



Spirituelle Akupunktur

Seele-Körper-Verbindung mit Hilfe der Chakren-Akupunktur und anderer Methoden der Energie-Medizin wie Atemtherapie, Qi Gong und Meditation

G. Stux

Zusammenfassung

Die Spirituelle Akupunktur verbindet Akupunktur mit Atemtherapie, Qi Gong und Meditation. Bei der Spirituellen Akupunktur wird die Seelen-Herz bzw. Seelen-Körper- Beziehung in den Mittelpunkt der Therapie gestellt. Spirituelle Akupunktur vertieft die Anwendung der chinesischen Akupunktur, indem sie die Licht-Ebene der Seele in die Diagnose und Therapie einbezieht. Die Seele ist ein Ort des Lichts über dem Kronen-Chakra, spürbar oder sichtbar als heller Lichtball, wenn man mit dem dritten Auge wahrnehmen lernt. Die Seele wird als das achte Chakra bezeichnet, oder auch als Seelenraum.

Voraussetzung: Bei der Spirituellen Akupunktur steht die Chakren-Akupunktur im Mittelpunkt der Therapie. Chakren- Akupunktur ist eine vom Autor in der täglichen Praxis seit 20 Jahren entwickelte Methode der Energie-Medizin zur Erweiterung der chinesischen Akupunktur durch das Einbeziehen des indischen Systems der Chakren. Energiemedizin ist eine neue Medizin im Westen, die von der Existenz einer universellen Lebenskraft ausgeht und auf die Vorstellungen der traditionellen Medizinsysteme Chinas und Indiens aufbaut und diese mit westlichen Ansätzen von energetischen Vorstellungen aus der Körperpsychotherapie verbindet, wie sie von Wilhelm Reich, C.G. Jung und David Boadella erarbeitet wurden.

Chakren-Akupunktur

Die Chakren der indischen Medizin sind Energiezentren ähnlich den chinesischen Organen. „Chakra“ bedeutet „Rad“ im Sanskrit. Chakren sind Räume, in denen die Lebensenergie konzentriert ist. Man kennt sieben Hauptchakren in der Mittellinie des Körpers vom Damm zum Schädeldach, die fünf Räumen entsprechen: Becken und Bauchraum, Herzraum im Brustkorb, Hals und Neurocranium. Chakren ermöglichen den Zugang zu tieferen Bewusstseins- und Energieebenen. Sie spielen eine bedeutende Rolle sowohl in der indischen Medizin als auch im Yoga. Chakren sind somit auch Bewusstseinsräume, Zentren in denen das Bewusstsein während der Meditation fokussiert sein kann [1, 2, 3].

Bei der Chakren-Akupunktur werden neben den nach chinesischen Gesichtspunkten ausgewählten Akupunkturpunkten weitere Punkte – Chakren-Punkte – gesetzt, die im Bereich der Chakren liegen ([11], Abb. 1).

Durch die Nadelung der Chakren-Punkte kommt es zu einer Aktivierung der Chakren sowie einer Anregung des Energieflusses in ihnen, was man auch Öffnen der Chakren nennt [3]. Dies ermöglicht dem Patienten, diese Räume bewusst wahrzunehmen. Wenn das Bewusstsein beispielsweise im Herzen in der Mitte des Brustkorbes konzentriert wird, hat man ein Gefühl der Harmonie, der Ruhe, ist erfreut, lustig, humorvoll und mitfühlend. Dann ist das Bewusstsein erfüllt von Mitgefühl, Freundlichkeit, Toleranz, Harmonie. Solche Menschen sind „herzlich“, von Liebe durchdrungen und strahlen diese Gefühle intensiv aus [4]. Sie haben ein offenes, warmes Herz.



Praxis der Anwendung der Spirituellen Akupunktur Tiefes bewusstes Atmen

Nachdem die Akupunkturpunkte mit üblicher Technik genadelt wurden, geht die Aufmerksamkeit zunächst zum Atem. Wir atmen Lebensenergie ein. Der Patient beobachtet seinen Atem, gleichzeitig Körperempfindungen und Gefühle, die aufkommen [3]. Das tiefe Einatmen ist der erste Schritt der Beobachtung der Atmung. Der Therapeut sagt beispielsweise, „tief Einatmen in den Brustkorb, in die Mitte des Brustkorbs“ oder „tiefe Atemzüge beleben und bringen mehr Sauerstoff und damit mehr Energie in den Körper, dies stärkt die Lebenskräfte,“ bzw. „Atem belebt“. Im Wort inspirieren, d. h. einatmen, liegt die Bedeutung der Atmung als Zugang zu unserer Kreativität und Spiritualität – beleben, beseelen, inspiriert sein. Die bewusste Atmung ist als Brücke zwischen Seele und physischem Körper zu sehen und verbindet somit Geist und Körper miteinander.

Nach fünf bis zehn Minuten der Aufmerksamkeit auf das tiefe, ruhige Einatmen wendet man sich dem Ausatmen zu. Hier ist der Fokus auf ein entspanntes, verlängertes, vollständiges Ausatmen gerichtet. Man sagt dem Patienten: „Langsam und tief ausatmen ... länger ausatmen, ... alles loslassen, ... mit jedem Atemzug mehr loslassen.“ Diese fokussierte Ausatmung entspannt den Körper und bringt verbrauchte Energien und Spannungen nach Außen aus dem Körper heraus.

Durch tiefes Einatmen wird die Lebensenergie des Patienten aufgeladen, verlängertes Ausatmen führt zu deutlicher Entspannung und fördert das Fließen der Lebensenergie im Körper. Gesundheit ist gekennzeichnet durch freies Fließen bzw. Pulsieren der Atem- und Lebensenergie in den Organen, den Meridianen und Energiezentren. Das Einbeziehen der fokussierten Atmung in das Akupunktursetting während der Liegezeit der Nadeln ist eine wesentliche Modalität zur Wirksamkeitssteigerung.

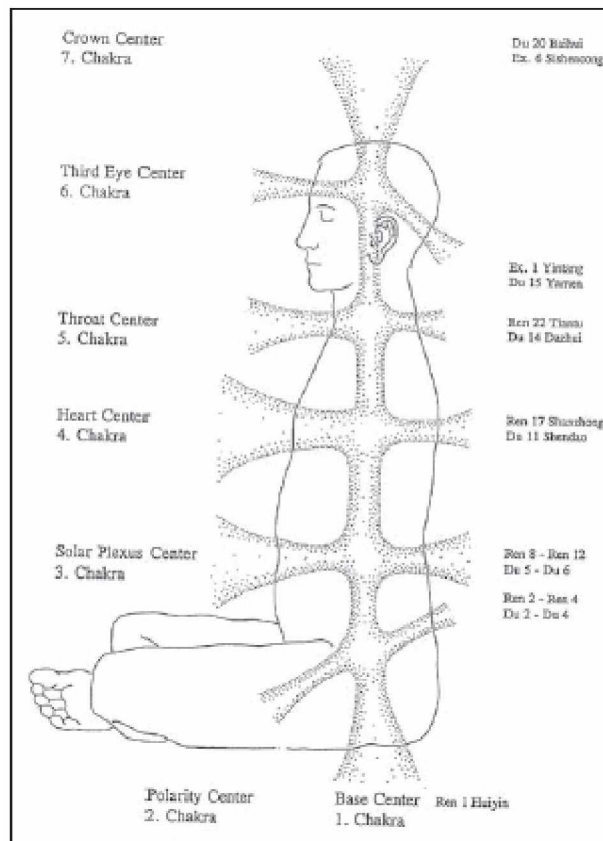


Abb. 1 Darstellung der klassischen sieben Chakren

Chakren sind:

- Energiezentren,
- Räume mit einer spezifischen energetischen Ladung,
- Öffnungen im Energiefeld, die empfangen und senden,
- Bewusstseinszentren, also Räume, in denen ein bestimmtes Bewusstsein beheimatet ist.



1. Fokussieren des Bewusstseins nach Innen

Das Fokussieren des Bewusstseins nach Innen ist der zweite Schritt. Man bittet den Patienten, seine Aufmerksamkeit mit geschlossenen Augen nach Innen, in den Körper hinein zu richten. Der Fokus der Aufmerksamkeit geht tiefer auf Körperempfindungen und Gefühle.

Gleichzeitig bleibt die Achtsamkeit des Patienten bei der Atmung.

Auch der Therapeut fokussiert gemeinsam mit dem Patienten die Aufmerksamkeit in die inneren Räume und bittet den Patienten immer wieder mit seiner Wahrnehmung noch mehr in den Körper zu gehen. Der Patient verspürt meist nach kurzer Zeit ein Gefühl von Entspannung, von leichtem Kribbeln oder von diskretem Fließen.

2. Qi Gong während der Akupunktursitzung

Die Integration von Qi Gong während der Akupunktursitzung mit der kreisförmigen Haltung der Hände erhöht die Bewusstheit für die Energieräume des Herzens, des Bauchraumes und des Beckens. Die Hände werden kreisförmig zunächst vor dem Brustraum, später auch kreisförmig vor dem Bauch- bzw. Beckenraum gehalten und langsam ausgeweitet. Die optimale Weite des Halbkreises ergibt sich für den Patienten von selbst.

Sammlung: Mit den Händen unterstützt der Patient die Sammlung des Bewusstseins auf die Atmung, auf tiefes Einatmen, auf die verlängerte Ausatmung, auf den Herzraum und auf den Bauchraum. Die Hände helfen den Fokus kreisförmig in diesen Räumen zu halten. In der Sammlung des Bewusstseins nimmt man dann die folgenden Qualitäten wahr: das Stärkende des Einatmens, die Entspannung beim Ausatmen, die Wärme und Ausweitung des Herzraumes. Die Lebenskräfte werden so bewusster wahrgenommen. Deren Störungen oder Stockungen bei Blockaden werden nach einigen Übungssitzungen langsam gelöst. hier zu konzentrieren, bis auch hier ein Gefühl der Weite und des Fließens spürbar wird. Qi Gong ist eine prophylaktische Methode von Atem- und Meditationsübungen zur Prävention und Therapie.



Der Übende leitet die Lebensenergie Qi mit dem Atem, mit langsam fließenden Bewegungen der Hände und mit seinem Bewusstsein durch den Körper. So lösen sich Blockaden leichter und die Bewegungen des Qi werden deutlich wahrgenommen. Ein intensives Gefühl von Entspannung und innerer Gelöstheit stellt sich ein. Das Ziel ist die Harmonisierung und Anregung der Lebensenergie. Qi Gong ist das sanfte,

langsame Üben des Qi, eine Methode die Lebenskräfte zu kultivieren.

3. Chakren-Akupunktur

Am Anfang der Anwendung der Chakren-Akupunktur konzentriert man sich zunächst auf zwei bis drei Chakren, z. B. auf das Kronen-, Herz- und Basis-Chakra [7]. Kronen-Chakra zur Ausweitung

Die Nadelung der Punkte *Baihui* (*Du Mai 20*) und *Sishenchong* (*Ex-KH 1; Extra 6*) sowie auch des *äußeren Sishenchong* (1 Cun seitlicher) öffnet die Innenräume des Körpers für die direkten Einflüsse der Seele.



Diese Punkte, die das Kronen-Chakra aktivieren, haben eine „aufhellende“ Wirkung. Die Hände werden trichterförmig am Rande des Kronen-Chakras gehalten, so beginnt das Licht meist von selbst zu fließen (Abb. 2). Der Körper öffnet sich zur Seele, zum inneren Licht des Bewusstseins. Wenn so zunächst im Kronen-Chakra die Öffnung für den Patienten spürbar wird, wendet man sich dem nächsten Chakra zu, dem Herz-Chakra in der Mitte des Brustkorbes. Das Herz-Chakra als viertes Chakra liegt in der Mitte, darüber und darunter liegen jeweils drei Chakren. So hat das Herz-Chakra über seine Mittelstellung eine zentrale harmonisierende Funktion auf die Gesamtenergie des Körpers.

Herz-Chakra für die Mitte

Die Nadelung der Punkte *Shanzhong (Ren Mai 17)* und den vier umgebenden Punkten (1 Cun) mit zusätzlichem Fokus auf diesen Bereich des Brustkorbs aktiviert und öffnet das Herz-Chakra. Hier werden die Hände kreisförmig vor den Brustkorb gehalten. Man bittet den Patienten, in die Mitte des Brustkorbes zu atmen, die Aufmerksamkeit hier zu konzentrieren, bis auch hier ein Gefühl der Weite und des Fließens spürbar wird.

Nierenenergie durch Erdung stärken

Die Nierenenergie des Beckenraumes wird im nächsten Schritt aktiviert. Die Nadelung der Punkte *Taixi (Ni 3)*, *Sanyinjiao (MP 6)* sowie *Taichong (Le 3)* in Verbindung mit den NADA-Punkten von Michael O. Smith [7]. Gerade die Punktekombination von Michael O. Smith mit den Punkten *Ohr-Shen Men* und *Ohr-Vegetativum* stärken und beruhigen gleichzeitig die Nierenenergie. Der Herz- bzw. der Lungenpunkt des Ohres führen zu einer Harmonisierung der Herz-Nierenverbindung. So entsteht meist nach zwei bis drei Sitzungen eine Verbindung zwischen dem Herzraum und dem Beckenraum. Die Stärkung der Nierenenergie aktiviert die Grundenergie in einer gestärkten Basis und fördert so die Erdung. Im zweiten Teil der Akupunktursitzung kann sich der Patient aufsetzen. Die sitzende Behandlung erhöht den Fluss der Lebensenergie durch das Kronen-Chakra deutlich.

1. Seele-Körper-Verbindung

Bei der Spirituellen Akupunktur richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Fließen der Energie auf der Lichtebeine. Die aufhellende Wirkung der Seele-Körper-Verbindung kann man auch bei der alleinigen Nadelung des Punktes *Baihui (Du 20)* in einem geringen Ausmaß feststellen. Wenn es mit Hilfe der Chakren-Akupunktur zu einer intensiveren Aktivierung des Kronen-Chakra kommt, ist das Fließen von Licht und Energie in das Herz-Chakra und in den Körper sehr viel ausgeprägter und auch für den Patienten deutlich wahrnehmbar. So entsteht eine bewusste, breite Seele-Körper-Verbindung. Das innere Licht des Bewusstseins fließt von der Seele, dem achten Chakra, oberhalb des Kronen-Chakra gelegen, in den Körper und im Besonderen auch in den Herzraum [3]. Spirituelle Akupunktur ist auch bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Krebs hilfreich, aber auch bei Fertilitätsstörungen und chronischen Depressionen.

Bei vielen chronischen Erkrankungen liegt nach chinesischen diagnostischen Kriterien eine Schwäche des Yin, der „Substanz“, der Strukturkräfte von inneren Organen wie z. B. der Niere vor, also eine Nieren- Yin-Schwäche. Hier kann die Spirituelle Akupunktur sehr hilfreich sein und hat gerade hier ihre besondere



Wirksamkeit. Bei Schwäche des Yin sind auch chinesische Heilkräuter wie *Reishi* oder die Misteltherapie aus der anthroposophischen Medizin hilfreich. Die Spirituelle Akupunktur eignet sich besonders für Patienten, die sensibel sind und eine gute Fähigkeit zur Introspektion besitzen, weniger gut für Patienten, die kontrolliert oder zwanghaft sind.

Diskussion

Vorteil der Chakren-Akupunktur ist, dass sie die Wirkung der Akupunktur auf die Chakren-Ebene ausweitet und dadurch tiefere Schichten der Energie öffnet. Der zeitliche Aufwand einer Sitzung beläuft sich für den Therapeuten auf 15–25 Minuten. Die Patienten liegen in der Regel 30–40 Minuten. Nach einer Anleitungsphase in den ersten drei bis vier Sitzungen können die Patienten die Atem- und Qi Gong-Praxis selbstständig üben. Bei schwerwiegenden Erkrankungen, die mit Yin-Schwäche einhergehen, hat die Spirituelle Akupunktur eine deutliche Yin-stärkende Wirksamkeit. Das Erlernen der Methode der Spirituellen Akupunktur durch den Therapeuten erfordert in der Regel 30–50 U.E.

Literatur

1. Brennan BA. Licht-Heilung München: Goldmann; 1994
2. Bruyere RL. Wheels of Light, New York: Fireside Books; 1994
3. Hoppe G, Stux G. Energie Diagnostik und Therapie, Kursskript, Eigenverlag Deutsche Akupunktur Gesellschaft; 2007
4. Jaffe RT. Energy mastery seminars, course script, Sedona; 1990
5. Jung CG. Über psychische Energie und das Wesen der Träume. Zürich: Rascher; 1948
6. Krieger D. The therapeutic touch, how to use hands to help to heal. New York: Pentrice Hall; 1979
7. Raben R. Akupunkturgestützte Stressbewältigung. Dt Ztschr f Akup. 2004; 47,2: 18–20
8. Stux G. Chakren Akupunktur. Therapeutikon 1993; 7,3:110–111
9. Stux G. Chakra Acupuncture. Pacific Journal of Oriental Medicine 1994; 2: 16–18
10. Stux G. Genom, Lebenskraft, Seele. Dt Ztschr f Akup. 2001; 44,2:34–37
11. Stux G. Akupunktur Einführung. 7. Auflage, Berlin: Springer; 2007

Korrespondenzadresse

*Dr. med. Gabriel Stux
Akupunktur Centrum
Goltsteinstraße 26
D-40211 Düsseldorf
Tel.: +49 (0) 2 11 / 36 90 99
Fax: +49 (0) 2 11 / 36 06 57
Stux.Gabriel@arcor.de*