

Das chinesische Gesundheits- buch

Das Tao der Gesundheit, der
erfüllten Sexualität
und des langen Lebens.

Daniel Reid



ECON

Mensch an Vitalität und wird anfällig für Krankheiten, er wird allgemein geschwächt und läuft Gefahr, eines vorzeitigen Todes zu sterben.

Wenn man den Alterungsprozeß aufhalten oder Krankheiten verhindern will, muß man daher regelmäßig das Körpergewebe mit frischem, reinem Qi versorgen, und dies ist mit Hilfe von frischer Nahrung, frischem Wasser, frischer Luft und durch ein gesundes Sexualeben möglich. Die für die Erhaltung der Gesundheit so wichtigen *biochemischen* Prozesse stützen sich ihrerseits ganz und gar auf das ausreichende Vorhandensein von *bioelektrischer* Energie.

Das menschliche Energiesystem wird stark durch verschiedene Arten von Energie aus der Umgebung beeinflusst, vor allem durch die Witterungsbedingungen, welche die Chinesen treffenderweise *Tien-qi*, «himmlische Energie», nennen. Der Mensch und alle anderen lebenden Wesen stehen zwischen dem positiven Yang-Pol des Himmels und dem negativen Yin-Pol der Erde, und die «himmlische Energie» des Wetters durchfließt das menschliche Energiesystem, so wie Elektrizität eine Stromleitung durchfließt.

Damit kommen wir zu dem wichtigen Thema Luftverschmutzung. Vor einigen Jahren berichtete die französische Tageszeitung *Le Monde*, daß die Präsenz von negativen Ionen in der Luft, die wir einatmen, die Aufnahme von Sauerstoff und die Ausscheidung von Kohlendioxid in den Lungenbläschen begünstigt, während positive Ionen die entgegengesetzte Wirkung haben. Toxische Gase, Staub, chemische Dämpfe und andere Faktoren nehmen allesamt die Form positiver Ionen an, wenn sie in die Atmosphäre freigesetzt werden. Diese großen, «schwammartigen» positiven Ionen «fangen» die wenigen negativen Ionen und absorbieren sie, was zur Folge hat, daß sich in der Luft praktisch keine Vitalität mehr befindet. In reiner Landluft ist das Verhältnis von negativen zu positiven Ionen durchschnittlich zwei oder drei zu eins. In Städten sinkt dieses Verhältnis drastisch ab: auf ein negatives Ion pro 300–600 positive Ionen! Somit sind die negativen Ionen oder das Qi der entscheidende Unterschied zwischen reiner und verschmutzter Luft, nicht etwa der Sauerstoff. Ein gesunder Körper kann sich von in der Luft enthaltenen Giftstoffen reinigen, aber er kann absolut nichts tun, um einen zu großen Mangel an Qi in der Atemluft auszugleichen.

Die Qi-Energie braucht, um ihre Funktion erfüllen zu können,

Doch selbst wenn Sie in einem guten Klima mit einem starken natürlichen elektrischen Feld leben, kann es sein, daß Sie trotzdem nicht in den Genuß dieses Vorzugs kommen, nämlich dann, wenn Sie Gummihandschuhe und Kleidung aus synthetischen Fasern tragen und wenn Sie außerdem in luftdichten Umhüllungen und umgeben von Plastikmöbeln und Plastikinventar leben, die allesamt den Körper von der atmosphärischen Elektrizität isolieren, so wie man mit Gummi Elektrokabel isolieren kann. Wenn Sie spüren wollen, was echte Vitalität heißt, dann sollten Sie einmal barfuß, ohne Hut und mit leichter Baumwollkleidung über eine weite Rasenfläche oder über ein Feld gehen, während der Morgentau noch darauf liegt, und beim Gehen tief und rhythmisch atmen. Da unser Körper als Leiter für das atmosphärische Qi fungiert, das ständig von oben herabkommt, müssen wir nicht benötigte Energie über unsere Füße in die Erde ableiten. Taunasses Gras wirkt, wenn Sie barfuß darauf gehen, wie ein starker magnetischer Pol und zieht Energie aus dem Himmel durch den Körper hindurch nach unten. Deshalb ist es am besten, Qi Gong im Freien zu üben, vorzugsweise barfuß und in Kleidern aus Naturstoffen.

Die Gewebe, die die Qi-Energie der negativen Ionen beim Atmen aus der Luft assimilieren, befinden sich in den Schleimhäuten der Nasengänge und der Stirnhöhlen. Deshalb sollte man bei Atemübungen immer durch die Nase einatmen. Obgleich auch Haut und Lunge kleine Mengen von Qi aufnehmen, ist die Nase am besten geeignet, die bionische Energie in der Luft zu orten und zu extrahieren. Die Nase ist so sensibel, daß sie beispielsweise den Duft einer Rose auch über einige Entfernung hinweg von dem einer Nelke unterscheiden kann. Das ist so, weil der Duft Qi ist und bioaktive Eigenschaften entfaltet, wenn er durch die sensiblen olfaktorischen Empfangszellen geleitet wird.

Die Aufnahme der bioaktiven Energie des Dufts durch die Nase ist das Wirkungsprinzip der Aromatherapie, die seit Jahrtausenden im ganzen Orient zu Heilzwecken eingesetzt wird. Die arabischen Ärzte des Mittelalters erkannten die starke medizinische Wirkung von Düften, als sie beobachteten, daß Parfumeure und Weihrauchhersteller praktisch nie an Cholera und anderen Seuchen erkrankten, die den Mittleren Osten regelmäßig heimsuchten. In der Aromatherapie werden die Essenzen bestimmter Duftpflanzen genutzt, um bestimmte Krankheiten zu heilen. Dies ist möglich, weil die olfaktori-

schen Nerven in der Nase unmittelbar mit dem Gehirn und mit den Meridianen in Verbindung stehen. Die Pflanzen produzieren diese essentiellen Öle mit Hilfe spezieller Drüsen, die sich in den Wurzeln, Stengeln, Blättern und Blüten befinden. Botaniker vergleichen diese Sekretionen mit den Hormonsekretionen der Tiere und Menschen.

Im *Nei-Jing* heißt es: «Essenz verwandelt sich in Energie.» Mit anderen Worten: Wenn man den essentiellen Ölen aromatischer Pflanzen ermöglicht, sich in der Luft zu verflüchtigen, setzen diese ihre Energie als Duft frei, der, wenn er die Nase erreicht, von den Geruchsrezeptoren aufgenommen wird. Aromatherapie wirkt nur, wenn die Düfte natürlichen Ursprungs sind, das heißt, wenn sie tatsächlich aus Blüten, Samen, Wurzeln usw. stammen. Synthetischen Düften fehlt die Energie der Naturstoffe.

Natürliche Aromastoffe jedoch transportieren eine hochwirksame, konzentrierte Ladung aktiver bioelektrischer Energie, die durch die Nasenschleimhäute in den Körper gelangt und in kürzester Zeit starke therapeutische Wirkungen auf alle Zellen und Gewebe ausübt. Ein sehr plausibles Beispiel für diesen Effekt sind die sogenannten Riechsalze: Schon einmaliges Einatmen dieser starken aromatischer Wirkstoffe belebt Ohnmächtige augenblicklich, da sie dem Gehirn einen starken bioenergetischen Impuls geben, der direkt durch die Nase absorbiert wird.

Wir sehen also, daß die Nase von großer Bedeutung für eine korrekte Atmung sowie für das energetische Gleichgewicht ist und daß die Luft eine Quelle lebendiger Bioenergie darstellt. Wir wollen uns daher die Nase, dieses wundervolle, aber oft mißachtete Organ, einmal genauer ansehen. Man kann etwa dreißig wichtige Funktionen der Nase unterscheiden, darunter das Befeuchten und Anwärmen der in den Körper eindringenden Luft, das Herausfiltern von Staub, das Ausgleichen des Luftflusses und das Registrieren von Gerüchen. Dafür erfordert es entschieden mehr Mühe, durch die Nase zu atmen als durch den Mund.

In der Nase befinden sich drei große Wölbungen, die wie Meeresschnecken gewunden sind. Diese «drehen» die eindringende Luft, so daß sie verwirbelt wird und an einer wesentlich größeren inneren Oberfläche vorüberstreift, als sie es auf «geradem Wege» täte. Diese Wölbungen werden Nasenmuscheln genannt, und sie wärmen und befeuchten die von außen kommende Luft, damit die empfindliche Lunge nicht Kälte oder Trockenheit ausgesetzt wird.