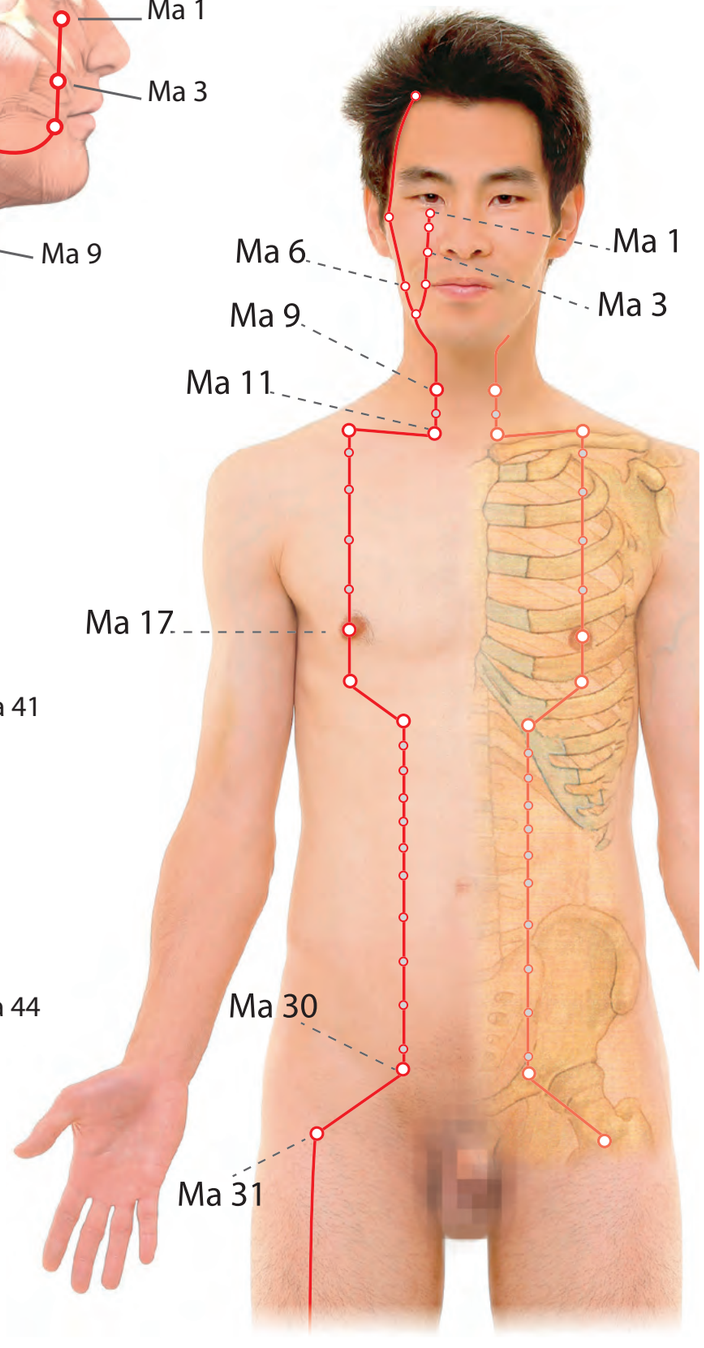
Magen




Ma 6
Ma 1
Ma 9
Ma 3
Ma 11
Ma 17
Ma 30
Ma 31
Ma 32
Ma 34
Ma 36
Ma 41
Ma 44
Ma 45


Ma 1
Ma 3
Ma 6
Ma 9


Ma 41
Ma 44
Ma 45


Ma 6
Ma 1
Ma 3
Ma 9
Ma 11
Ma 17
Ma 30
Ma 31

D-Übung

Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und ziehe den geraden Oberkörper zu den Zehen, sodass ein „D“ entsteht.

Verweile einige Atemzüge in dieser Position.
Diese Übung dehnt den Blasen-Meridian auf und stärkt deine Wasserenergie, von der man nie genug bekommen kann.

Video zur Übung: einfach QR-Code scannen

E-Übung

Setze dich auf den Boden und kreuze deine Beine vor deinem Körper.

Wenn das linke Bein vorne ist, dann sollte dein rechter Arm vorne sein und bei der Wiederholung umgekehrt machen.

Ziehe nun deine Arme so weit als möglich auseinander, sodass ein Zug entsteht.

Diese Übung dehnt den Dreifachen Erwärmer auf und sieht wie ein kleines „e“ aus.

Video zur Übung: einfach QR-Code scannen