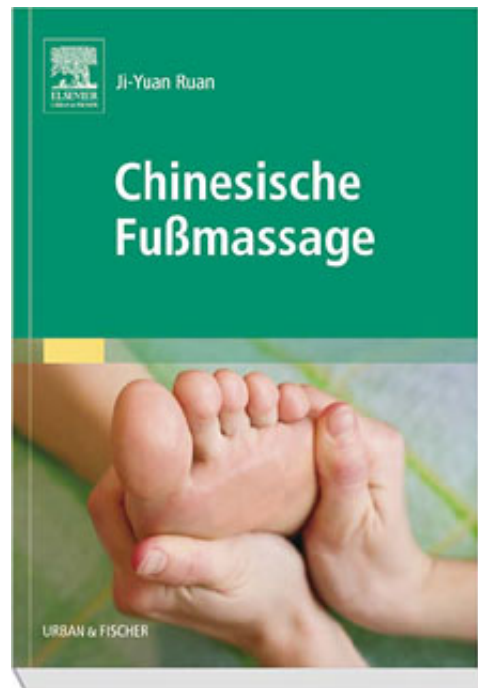


Ji-Yuan Ruan Chinesische Fußmassage

Reading excerpt
[Chinesische Fußmassage](#)
of [Ji-Yuan Ruan](#)

Publisher: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b12183>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



2.1 Speicher- und Durchgangsorgane

Die Lehre der Speicher- und Durchgangsorgane sowie die Lehre der Leitbahnen und Netzgefäße stellen den Kern des Theoriegebäudes der Chinesischen Medizin dar. Speicher- und Durchgangsorganen sind die inneren Organe, die in diese beiden Arten unterteilt werden.

2.1.1

Herz, Leber, Milz, Lunge und Niere werden als die fünf Speicherorgane bezeichnet. Darüber hinaus gibt es noch als sechstes Speicherorgan das Perikard. Da das Perikard den äußeren Schutzwall des Herzens darstellt und seine pathologischen Veränderungen mit denen des Herzens identisch sind, sieht man dieses Organ als dem Herzen zugehörig an und spricht von den „fünf Speicherorganen“. Gemäß der Klassifizierung anhand des Prinzips von Yin und Yang gehören die fünf Speicherorgane zum Yin und die ihnen zugehörigen Leitbahnen werden als Yin-Leitbahnen bezeichnet.

Die physiologische Hauptfunktion der fünf Speicherorgane besteht in der Speicherung von Essenz und Qi.

Herz

Das Herz steht unter den fünf Speicherorganen an erster Stelle. Das Herz ist verantwortlich für das Blut und die Blutgefäße. Seinen äußeren Widerschein findet es im Gesicht, seine Körperöffnung stellt die Zunge dar. Das Herz hält das Blut in den Blutgefäßen beständig in Bewegung. Es hat eine antreibende Funktion. Der Zustand der Blutzirkulation lässt sich am Gesicht und an der Zunge besonders gut ablesen.

Eine weitere Funktion des Herzens innerhalb der Theorie der Chinesischen Medizin stellt die Aufrechterhaltung der geistigen Funktionen dar. Dies beinhaltet das Bewusstsein an sich, das Denken, die geistige Präsenz und viele andere geistige und psychische Prozesse. Es heißt, das Herz sei für den Geist verantwortlich.

Der Schweiß ist der Saft des Herzens. Schweiß wird in der Theorie der Chinesischen Medizin zu den Körperflüssigkeiten gezählt. Er steht mit dem Herzen in sehr enger Beziehung. Pathologisches Schwitzen hat immer auch mit dem Herzen zu tun.

Leber

Die Leber ist für das Speichern des Blutes verantwortlich und reguliert das Blutvolumen des gesamten Körpers. Die Leber ist die Basis für Anstrengungen. Das bedeutet, dass man nur bei gesunder Leber-Funktion Anstrengungen nachhaltig bewältigen kann. Wenn die Blutregulierungsfunktion der Leber beeinträchtigt ist, wird man sich bei körperlichen Belastungen sehr schnell erschöpft fühlen.

Auf der körperlichen Ebene entsprechen die Sehnen der Leber. Ihren äußeren Widerschein findet die Leber in den Finger- und Zehennägeln. Die der Leber zugeordneten Körperöffnungen sind die Augen. Die materielle Grundlage zur Ernährung der Sehnen und Faszien liegt bei der Leber. Wenn die Leber-Funktion normal ist, werden die Sehnen ausreichend ernährt und es kommt weder zu Erschlaffungen noch zu Rigidität, Spasmen oder Krämpfen. Die Finger- und Zehennägeln stellen die äußere Manifestation der Sehnen dar und die Augen sind die äußere Manifestation der Leber.

Die Leber ist für das freie Fließen und die Ausbreitung des Qi verantwortlich und dringt geordnet und harmonisch in alle Richtungen vor. Damit hat die Leber eine bedeutende Funktion für die Aufrechterhaltung der emotionalen und geistig-mentalener Funktionen. Somit kommt der Leber neben dem Herzen als Regent eine entscheidende Rolle in diesen Bereichen zu.

Milz

Die Milz ist für Transport und Transformation verantwortlich und hebt das klare Qi an. Damit ist gemeint, dass die Milz die verfeinerte Essenz der vom Magen verdauten Speisen aufnimmt und nach oben zu Herz und Lunge schickt, von wo aus diese den ganzen Körper ernährt. Zudem ist diese Milz-Funktion wichtig für die Transformation und den Transport von Flüssigkeiten; sie reguliert den Flüssigkeitsstoffwechsel. Hierbei schickt die Milz die verfeinerte Essenz der vom Magen aufgenommenen Flüssigkeiten nach oben zur Lunge, von wo aus diese über den ganzen Körper verteilt werden. Diese beiden funktionellen Aktivitäten der Milz sind nach oben gerichtet. Daher heißt es, dass die Milz das klare Qi bzw. die klaren Essenzen nach oben führt. Die Milz kontrolliert das Blut. Damit ist die Funktion der Milz gemeint, das Blut in den Blutgefäßen zu halten und das Austreten des Blutes aus denselben zu verhindern.

Die Milz ist für die Muskeln, das Fleisch und die vier Gliedmaßen verantwortlich; ihren äußeren Widerschein findet sie in den Lippen; der Mund ist die ihr zugeordnete Körperöffnung. Dies bedeutet, dass die Muskulatur, die Gliedma-

Ben, die Lippen und der Mund äußere Manifestationen der Milz sind. Wenn die Transport- und Transformationsfunktion der Milz gesund ist, dann ist die Muskulatur kräftig und der Mensch bewegt sich agil und kraftvoll; die Lippen glänzen dann feucht in einem gesunden Rot und der Appetit ist gut.

Lunge

Die Lunge ist für das Qi und die Atmung verantwortlich. Alle Gefäße treffen in der Lunge zusammen. Dies besagt, dass das Qi des ganzen Körpers von der Lunge regiert wird. Qi ist eine wichtige Körpersubstanz, auf die der Körper angewiesen ist, um seine Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten. Der Ursprung des von der Lunge kontrollierten Qi liegt zum einen in der durch Magen und Milz bereitgestellten Nahrungssensenz, zum anderen in der eingeatmeten frischen Luft. Wenn diese beiden Aspekte des Qi in der Lunge zusammentreffen, entsteht daraus das Ur-Qi, auch Brust-Qi genannt (*zong qi*). Das Ur-Qi ist die antreibende Kraft der funktionellen Aktivitäten des gesamten menschlichen Körpers. Mittels der Atemfunktion der Lunge erhält es den Gasaustausch zwischen der Innen- und Außenwelt aufrecht. Ein weiterer Aspekt der Aktivität des Ur-Qi besteht darin, die Zirkulation des Blutes von der Lunge ins Herz anzutreiben wie auch die Blutzirkulation des ganzen Körpers. Dadurch wird die funktionelle Aktivität der inneren Organe aufrechterhalten. Zwar ist das Herz hauptsächlich für die Blutzirkulation verantwortlich, doch bedarf es dazu der Unterstützung durch die Lunge. Daher heißt es auch, dass die Lunge für Kontrolle und Regulierung verantwortlich ist und dass alle Gefäße in der Lunge zusammenkommen.

Die Lunge ist für das reinigende Herabführen verantwortlich. Sie reguliert die Wasserwege und hält sie durchgängig. Zusammen mit der Milz und den Nieren übt sie wichtige Funktionen im Wasserstoffwechsel aus. Äußerlich findet die Lunge ihre Entsprechung in der Haut und der Körperbehaarung. Die der Lunge zugeordnete Körperöffnung ist die Nase und sie ist auch für die Stimme verantwortlich. Dies besagt unter anderem, dass die Haut mit ihren Poren ebenfalls eine Rolle für die Atmung spielt. Die Nase ist die Ein- und Austrittspforte für die Atemluft. Deswegen stellen die Nase und die Haut gleichermaßen die äußeren Manifestationen der Lunge dar. Die Lunge ist für die Stimme verantwortlich. Erkrankungen der Lunge führen häufig zu Affektionen des Halses, was die Stimmqualität beeinträchtigt und zu Heiserkeit bis zum Stimmverlust führen kann.

Nieren

Die Nieren bilden die Basis unseres Lebens. Es heißt, dass in den Nieren das angeborene Qi gespeichert ist. Ein Aspekt dieses angeborenen Qi ist für Wachstum und Entwicklung verantwortlich. Diesen Anteil des Nieren-Qi bezeichnet man als Lebenstor bzw. *Mingmen*, als Nieren-Yang oder als Ursprungs-Yang. Daher heißt es, dass die Nieren für das Feuer des Lebenstores verantwortlich sind, dass sie die Essenz speichern und dass sie für die Fortpflanzung und Entwicklung verantwortlich sind.

Der zweite Aspekt liegt in der Regulierung der Flüssigkeiten. Die Nieren nehmen eine wichtige Stellung im Flüssigkeitsstoffwechsel ein. Außerdem gehören auch das Gehirn, das Mark und die Knochen in den Funktionskreis der Nieren. Der dritte Aspekt des Nieren-Qi offenbart sich an der Kopfbehaarung, an den Ohren, an den Genitalorganen und am Anus. Dies sind die äußeren Manifestationen der Nieren. Es heißt, dass die Nieren Mark erzeugen, das Gehirn durchdringen, für die Knochen verantwortlich sind, ihren äußeren Widerstand in den Haaren finden, sich in die Ohren öffnen sowie die Harn- und Stuhlöffnungen kontrollieren.

1.2 Die sechs Durchgangsorgane

Gallenblase, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Blase und der Dreifache Erwärmer werden als die sechs Durchgangs- oder Hohlorgane bezeichnet. Gemäß der Klassifizierung anhand des Prinzips von Yin und Yang gehören die fünf Durchgangsorgane zum Yang und die ihnen zugehörigen Leitbahnen werden als Yang-Leitbahnen bezeichnet.

Die Hauptfunktionen der sechs Durchgangsorgane sind das Verdauen der Nahrung, die Resorption der Nährstoffe aus der Nahrung und die Ausscheidung von nicht mehr verwertbaren Stoffen. Das chinesische Schriftzeichen für Durchgangsorgan besitzt die Bedeutung von einer Villa oder einem großen Haus. Damit geht die Vorstellung einher, dass ein großes Haus eine Vordertür und eine Hintertür hat, also einen Eingang und einen Ausgang.

Gallenblase

Die Gallenblase hat zwei Funktionen: Erstens speichert sie eine essentielle Flüssigkeit, nämlich die Galle. Diese Funktion umfasst die Speicherung und die Abgabe der Gallenflüssigkeit, um damit die Verdauung zu unterstützen. Zweitens ist die Gallenblase für das Treffen von Entscheidungen verantwort-

2 Grundlage der Chinesischen Medizin

lieh. Diese Funktion umfasst die Einschätzung von Dingen und Situationen, um eine Entscheidung zum Handeln herbeizuführen. Dies schlägt sich auch in den chinesischen Redewendungen von der „großen Gallenblase“ und der „schüchternen Gallenblase“ nieder, die für Mut bzw. Ängstlichkeit stehen.

Magen

Die Hauptfunktionen des Magens sind die Aufnahme und das „Vergären“, also die Verdauung, der Speisen. Daher heißt es, dass der Magen das „Meer des Wassers und des Getreides“ ist. Dabei stehen Wasser und Getreide für aufgenommene Speisen und Getränke. Die funktionelle Kraft des Magens nennt man Magen-Qi. Da der Magen notwendigerweise den von ihm verdauten Speisebrei an den Dünndarm weiterleitet, bewegt sich das Magen-Qi physiologischerweise nach unten. Wenn das Magen-Qi stattdessen aufsteigt, kann sich dies als Übelkeit, Erbrechen oder Aufstoßen manifestieren.

Dünndarm

Die Hauptfunktionen des Dünndarms sind: Speisebrei aufnehmen, das Klare vom Trüben trennen und Trübes weiterleiten. Dies bedeutet, dass der Dünndarm die im Magen vergorene Nahrung aufnimmt und sie verdaut. Nachdem er den „essenziellen“, „klaren“ Anteil resorbiert hat, wird dieser von der Milz durch den Körper transportiert und gelangt somit überall hin. Der „trübe“ Anteil wird teils an die Blase, teils an den Dickdarm weitergeleitet, um von dort als Urin und Stuhl ausgeschieden zu werden.

Dickdarm

Die Hauptfunktion des Dickdarms besteht darin, die Verdauungsreste vom Dünndarm entgegenzunehmen, daraus Wasser und verbliebene Nährstoffe zu resorbieren, wobei er die Überreste des Verdauungsbreis in Stuhl umwandelt, der dann ausgeschieden wird.

Blase

Die Hauptfunktionen der Blase sind, Qi zu transformieren, Harn zu speichern und schließlich als Urin auszuschcheiden. Harn ist das Stoffwechselprodukt des Wasserstoffwechsels. Der Harn wird in der Blase so lange gespeichert, bis er ein bestimmtes Volumen erreicht hat, um dann ausgeschieden zu werden. Sowohl das Speichern als auch das Ausscheiden des Urins werden durch Qi-Transformation bewerkstelligt.

Dreifacher Erwärmer

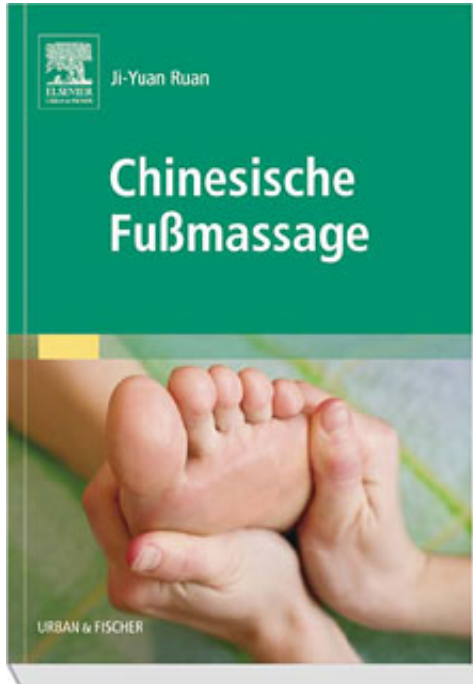
Der Dreifache Erwärmer besteht aus dem oberen, mittleren und unteren Erwärmer. Der mittlere Erwärmer entspricht der Magengrube und umfasst die beiden Organe Milz und Magen. Der obere Erwärmer entspricht dem Brustraum und umfasst die beiden Organe Herz und Lunge. Der untere Erwärmer entspricht dem Unterbauch und umfasst die Organe Leber, Niere, Dünndarm, Dickdarm und Blase.

Die Hauptfunktion des oberen Erwärmers besteht darin, das Ur-Qi, das sich in der Brust ansammelt, im gesamten Körper zu verteilen, um es allen Organen und Geweben zur Verfügung zu stellen. Dies umfasst im Wesentlichen die Funktionen von Herz und Lunge.

Die Hauptfunktionen des mittleren Erwärmers sind die Verdauung und der Transport der Nahrung. Dies umfasst die Funktionen von Milz und Magen. Weiterhin gehört das Verdampfen der Körperflüssigkeiten und die Umwandlung von Nahrung in Nähr-Qi (*Ying-Qi*), das die Grundlage der Blut-Bildung darstellt, zu den Funktionen des mittleren Erwärmers.

Die Hauptfunktionen des unteren Erwärmers sind zum einen, die Überreste des Verdauungsbreis noch einmal in „Klares“ und „Trübes“ zu trennen und den trüben Anteil als Stuhl auszuscheiden. Zum anderen werden die im Wasserstoffwechsel angefallenen überschüssigen Flüssigkeiten mittels Qi-Transformation von der Niere über die Blase ausgeschieden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Funktionen des Dreifachen Erwärmers die Summe der Aufgaben mehrerer Organe in Hinblick auf Verdauung, Resorption und Ausscheidung darstellt. Obwohl jedes der Speicher- und Durchgangsorgane seine spezifischen Funktionen ausübt, stehen sie doch in sehr enger Beziehung zueinander. Sie bedingen einander in ihrer Existenz, kontrollieren einander und fördern sich gegenseitig.



Ji-Yuan Ruan

[Chinesische Fußmassage](#)

328 pages, pb
publication 2007



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com