

Mignon von Scanzoni

IM FLUSS DES LEBENS SEIN

Nach der Vorstellung der traditionellen chinesischen und japanischen Heilkunde fließt im Menschen eine universelle Lebenskraft – auf Japanisch *Ki*. Sie manifestiert sich in allen Wachstums- und Transformationsprozessen und zirkuliert im Körper entlang von Energieleitbahnen. Körperliche und emotionale Probleme werden als ein Ausdruck von Disharmonie im Fluss dieser Lebenskraft betrachtet.

Die Fünf Wandlungsphasen

Zu diesem Energiekonzept gehört die Lehre von den „Fünf Wandlungsphasen“: Der Organismus als Mikrokosmos spiegelt die makrokosmischen Gesetze der Natur wider. Leben ist Bewegung, Rhythmus und Wandel. Rhythmen, wie Wachen und Schlafen, Spannung und Entspannung, Einatmen und Ausatmen, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung, bestimmen unser biologisches Sein.

In den großen Entwicklungszyklen wie Kindheit, Jugend, junger Erwachsener, reifer Erwachsener, Alter, hat unsere Lebensenergie sowohl biologisch als auch emotional und geistig unterschiedliche Qualitäten. Mit jeder Lebensphase müssen wir uns mit einem neuen Thema auseinandersetzen, während sich ein vorangehendes verabschiedet oder verwandelt.

Die Lehre von den Fünf Wandlungsphasen ist zum einen ein diagnostisches System. Sie wird in der Akupunktur und im Shiatsu angewandt, um den aktuellen Energiezustand eines Menschen zu erkunden.

Darüber hinaus ist sie ein Modell, in dem die körperliche und psychische Konstitution eines Menschen Naturphänomenen entsprechen. So wird jede Wandlungsphase einem Element und dessen Eigenschaften zugeordnet. Individuelle Potenziale und Veränderungsprozesse, Problemsituationen und physische sowie psychische Symptome eines Menschen werden unter dem Aspekt der Seinsqualitäten von fünf Elementen betrachtet.

Wasser

Zum Wesen des Wassers gehört das Fließen und die Anpassung seiner Form an die äußeren Bedingungen: Je nach Außentemperatur verändert es seinen Aggregatzustand.

Ist die Wandlungsphase Wasser in uns ausbalanciert, fällt es uns leichter, loszulassen und Veränderungen zuzustimmen.

Jedem Element wird nach der Lehre von den Fünf Wandlungsphasen auch eine spezifische Emotion zugeordnet. *Angst* gehört zum Element Wasser. Bei Gefahr ist sie ein wichtiges Warnsignal, in einer Zeit der Veränderung eine angemessene Reaktion. Gelingt es, die Angst zu verwandeln, wird sie als Vertrauen und Hingabe an den Fluss des Lebens spürbar.

Holz

Der Samen eines Baums enthält seine zukünftige Gestalt. Unter günstigen Bedingungen kann er sein Potenzial entfalten. Unter ungünstigen Bedingungen passt er seine Form an seine Umgebung an.

Auch der Mensch besitzt diese natürliche Intelligenz des Organismus. Sie hilft ihm, sein Überleben zu sichern und Schmerz zu vermeiden – oft jedoch um den Preis, dass wichtige Potenziale nicht zum Ausdruck kommen.

Die Emotion dieser Wandlungsphase ist die *Wut*. Wenn wir unsere Holzenergie – die in uns angelegten Möglichkeiten - nicht leben, besteht die Gefahr, dass sie destruktiv wirkt. Sie richtet sich dann gegen uns selbst oder andere. Nutzen wir die Holzenergie konstruktiv, wird sie zur Antriebskraft für Wachstum und Entwicklung und hilft uns, auf ein neues Ziel aktiv zu zugehen.

Feuer

Schöpferische Kraft und Inspiration sind Qualitäten der Wandlungsphase Feuer. Wenn die Grundbedürfnisse des Menschen nach Nahrung, Schlaf, Sicherheit, emotionalem Kontakt und Anerkennung befriedigt sind, entwickeln sich die Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung, wie der Wunsch nach einem sinnvollen, kreativen Leben.

Lassen wir diese schöpferische Energie nicht zu oder bewegen uns vorwiegend in einem Umfeld, in dem es zu wenig Raum für sie gibt, fühlen wir uns auf Dauer ausgebrannt. Sind wir von einer Idee oder einer Aufgabe, „Feuer und Flamme“, spüren wir unsere *Lebensfreude*.

Erde

Mit den Bodenschätzen der Erde nachhaltig umzugehen, meint, ihre Fülle zu nutzen und gleichzeitig wertschätzend mit ihr umzugehen, ihr die Zeit für ihre Regeneration zu geben.

Auf den Menschen bezogen ist das Thema dieser Wandlungsphase das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen. Langfristig führt ein Mangel an Balance zwischen diesen beiden Polen in die Erschöpfung.

Die Emotion des *Mitgefühls* bezieht sich deshalb nicht nur auf Empathie für andere, sondern vor allem auf den achtsamen Umgang mit der eigenen Person. Gut *geerdet sein* bedeutet, den Körper zu spüren, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kennen und ernst zu nehmen, seine Grenzen wohlwollend zu akzeptieren. Freundlich zu sich selbst zu sein, ist eine Voraussetzung, um anderen etwas geben zu können.

Metall

Zwei wesentliche Eigenschaften des Metalls sind Leiten und Verbinden. Mit anderen zu kommunizieren und in sozialen Netzwerken zu leben, gehört zum Wesen des Menschen. Ist die Energie dieser Wandlungsphase aktiv, pflegen wir unsere Beziehungen, setzen unsere Potenziale um und zeigen sie nach außen. Vor allem im Beruf hat heute die Metallenergie einen wesentlichen Stellenwert. Gute Netzwerke sind eine wichtige Unterstützung bei einer beruflichen Veränderung.

Die *Trauer* als Grundgefühl im Element Metall, ist eine angemessene Reaktion bei dem Verlust eines für uns wichtigen Menschen oder beim

Abschied von einer Lebensphase. Ein vorübergehender Rückzug kann helfen, neue Kräfte zu sammeln.

Verfestigt sich die Trauer zu einer Grundstimmung, hat dies oft mit einem Mangel an Kommunikation oder dem Fehlen von nährenden Beziehungen zu tun.

Den Fluss des Lebens harmonisieren - Ki-Übungen und Shiatsu

Berufliche oder private Belastung können zu einer Unterbrechung im freien Fluss des *Ki* führen. Erschöpfung, Schmerzen, Gereiztheit, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmung, sind oft die Folge. Auch die Energiequalitäten einzelner Wandlungsphasen geraten dann aus dem Gleichgewicht.

Ki-Übungen regen den Fluss der Lebenskraft an und fördern auf diese Weise das körperliche und emotionale Wohlbefinden. Besonders sinnvoll ist es, wenn man die Übungen als ein persönliches Ritual in den Tagesablauf integriert. Nur 5 Minuten, aber bewusst und regelmäßig hilft, die eigene Gesundheit auch in Stress-Situationen zu bewahren.

In der japanischen Körpertherapie Shiatsu kommt der Impuls zunächst von der Therapeutin oder dem Therapeuten. Der sanfte und zugleich tief wirksame Druck der Hände entlang der Energieleitbahnen harmonisiert den Fluss der Lebenskraft, Energieblockaden können sich auflösen. Es entsteht Ruhe und Gelassenheit – eine entscheidende Bedingung, um die eigene Gesundheit zu erhalten.

Herzstück von Shiatsu ist die achtsame Berührung. Sie ist eine Grundform der zwischenmenschlichen Zuwendung und unterstützt das Urvertrauen in das Leben und eine wohlwollende Begegnung des Menschen mit sich selbst. Die beruhigende oder belebende Resonanz der Berührung weckt in einem Menschen die eigene, innere Aktivität.

Sie öffnet das Bewusstsein für die Weisheit des Körpers und führt zu neuen Möglichkeiten für das eigene Handeln.

Mignon von Scanzoni ist Shiatsu- und Körperpsychotherapeutin und Referentin und Coach für Potenzialentwicklung.

Tel. 089-34 84 36 · info@von-scanzoni.de · www.von-scanzoni.de

DVD

**Mignon von Scanzoni,
Ki-Übungen zur Aktivierung der Lebensenergie
Erschienen bei Auditorium Netzwerk, Best.Nr. 413D
audionetz@aol.com**