

2.4. Energieblockaden in unserem Körper

Unser Ton und unsere Gesundheit hängen davon ab, wie die Lebensenergie in den Meridianen unseres Körpers fließt. Aus der *Tabelle 4 (S.25)* des circadianen Rhythmus und der Zyklizität des Flusses der Lebensenergie in unserem Körper geht hervor, dass **es für die ordnungsgemäße Aktivierung der Yang-Energie** notwendig ist, **ausreichend Ruhe und Nahrung für die potenzielle Yin-Energie** bereitzustellen. Wenn wir aus dem einen oder anderen Grund diesen Rhythmus gebrochen haben, entsteht ein Ungleichgewicht zwischen den beiden Strömen unserer Lebensenergie. Wenn die Arrhythmie lange anhält, kann dies zu einer Stagnation oder Blockierung der Energie in den Meridianen eines bestimmten Organs oder Organsystems führen. Energieblockaden in den Meridianen können verschiedene Unwohlseinen verursachen, die, wenn sie nicht im Laufe der Zeit korrigiert werden, zu chronischen Krankheiten führen. *(S.190)*

Seit Tausenden von Jahren untersucht die Traditionelle Chinesische Medizin die Vitalströme von Yin und Yang, die durch die Meridiane unseres Körpers fließen, und entwickelt und wendet Methoden an, um sie zu stimulieren, zu beruhigen, zu reinigen und auszugleichen, um die Vitalität zu steigern, aber auch um verschiedene Krankheitszustände beeinflussen. Solche Methoden sind Akupressur - Aufprall durch konzentrierten leichten Massagedruck auf wichtige Punkte entlang der Meridiane und Akupunktur - Aufprall auf diese Punkte durch Nadeltherapie. *(S.28,131)*

In diesem Leitfaden lernen wir hauptsächlich die Arten, Bedeutungen und Qualitäten von Energien kennen, die durch unseren Körper fließen, und die **Energieblockadenursachen**, damit wir die Bedürfnisse unseres Körpers besser verstehen und schmerzhaft Zustände kontrollieren und vermeiden können.

Oft behindern die Beschwerden, die wir auf rein physischer Ebene erleben, auf die eine oder andere Weise unsere bewussten und mentalen Aktivitäten, aber auch unsere spirituellen Bestrebungen. Umgekehrt **verursacht die Disharmonie**, die in unseren mentalen und spirituellen Manifestationen entsteht, häufig eine Blockade der Energie, die durch unseren Körper fließt und die wir als körperlichen Schmerz, körperliches Unwohlsein, Müdigkeit und sogar Erschöpfung erleben. *(S.27, 57-58)*

Die Einflüsse und Ereignisse (z. B. schlechtes Wetter, Beleidigungen), die wir tendenziell als negativ wahrnehmen und manifestieren, können zu einer **Stagnation in unserer mentalen oder bewussten Manifestation führen und den Fluss der Yang-Energie in unserem Körper blockieren**. Solche Zustände werden als eine Störung empfunden, die mit den Organen verbunden ist, die die Yang-Energie steuern, nämlich: häufiges Wasserlassen, Verstopfung oder Störung, mangelnder oder übermäßiger Appetit, Magenschmerzen, Erkältungssymptome. *(S.102,111,117,133,144,151,152)*

Ein längerer unharmonischer Fluss der Yang-Energie in unserem Körper kann zu einer **Stagnation der Manifestationen der Yin-Energie führen**, die häufig durch Störungen der Yin-Organen gekennzeichnet sind: Flüssigkeitsretention, Übergewicht, geschwächte Immunität, Blähungen und Gase, Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen. *(S.99,106,117,123,137,149,150)*

Wir werden kurz die wichtigsten kausalen Zusammenhänge zwischen Energieblockaden und ihrem geistigen und körperlichen Ausdruck aufzeigen: *(S.27)*

Tabelle 6: Beispielhafte Energieblockaden aufgrund einer unharmonischen bewussten Manifestation von Yin- und Yang-Energien im spirituellen und mentalen Bereichen

Spirituelle/ Mentale Bewusstsein	Yin	Leber <i>Spirituelle Manifestation</i> "Vision" Pessimismus	Herz <i>Herzlicher Ausdruck</i> „Geschmack“ Herzlosigkeit	Milz <i>Seele</i> Manifestation „Gefühl“ falscher Sinn	Lunge <i>Mentaler Ausdruck</i> „Geruch“ Geruchssinn verloren	Nieren <i>Primäre Manifestation</i> „Hören“ verletzte Seele
Yang	negative Aktion:					
Gallblase Gestörte Entgiftung / Harmonie / Verständnis.	Übermäßig Ich-Ausdruck / Beibehaltung von Emotionen und und giftige Galle	Gestörte Durchblutung, Krampfadern	Lymphstase	Auftreten von Akne, Verstopfung der Poren	Flüssigkeits- retention	
Dünndarm Schlechte/schwache Verdauung, Wahrnehmungs	Vitaminmangel, Arme Vitamin- Diät für die Leber	Steifheit, Schwellung	Geschwächte Muskeln	Anämie	Häufige Verletzungen	
Bauch Krisen im materiellen Bereich, schwacher Geist	Pankreatitis, Diabetes	Atherosklerose	Unsicherheit, Schüchternheit, mangelnde Initiative, Zweifel	Erhöhte Säure, niedriger Hämoglobinspiegel	Stoffwechsel- störung, hohe Harnsäure	
Dickdarm Stagnation im mental Bereich	Vergiftung, Hämorrhoiden	Brustschmerzen, Arrhythmie	Stagnation im Magen,schwieriger Stuhlgang	psychische Störung, unregelmäßiges Atmen, Trauer,	Müdigkeit, Energiemangel	
Blase Stoffwechselstörungen, Kommunikations- schwierigkeiten	Gelenkschmerzen, Arthritis, Rheuma	Hoher Blutdruck	Schwaches Immunsystem, Flüssigkeitsretention	Häufige Erkältungen und Entzündungen der Atemwege	Starke Angst, schwacher Wille, schwache intuitive Stärke, Verwirrung Bewusstlosigkeit	

Die obigen Beispiele zeigen im Allgemeinen einige der möglichen körperlichen oder geistigen Beschwerden, die wir aufgrund von Stagnation oder Vorherrschen der Yang-Energie in unserem Körper erfahren können, die durch bewusste oder unbewusste Manifestationen des Ego verursacht werden. Wenn wir uns zum Beispiel erlauben, die meist negative Seite der Dinge zu sehen, laufen wir das Risiko, aufgrund der entsprechenden negativen Emotionen, die wir zurückhalten, eine Stagnation der Yang-Energie in der Gallenblase zu verursachen. Das verbundene Organ - die Leber kontrolliert unser physisches und spirituelles Sehen und eine solche Manifestation unsererseits würde eine Reihe von Stoffwechselstörungen verursachen, die andere Organsysteme betreffen, wenn wir unser Bewusstsein nicht rechtzeitig klären. Unsere emotionalen Manifestationen können zusammen mit zirkadianen Rhythmusstörungen und unausgeglichenem Essen die Yang-Energie blockieren oder überregen, was zu einem Energiemangel in den Yin-Organen führt. Das systemische Ungleichgewicht zwischen unseren Yin- und Yang-Energien kann die zerstörerische Energie aktivieren, die physische, mentale und psychische Krankheiten auslöst. Solche Manifestationen sind naturgemäß zeitlich begrenzt, weil sie **die Lebenskräfte und die Lebensenergie erschöpfen**. Ein gesundes Gleichgewicht die Aufrechterhaltung der Stabilität zwischen Yin und Yang erfordert, vor allem aber den rationalen Einsatz der Lebenskräfte auf der physischen, mentalen und spirituellen Ebene. (S.12,13-15,21,25,29,33,57-58,157,170,190,192)

Eine Möglichkeit, die unbewussten Manifestationen des Ego in Momenten der Emotionalität oder mentalen Stagnation bewusst zu meistern, besteht darin, durch Massieren der Handflächen und Finger die negative Energie freizusetzen.