

Der "Kleine Energiekreislauf, ein Element salutogenetischer Orientierung in der Akupunktmassage nach Penzel

Kurzreferat zum Themenblock I:

Salutogenetische Orientierung in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Gesundheits- und Sozialberufen

Johannes Müller, Heyen

Die **AKUPUNKT-MASSAGE** nach Penzel stellt eine von Willy Penzel (1918-1985) kreierte hochspezialisierte Massage-technik dar. Sie baut wie die Akupunktur auf traditionellen Grundlagen der chinesischen Medizin auf. Vom alten chinesischen Heilkundigen wie vom modernen Akupunkt-Massage-therapeutenIn wurde und wird idealerweise Gesundheit auf physischer und energetischer Ebene gefordert. Dies erweist sich als notwendig, da es innerhalb der therapeutischen Beziehung zu energetischen Wechselwirkungen zwischen Patient/in und Therapeut/in kommen kann, die häufig den Behandelnden enorm belasten. Die Fortbildung zum APM-Therapeuten/in beinhaltet deshalb auch verschiedene Möglichkeiten zur Selbstbehandlung des Therapeuten. Der sogenannte „*Kleine Energiekreislauf*“ oder kurz der so genannte „*Kleine Kreislauf*“ fällt in diese Kategorie. Er wird gern zur Behandlung von Patientinnen und Patienten benutzt und dient gleicherweise auch der energetischen Eigenpflege von Therapeutinnen und Therapeuten.

Der „*Kleine Kreislauf*“ verbindet zwei besonders wichtige Energiebahnen der Körpermitte zu einem ununterbrochenen Energiekreis. Um die Wirkungsmöglichkeiten dieser Therapie zu verstehen, ist es

notwendig, ihre grundlegende Theorie anzuschauen. Während die westliche Medizin von einem biochemischen Grundverständnis ausgeht, setzt die traditionelle chinesische Medizin – auf deren Grundlagen auch die APM nach Penzel aufbaut – auf eine energetische Betrachtung der Lebensvorgänge im menschlichen Organismus. Folgt man dieser Sicht der Dinge, dann akzeptiert man ein den Funktionssystemen des materiellen Körpers übergeordnetes energetisches Steuerungssystem. Dieses Energiesystem setzt sich aus verschiedenen Leitbahnen, den so genannten *Meridianen*, zusammen. Sie bilden ein Netzwerk und verbinden die verschiedenen Teile des Körpers ebenso wie das Innere des Körpers mit seiner Oberfläche zu einem ganzen Organismus. Ferner postuliert man eine Lebensenergie, die in diesem Leitbahnsystem zirkuliert und jeden Teil des Körpers erreichen muss, um die erwähnte optimale Steuerung zu gewährleisten.

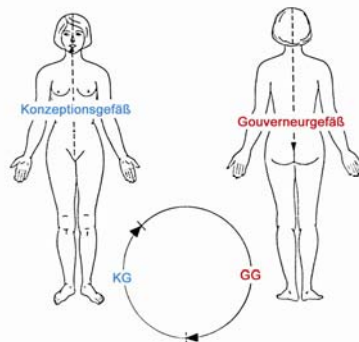
Im System der Leitbahnen nehmen nun die beiden Meridiane der Körpermitte eine ganz besondere Stellung ein. Sie fungieren jeweils als übergeordnete Leitbahnen, die alle übrigen Meridiane der Körpervorder- und –rückseite steuern. Deshalb kann ein Optimieren des Energieflusses in

diesen zentralen Leitbahnen mittels des „*Kleinen Kreislaufes*“ bis zu einem gewissen Grad eine Gesamtharmonisierung des Energiesystems erreichen – was den „*Kleinen Kreislauf*“ zur Pflege der Gesundheit prädisponiert. Folgende psycho-physische Übung kann bei regelmäßigem Training den Energiefluss im „*Kleinen Kreislauf*“ stimulieren und sich günstig auf die Befindlichkeit des Praktizierenden auswirken.

Kurzanleitung „Kleiner Kreislauf“ zur täglichen Minimalpflege des Energiesystems

Ein entspannter geistiger und körperlicher Zustand kann sich als Folge der Übung einstellen und andererseits erleichtert er auch ihre Ausübung. Stimmen Sie sich deshalb auf die Entspannung ein, in dem Sie sich einiger Wahrnehmungen völlig bewusst werden und so ins Hier und Jetzt zurückkehren. Beispielsweise können Sie aufmerksam einem Umgebungsgeschall lauschen und einige Atemzüge bewusst spüren. **Aufmerksames Einspüren** stellt den Schlüssel für ein erfolgreiches Üben dar, das sich nicht auf ein mechanisches Streichen der vorderen und hinteren Mittellinien des Körpers reduzieren lassen sollte.

- Nach dieser Vorbereitung legen Sie die Finger einer Hand auf Ihrem Unterbauch knapp unterhalb Ihres Nabels. Kreisen Sie diesen Bereich aufmerksam im Uhrzeigersinn. Sie stimulieren damit einen Bereich, in dem sich ein bedeutsamer Akupunkturpunkt befindet, der bildhaft als „*Meer der Energie*“ umschrieben wird. Er dient als Vorratsspeicher für die Energie des ganzen Körpers und seine Quellen sollten so unerschöpflich sein, wie das unendliche Meer.
- Streichen Sie anschließend mit Ihren Fingern über den Nabel, dann weiter nach oben über den Oberbauch. Spüren Sie die Berührung Ihrer Fingerkuppen, die dann über das Brustbein und die Vorderseite des Halses nach oben gleiten, um das Grübchen unterhalb Ihrer Unterlippe zu erreichen. Hier verweilen Sie erneut und stimulieren mit sanften Rechtsrotationen Ihrer Finger den Bereich, in dem das vordere übergeordnete Energiegefäß, das so genannte *Konzeptionsgefäß*, endet.



- Gleiten Sie nun mit Ihren Fingern etwas nach oben, erreichen Sie über der Oberlippe das Philtrum und stimulieren Sie ebenfalls mit sanften Rechtsrotationen diesen Bereich des hier beginnenden so genannten *Gouverneurgefäßes*.
- Bewegen Sie dann Ihre Finger aufmerksam über die Nase, die Mitte der Stirn und ziehen Sie über die Mittellinie bis zur höchsten Stelle Ihres Kopfes. Dort sollten Sie wiederum einige Momente mit rechtsrotierendem Finger verharren. Dieses Gebiet beherbergt den am höchsten lokalisierten Akupunkturpunkt Ihres Körpers, den man sicherlich auch deshalb neben anderen Benennungen mit dem Namen „*Bergspitze*“ versehen hat und der großen Einfluss auf Ihren geistigen Wachheitsgrad ausüben kann.
- Tasten Sie weiter über die Mittellinie Ihres Hinterkopfes, Ihres Nackens, spüren Sie die obersten Dornfortsätze der Brustwirbelsäule und nach einem Handwechsel erreichen Sie die untere Brustwirbelsäule und die Dornfortsätze der Lendenwirbel.
- Im mittleren Lendenbereich empfiehlt sich wiederum ein Halt, um mit rechtsrotierenden Bewegungen diese Partie zu stimulieren. Hier befindet sich ebenfalls einer der wertvollsten Akupunkturpunkte – metaphorisch als „*Tor des Lebens*“ umschrieben.
- Wandern Sie dann weiter ein Stück nach kaudal. Es folgt ein erneuter Zwischenstopp auf der Höhe des Steißbeines, das ebenfalls mit rechtsrotatorischer Massage versorgt wird. Hier endet das dem Kopf und der Körperrückseite übergeordnete *Gouverneurgefäß*.
- Streichen Sie über den Damm, das Genital und schließen Sie den Energiekreis, indem Sie mit Ihren Fingern wiederum den Unterbauch erreichen.

Wiederholen Sie ggf. erneut den gesamten Energiekreis und genießen Sie anschließend die wohlige Entspannung.

Kehren Sie schlussendlich bewusst in die äußere Welt zurück. Atmen Sie dazu mehrmals bewusst ein und aus, ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, spannen Sie weitere Muskeln Ihres Körpers an und öffnen Sie erfrischt die Augen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Praktizieren.

Autor

Johannes Müller

Akupunkt-Massage nach Penzel
 Willy-Penzel-Platz 1
 37619 Heyen bei Bodenwerder
johannes.mueller@apm-penzel.de

