

Abklopfen

von

Yi-Jiun Lin

Abschlussarbeit

Zur Kursleiterausbildung Qigong 2013/2015

Bei Dr. Zuzana Sebkova -Thaller und Team

Qigongweg Augsburg

Gliederung

Vorwort

Einleitung

1. Klopfübungen von der Qigong Ausbildung (aus verschiedenen Quellen, die meisten nach Liu Yafei)

1.1 Beschreibung der Übungen und die Indikationen

1.2 Wirkungen der Klopfübungen

1.3 Erfahrung in der Praxis

1.4 Vertiefung durch die Theorie

2. Klopfübungen nach dem Shao Lin Still

2.1 Beschreibung der Übung mit Indikationen

2.2 Erfahrungen in der Praxis und der Vergleich der beiden Methoden

3. Pai- Da (Abklopfen) nach Hong Chi Xiao

3.1 Durchführung der Übung

3.2.1 Schlüsselstelle für Pai-Da

3.2.2 Abfolge der Pa-Da zur allgemeinen Aufrechterhaltung des Gesundheitszustandes

3.2.3 Pai- Da Stellen für bestimmte Krankheiten

3.3 Empfehlungen über Dauer und Häufigkeit von Pai-Da

3.4 Die Bedeutung von Sha 痧

3.5. Eigene Erfahrungen

4. Hilfsmittel und Erweiterungen des Abklopfens

5. Theoretische Ergänzung durch die Meridian-Energie-Technik

5.1 Eigene Erfahrung

6. Abschlusswort

7. Danksagung

8. Quellenverzeichnis

Vorwort

In den ersten Blöcken der Ausbildung haben wir uns viel mit dem Thema Selbst-Massage beschäftigt. Das fing mit dem Erlernen des Abklopfens an, da das Abklopfen die Energiepunkte stimuliert und auch eine Art der Selbst-Massage ist. Dann haben wir Qigong zu zweit gelernt, wo wir die Massage in eine Geschichte eingebettet und uns gegenseitig massiert haben. Das ist für Kinder besonders geeignet. Danach haben wir Qigong Ganzkörpermassagen als Teilkörper-Massagen für uns selbst oder mit einem Partner durchgeführt. In diesen Übungen haben wir in uns bewusst den Qi-Fluss im Körper geöffnet damit die Energie bei der Massage fließen kann.

Das Thema Qigong Massage hat mich aus beruflichen und persönlichen Gründen sehr interessiert. In dieser Arbeit ist mir wichtig, das Wissen über die Meridiane und die Wirkung der Massagepunkte vom Abklopfen und von der Qigong Massage zu recherchieren, aufzulisten und in mir aufzunehmen, damit ich mehr Tiefe beim Abklopfen und der Qigong Massage erreiche und beim Qigong-Unterricht als Hintergrundwissen erläutern kann.

Ich habe angefangen über das Thema Abklopfen zu recherchieren. Im Laufe der Monate habe ich verschiedene Abklopf-Methoden kennengelernt und festgestellt, dass das Thema alleine schon sehr umfangreich ist. Obwohl ich auch schon verschiedene Bücher und Ideen über Qigong Massage gesammelt habe, werde ich mich in dieser Arbeit nur auf das Thema Abklopfen konzentrieren.

Nach Hong Chi Xiao erfüllt das Abklopfen die 5 Kriterien von einer Selbstheilungstherapie, die einfach anzuwenden, wirkungsvoll und sich schnell verbreiten und die Massen erreichen kann. Die 5 Kriterien sind: Signifikante Wirksamkeit, einfache Techniken, sichere Ausführung, Breitband-Behandlung und Selbst-Ausführbarkeit. Das Abklopfen war für mich am Anfang eine Vorbereitung für die Qigong Übungen. Nach der Vertiefung der Thematik habe ich einen anderen Blick darauf und auch eine andere Wertschätzung bei der

Anwendung. Das ausführliche Abklopfen kann die blockierten Meridiane befreien und daher lassen sich verschiedene Krankheiten heilen. Es ist eine wirkungsvolle Selbstheilungstherapie. Man ist nicht abhängig von Therapeuten und kann es selbst überall zu jeder Zeit anwenden.

Einleitung

Als ich mal mit einem Freund die Klopfübung von der Ausbildung zusammen übte, erzählte er mir von einer anderen Klopfübung von einem Shao Lin Mönch, die er im Internet kennengelernt hat. Ich habe mir die Methode von einem Film aus dem Internet angeeignet und merkte, dass die beiden Methoden teilweise gleiche Meridian-Punkte haben. Die Art der Durchführung ist anders und die Shao Lin Methode gibt gute Ergänzungen im Hand- und Fingerbereich. In dieser Arbeit werde ich zuerst die beiden Klopfübungen beschreiben, dazu die Meridiane Punkte und ihre Indikationen auflisten, um dann anschließend die beiden Methoden in der Praxis zu vergleichen.

Die nächste Klopfübung ist durch die neue Forschung eines chinesischen Autors Hong Chi Xiao im China und Taiwan immer mehr verbreitet. Seiner Meinung nach sind Pai Da und La Gin die effektivste und einfachste Methode der Selbstheilung. Pai-Da ist das chinesische Wort für Klopfen. Und La Gin ist das chinesische Wort für Dehnen. Die Besonderheit bei Pa Da ist das Klopfen bei den meisten Stellen direkt auf die Haut und es dauert auf einer Stelle meistens viel länger als die anderen Klopfmethoden. Die Wirkung der Entgiftung ist nach dieser Methode besonders deutlich zu sehen. Er hat viele empirische Studien und Erfahrungsberichte zur Heilung verschiedenen Erkrankungen dokumentiert. Nach der Beschreibung dieser Methode folgt die theoretische Auseinandersetzung zum Abklopfen nach seiner Forschung und Erfahrung.

Zuletzt wird das Abklopfen durch die Meridian-Energie-Technik in der Theorie und in der Anwendung ergänzt.

1. Klopfübungen von der Qigong Ausbildung (aus verschiedenen Quellen, die meisten nach Liu Yafei)

1.1 Beschreibung der Übungen und die Indikationen

- Sich Einschwingen: Aus der Mitte heraus in lockerer Körperhaltung von einer Seite zur anderen Seite schwingen.
- Schulterpunkte und Nieren klopfen: Aus dem Schwung mit flacher rechter Hand zur Schulter, die linke flache Hand klopft mit dem Handrücken auf die rechte Niere. Schwingend im Atemrhythmus mehrmals die Seite wechseln.
- Schulterbrunnenpunkt und Niere: Die rechte Hand klopft mit der flachen Hand den linken Schulterbrunnenpunkt (Gb 21). Die linke Hand klopft mit dem Handrücken auf die rechte Niere. Schwingend im Atemrhythmus mehrmals die Seite wechseln.

Variante: Drehen auf der Großzehe mit Belastungswechsel (Le1 und Mp1)

Gallenblasenmeridian 21 : 肩井 Brunnen der Schulter

Lage: in der Mitte zwischen Hals und Schultern

Indikationen: Schulterschmerz, Schwindel, Nackenschmerzen, Frostigkeit, nicht bei Schwangerschaft, da es ableitend ist.

- Schulter- und Lungenpunkte klopfen: Die Händen zu lockeren Fäusten schließen. Eine Faust klopft den Schulterbrunnenpunkt, die andere klopft den Lungenbereich unter dem äußeren Ende des Schlüsselbeins (Lungenmeridian 1 und 2)

Lungenmeridian 1: 中府 Versammlungshalle der Mitte

Indikationen: Schluckauf, Brechreiz, Schulterschmerzen, Kurzatmigkeit, verstopfte Nase, bronchiale Verschleimung

Lungenmeridian 2: 雲門 Tor der Wolken

Indikationen: Asthma, Husten, Kurzatmigkeit..

- Das untere Dantian und Mingmen klopfen: mit lockeren Fäusten auf der Mittellinie des Körpers unter dem Bauchnabel und dem Kreuzbein klopfen

Mingmen: 命門 das Tor des Lebens

Lage: in der selben Höhe des Bauchnabels auf der Körperrückseite

Indikationen: unerträgliche Kopfschmerzen, hohes Fieber, Tinnitus,

Unterleibschmerz, Epilepsie, Lendenschmerz

- Oberschenkel und die Taille seitlich klopfen: die Wirbelsäule sanft zur Seite neigen und gleichzeitig mit lockeren Fäusten auf einer Seite den Oberschenkel(Gb31), auf der anderen Seite die Taille, den Daimai (Gb 26- Gürtelgefäß) klopfen.

Gallenblasenmeridian 31: 風市 Markplatz der Winde

Lage: bei herabhängendem Arm, wo die Mittelfingerspitze die Hosennaht erreicht

Wirkungen: stärkt Aufmerksamkeit, stärkt Willenskraft, "große Entschlossenheit"

Indikationen: Kraftlosigkeit des Beines, spastische Lähmungen, Hemiplegie..

Gallenblasenmeridian 26: 帶脈 Punkt der Gürtelbahn

Lage: auf der Höhe des Nabels zwischen den Endpunkten der 11. Und 12. Rippe

Indikationen: Lendenschmerzen, Regelstörung

- Dreimal oberhalb der Leisten klopfen und einmal am Gesäß: Mit lockeren Fäusten dreimal kurz hintereinander oberhalb der Leisten (Le 10, 11 und Ma 31) klopfen und einmal seitlich in der Kuhle am Gesäß (Gb30). Beim Klopfen des Gesäßes schwingend in die Hocke gehen.

Indikationen:

Lebermeridian 10: Vollgefühl im Bauch, Harndrang, Müdigkeit....

Lebermeridian 11: Regelstörung...

Gallenblasenmeridian 30: Beschwerden in Hüfte, Oberschenkel, Knie...

- Storchenübung: Beide Arme mit lockeren Fäusten heben und mit den Handrücken über den Kopf zusammenbringen. Während die Arme nach unten schwingen ein Bein hoch heben und mit den Fäusten innen (Mp9) und außen (Gb34) vom Knie klopfen. Arme schwingen hoch, Bein geht nach unten. Beine abwechselnd heben.

Milzmeridian 9: 陰陵泉 die Quelle am Yin-Grabhügel

Lage: unterhalb des Knies innen in Vertiefung hinter Schienbein

Indikationen: Durchfälle, Verstopfung, Bauchschmerzen, Knie- und Knöchelschwellung, Brechdurchfall, unregelmäßige Menstruation, Ödeme.....

Gallenblasenmeridian 34: 陽陵泉 Quelle am sonnenbeschienenen Grabhügel

Lage: in einer Vertiefung vor dem Kopf der Fibula

Indikationen: Lähmung, Spasmen in Hüfte, Oberschenke, Knie, Übelkeit, Brechreiz, Migräne...

- Den Punkt Magen 36 streifen: mit gebeugten Knie schwingend mit lockeren Fäusten unter den Knien an den Unterschenkeln in beiden Richtungen streifen

Magen 36: 足三里 Dritter Weiler am Fuß

Lage: 3 cm unter dem Knieauge

Indikationen: Magenschmerzen, stockende Verdauung, Völlegefühl, Diarrhö

- Mit dem Rist in die Kniekehle klopfen

Blasenmeridian 40: 委中 Die Mitte des Staugewässers

Indikationen: Rücken und Lendenschmerzen, Verrenkungen, Luxationen...

- Mit dem Rist in die Waden an der Außenseite klopfen- Gb 35, Gb36
- Mit dem Rist achtsam unter den Sprunggelenken klopfen: Hüpfen von einem auf das andere Bein, die Sprunggelenke pumpen die Energie in den Körper
- Zum Abschluss: Grundhaltung einnehmen und die Wirkung im ganzen Körper wahrnehmen.

1.2 Wirkungen der Klopfübungen

Das Abklopfen stimuliert und befreit die Energiebahnen. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und gleichzeitig harmonisiert.

Beim Abklopfen wird die Wirbelsäule ständig mit bewegt. Das fördert die Stabilität und die Elastizität der Wirbelsäule und führt zu einer entspannten und elastischen Körper und Geisteshaltung und dadurch zur Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Die pathologischen Energien im Kopf-, Schulter- und Rückenbereich werden durch die Klopfübung nach unten geleitet, der Geist wird beruhigt und der Übende fühlt sich "geerdet".

1.3 Erfahrung in der Praxis

In der Praxis ist es bewährt, dass man die Klopfübungen durchführt, um den Körper wach zu machen, die gestaute oder angesammelte Energie zu befreien und die Meridiane zu aktivieren. Deswegen ist es geeignet, die Übungen am Anfang einer Qigong Stunde durchzuführen.

Mit Hilfe von rhythmischer Musik kommt man auch gut in den Schwung.

Das Abklopfen schafft eine lockere Atmosphäre in der Übungsgruppe und es ist manchmal auch sehr angenehm und entspannend mit den Teilnehmern über Qigong oder alltägliche Geschehen dezent auszutauschen. Das verbindet die Gruppe auf einer emotionalen Ebene.

Beim Abklopfen werden auch manchmal die Akupunkturpunkte, die entsprechende Meridianbahnen und die Wirkungen genannt. Das Wissen der TCM verstärkt das ganzheitliche Verstehen der Übung und schult die Teilnehmer, wie sie durch das Abklopfen zur Selbstheilung erlangen.

In dem Übungsraum hängt ein Poster über die Meridianbahnen und die Akupunkturpunkte. Das wird zur genauen Erklärung der Abklopfstellen und der Leitbahnen benutzt, sodass ein Bild der Energiesystem des Körpers veranschaulicht werden kann.

Nach einigen Monaten der Abklopf-Praxis wird der Körper automatisiert, bestimmte Stellen im Alltag spontan zu klopfen, da da vielleicht gerade eine Energie Blockade sitzt oder es einfach gut tut, um den Energiefluss des Körpers ein wenig in Gang zu bringen.

1.4 Vertiefung durch die Theorie

Bei der Ausarbeitung dieser Arbeit habe ich festgestellt, dass ich bestimmte Punkte beim Abklopfen nicht genau wussten wo sie sitzen. Zum Beispiel bei der Storchenübung habe ich höher angesetzt als die Punkten Mp9 und Gb34. Durch das Studieren der genauen Stellen weiß ich nun, dass ich bei der nächsten

Durchführung präzise abklopfen kann.

Es ist nicht immer einfach zu sagen, ob die Indikationen der Meridianpunkte stimmen, wenn man gerade keine körperlichen Beschwerden hat. Für mich ist es einfach sehr hilfreich, die Punkte in der Verbindung mit den Organen und den Meridianbahnen in Verbindung zu setzen, damit die Theorie lebendig wird, so dass ich beim Abklopfen und bei den Qigong Übungen mehr Bewusstsein für die Energiebahnen entwickle. Jedes mal wenn ich mehr über die einzelnen Punkte gemerkt und gewusst habe, freue ich mich darauf, als ob ich eine Beziehung mit dem Punkt tiefer aufgebaut habe. Die Beziehungen mit den Akupunkturpunkten und Energiebahnen im Körper werden durch die regelmäßige Beschäftigung bzw. mit dem Studieren und Üben vertieft.

Zum Zweck des Erlernens werden die deutschen Bezeichnungen der Akupunkturpunkte nummeriert. Das ist für mich etwas komisch, da ich es von meiner Kultur her anders kenne. Die Namen der chinesischen Akupunkturpunkte beschreiben meistens die Eigenschaften oder die Lage der Punkte. Ich habe das Bedürfnis, die Akupunkturpunkte von der Abklopfübung auf chinesisch herauszufinden und so weit wie möglich zu merken. Das hilft mir wiederum die Theorie in die Praxis zu festigen.

2. Klopfübungen nach dem Shao Lin Still

2.1 Beschreibung der Übung mit Indikationen

„DER SCHÜLER VERNEIGT SICH VOR GUAN YIN“ (Vorübung):

Mit leicht geöffneten Füßen am Boden stehend werden beim Einatmen die Arme seitlich nach oben über den Kopf geführt bis sich die Handflächen berühren. Die Fersen heben sich dabei vom Boden ab. Beim Ausatmen werden die gefalteten Hände entlang der Körpermitte nach unten in die Hockstellung geführt, in der sie die gebeugten Knie umarmen. Die Füße stehen wieder flach auf der Erde. Die Aufrichtung erfolgt beim Einatmen wieder mit gefalteten Händen bis über den

Kopf. Die Fersen sind vom Boden gelöst. Beim Ausatmen werden die Hände und Arme seitlich bis auf ca. 90° gesenkt. Die Fersen stehen am Boden und der Körper ist aufgerichtet wie in der Ausgangsposition. Dieser Ablauf wird insgesamt 7x durchgeführt. Zum Abschluss werden beim Einatmen die Handflächen bis zur Brust angehoben und beim Ausatmen wieder gesenkt (das Qi wird beruhigt).

Nach dieser Vorübung beginnt das eigentliche Abklopfen der einzelnen Körperstellen, die im Folgenden beschrieben werden. Jede einzelne Körperstelle wird 36x mit der Handfläche oder mit einer leicht geballten Faust abgeklopft. Die Innen- und Außenseiten der Arme können jeweils 36x oder 72x abgeklopft – der Handrücken wiederum nur 36x.

Beschreibung der einzelnen Körperstellen mit Indikationen:

- Bl 40 Die Mitte des Staugewässers 委中穴
Lage: in der Mitte der Kniegelenksfalte, wo ein Puls tastbar ist.
Indikation: Rücken und Lendenschmerzen, Parese und Lähmungen der Gliedmaßen, Fieber ohne Schweiß, Schwellung von Lenden und Beinen
- MP9 Die Quelle am Yin-Grabhügel 陰陵泉穴
Lage: In einer Vertiefung am Unterrand des condylus medialis der Tibia bei gebeugtem Knie (Knieinnenseiten).
Indikation: unwillkürlicher Harnabgang, Brechdurchfall, Ödeme.....
- Ma 36 Dritter Weiler am Fuß 足三里
Lage: 3 cm unterhalb der Unterkante der Patella Unterkante
Indikation: Magenschmerzen, Völlegefühl, Kräfteverfall, Kopfschmerzen
- MP6 Die Verbindung der drei Yin 三陰交
Lage: 3PZ über dem malleolus internus am Hinterrand der Tibia (untere Wadeninnenseiten), mit Faust oder Handkante abklopfen
Indikation: Regelstörungen, erschwerte Geburt, Unfruchtbarkeit...
- Seitlich der Oberschenke abklopfen. Die Gallenblasenleitbahn wird stimuliert.
- L10, 11, 12

Leisten mit der Handkante klopfen (die Yin Leber Leitbahn des Fußes)

Indikationen:

L10: Vollgefühl im Bauch, vergeblicher Harndrang, Müdigkeit

L11: Regelstörungen

L12: Schmerzen im Glied

- Gb 26: Punkt der Gürtelbahn 帶脈, einmal abklopfen und dann nach unten gleiten und dann die Hüftknochen abklopfen

Lage: oberhalb der Hüftknochen

Indikation: Punkt der Gürtelbahn, Verbindungspunkt mit der Gürtelbahn,

Schmerzen im Unterleib und den Lenden, Flankenschmerzen ...

- Linke Hand liegt mit seitlich gebeugtem Arm auf dem Kopf – die rechte Handfläche klopft in die linke Achselhöhle, und dann Seite wechseln
- Arme werden flächendeckend bei der Außen- und Innenseite mit der Faust abgeklopft, und dann die Seite wechseln
- Handrücken werden mit der Handinnenfläche abgeklopft. Die Pigmente im Gesicht werden dadurch reduziert
- Die gespreizten Finger klopfen in den 'Schwimmhäuten'.
- Mit gespreiztem Daumen und Zeigfinger von beiden Händen ineinander klopfen, um Di 4 (Vereinte Täle 合谷穴) zu stimulieren. Alle Finger sind dabei gespreizt.

Indikation: Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Erkältungserkrankung m. Fieber, Husten, Schwindel (nicht bei einer Schwangerschaft)

- Handwurzeln klopfen gegeneinander. Die Dünndarmleitbahn wird stimuliert.
- Außenseiten der rechten und linken Hand (Handflächen zeigen nach oben) klopfen aneinander. Die Dickdarmleitbahn wird stimuliert.
- Faust schlägt auf das Handherz KS 8 (Mitte des Handtellers 勞宮穴)

Indikation: Jucken der Händen, Fieber mit Durst, Hitzschlag, Schlaganfall, Herzschmerzen, Mundgeruch, Übelkeit, Epilepsie

- Die kleinen Finger von beiden Händen massieren
- Den Di 4 He Gu Punkt massieren

- Den KS 6 (Inneres Paßtor) 內關穴 massieren

Indikation: Übelkeit Brechreiz, Schmerzen im Magen oder Brust Bereich, Koma, Schlaflosigkeit....

- Die Handflächen kommen von vorne mit einem kreisförmigen Schwung nach hinten und landen auf den Nierenstellen. Gleichzeitig werden die Fersen angehoben.
- Die Lungen abklopfen
- Die Hände werden wie beim Brustschwimmen nach vorne gezogen und klopfen bei der Rückwärtsbewegung seitlich auf dem Brustkorb unterhalb der Brust. Beim Aufklopfen wird ausgeatmet, was mit einem Ausatemton verstärkt wird
- Mit leicht geballter Faust am Hinterkopf beginnend bis zum Scheitel hoch klopfen. Dann weiter bis zu den Hörnern und um die Augen herum leicht abklopfen. Neben der Nase Di 20(Empfangen der Wohlgerüche 迎香穴). Und dann LG 26(Wassergraben 人中穴). Danach um die Lippen herum. Die Ohren massieren, nach oben und unten ziehen. Zeigefinger und Mittelfinger in einer Schere Form die Ohren massieren.

Indikation:

Di 20: Verstopfte Nase, Geruchsverlust, Nasenbluten, Parese der Gesichtsmuskulatur, Wucherungen in der Nase

LG26: Notfallpunkt, Ohnmachten, Kollapsneigung, kindliche Krampfanfälle, Hitzschlag, Seekrankheit, Kiefersperre, Krämpfe der Augenmuskulatur....

- Abschließende Übung: Es sollte 10 bis 15 Min. dauern. Am Anfang reicht es mit 2 Min.
- Nach der Übung soll man 30 Min. kein kaltes Wasser berühren. Die Übung soll nicht vor oder nach dem Essen praktiziert werden.

2.2 Erfahrungen in der Praxis und der Vergleich der beiden Methoden

Die zwei Klopfübungen habe ich mit einer Gruppe regelmäßig geübt. Die Teilnehmer fanden beide Methoden gut, da sie sich gegenseitig ergänzen. Deshalb kamen in der Praxis beide Anwendungen auch im Wechsel und in der Mischform sehr positiv an. Wenn der Schwung mehr erwünscht ist, wird die

erste Methode bevorzugen. Wenn festes Abklopfen erwünscht ist, wird die zweite Methode bevorzugt.

Die Haupt Abklopfen-Punkte von den beiden Methoden sind ähnlich. Die zweite Methode bietet mehr in dem Bereich der Finger und des Kopfes. Und außerdem wird das Abklopfen durchgezählt, entweder 36x oder 72x. Das gibt dann ein Einheitsgefühl in der Übungsgruppe. Bei der ersten Methode dagegen soll jede nach dem eigenen Atmen-Rhythmus schwingen und abklopfen. Das gibt dann mehr individuelle Freiheit.

Bei der Klopfübung kann man leicht die Teilnehmer abwechselnd leiten lassen. Die Reihenfolge der Übung ist nicht wichtig, sondern den Impuls von jedem zu bekommen. Die Aufmerksamkeit ist dann nicht auf eine Person gerichtet, sondern im Kreis herum. Das belebt dann den Kreis energetisch.

3. Pai- Da (Abklopfen) nach Hong Chi Xiao

3.1 Durchführung der Übung

Pai-Da wird durch direktes Abklopfen von Körperteilen mit flachen Schlägen der Hände ausgeführt. Für bestimmte Stellen lassen sich die Fäuste gebrauchen. Zu ihnen gehören fleischige Körperteile wie der Unterleib, das Gesäß, die Schenkel oder Stellen, die nicht leicht mit der Handfläche abzuklopfen sind wie Achselhöhlen und Schenkelansatz.

Man beginnt mit leichtem Abklopfen und steigert die Intensität mit der Zeit. Die Schmerzempfindung ist am Anfang stärker. Nach einer Weile Abklopfen wird man weniger Schmerzen empfinden. Aber der Schmerz soll erträglich bleiben. Schmerzen ist für uns im physischen Sinn nicht erwünscht. Man kann sich daran gewöhnen. Folglich sollte Pai-Da mit schrittweise wachsender Intensität und Dauer praktiziert werden. Der durch das Eindringen von Qi verursachte Schmerz unterscheidet sich von dem Schmerz, der bei sonstigen Schlägen und Stößen im Körper zu spüren ist. Bei mehr Erfahrung und bessere innere Aufnahme wird die Eindringkraft stärker. Dadurch wird der Schmerz in den abgeklopften Partien

abnehmen und die Wirksamkeit von Pai-Da zunehmen.

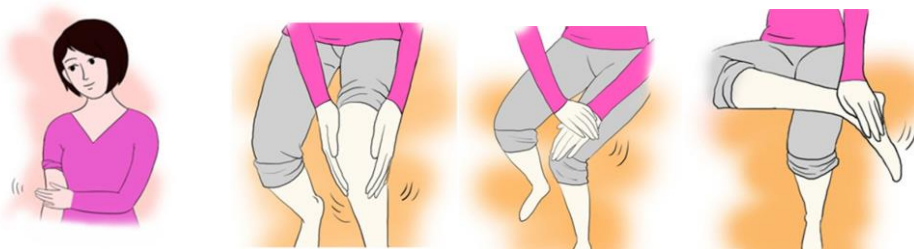
Normalerweise soll man Pai-Da an sich selbst ausüben. Aber wie auf dem Rücken, hinter den Schultern und den Knien, unter den Achselhöhlen und an anderen Stellen, wo Selbst-Abklopfen unbequem ist, kann eine bessere Wirkung erzielt werden, wenn andere das für uns durchführen.

Nach Hong Chi Xiao ist die volle Konzentration auf die Ausführung ohne Ablenkung durch andere Gedanken Bedingung für den Erfolg. Sehr wichtig sind dabei positives Denken und generell eine lebensbejahende Haltung. Bei der Ausübung sollen wir uns vorstellen, dass wir mit reinem Qi den Körper erfüllen und schädliches Qi austreiben.

3.2.1 Schlüsselstelle für Pai-Da

Nach dieser Methode sind generell (-) wirksame Positionen die Schlüsselpositionen, die die 14 Meridiane abdecken. Zusätzliche Positionen können entsprechend ergänzt werden. Wichtig ist bei jeder Position gründlich abzuklopfen statt schnell in die nächste Position zu wechseln. Die vier allgemeinen Positionen (mit insgesamt 8 Stellen) sind folgende:

a. Ellenbogengelenke (linke und rechte Armbeuge, jede einzelne Seite soll gründlich abgeklopft werden, also Vorder-, Rück-, linke und rechte Seite der Position)



b. Kniegelenke (linkes und rechtes Knie, wie bei Armbeugen soll jede einzelne Seite gründlich abgeklopft werden)

c. Hände (Handinnenfläche und Handrücken der rechten und linken Hand)

d. Füße (Spann und Sohle jeden Fußes, Innen und Außen Seite beider Sprunggelenke)

3.2.2 Abfolge der Pa-Da zur allgemeinen Aufrechterhaltung des Gesundheitszustandes

- Auf dem Kopf klopfen: zuerst auf den Scheitel, dann auf beide Seite des Kopfes klopfen, danach auf die Stirn, den Hinterkopf und auf den Nacken.
- Die Schulter und dann die Achselhöhle abklopfen
- Die Armbeuge abklopfen
- Beide Hüften, einschließlich der Hüftgelenk und Stellen in der Umgebung, danach eine Hüfte mit beiden Händen abklopfen.
- Den Unterleib mit der Faust abklopfen, danach die Leiste mit Händen, Handkanten oder Fäusten.
- Die Knie abklopfen. Mit beiden Händen die Vorderseite der Knie im gesamten Bereich der Kniescheibe abklopfen. Dann mit beiden Händen die Innen und die Außenseite des einen Knies abklopfen, dann zum anderen Knie wechseln. Dann die Rückseite der Knie abklopfen - entweder durch Öffnung der Beine im Sitzen oder im Stehen über die Taille hinunter gebückt mit beiden Händen abklopfen.
- Alle Teile der Füße abklopfen - einschließlich Spann und Sohle, Innen- und Außenseite der Sprunggelenke.

3.2.3 Pai- Da Stellen für bestimmte Krankheiten

In dem Buch über Pai-Da und La-Jin hat Hong Chi Xian auf Seite 34 und 35 Hinweise, wie man bei verschiedenen Krankheiten abklopfen kann. Prinzipiell soll man dort abklopfen, wo der Schmerz geortet wird. Bei bestimmten Erkrankungen werden die entsprechenden Stellen nach dem Wissen der Meridianen abgeklopft. Zum Beispiel werden bei Herzerkrankungen die Innenseite der Arme, Handgelenke und Armbeugen geklopft, da die Herzmeridiane und Perikard Meridiane dort verlaufen. Und bei akuten Erkrankungen soll man direkt auf die korrespondierenden Akupunkturpunkte oder Meridiane klopfen. Zum Beispiel kann man bei akuter Gastritis den Magen 36 (Zhusanli) abklopfen.

Bei chronischen Erkrankungen soll man auf die Stellen konzentrieren, wo sich mehr Gifte ansammeln und wo Meridiane, Blutgefäße, Nerven, Lymphgefäße

zusammentreffen. Das sind Oberschenkelansatz, Unterleib, die Innenschenkel und beide Seite der Waden.

Das kräftige Abklopfen ist sicher und hilfreich, wenn die abgeklopften Körperstellen von inneren Organen weit entfernt sind. Die Nierengegend sollte nicht abgeklopft werden.

3.3 Empfehlungen über Dauer und Häufigkeit von Pai-Da:

Jeder kann Pai-Da jeden Tag praktizieren, ob Krankheiten vorliegen oder nicht. Erlaubt es die Zeit, so ist die Empfehlung von Hong Chi Xiao, dass jede Position nicht weniger als eine Stunde lang abgeklopft wird. Eine längere Sitzung verspricht bessere Resultate, als wenn dieselbe Zeitspanne auf mehrere kürzere Sitzungen aufgeteilt wird. Man kann das Abklopfen am Tag so oft wiederholen, wie man es wünscht.

Gesunde, die durch Pai-Da ihre Gesundheit erhalten möchte, können das Abklopfen von Kopf bis zu den Füßen durchführen und dabei jede Stelle eine bis fünf Minuten abklopfen. Leute mit leichten körperlichen Symptomen klopfen die allgemeine Positionen und Krankheitsherde jeweils 5 bis 10 Minuten ab. Leute mit schwer körperlichen Symptomen sollten die allgemeinen Positionen und die befallenen Teile wenigstens 30 min. abklopfen.

3.4 Die Bedeutung von Sha 痧

Das Wort Sha gibt es nur in der chinesischen Sprache und weist nach der TCM auf vergiftetes Blut hin. Während der Pai-Da Anwendung zwingt das Abklopfen der Haut die Giftstoffe im Blut dazu, an der Innenseite der Blutgefäße festzukleben. Auf der Hautoberfläche erscheinen sie als Verfärbungen und Beule. Die Menge und Intensität der Sha-Verfärbung zeigt die Menge von Toxinen im Körper. Die Stelle, wo Sha erscheint, zeigen akute oder latente Krankheiten der Organe an, die mit den Meridianen dieser Stellen korrespondieren.

Das Auftreten von Sha macht Menschen anfänglich oft misstrauisch und versetzt sie in Schrecken. Sie halten Sha für Blut, das aus aufgerissenen Blutgefäßen

ausgetreten ist. Um das Gegenteil zu beweisen, fährt man am besten mit dem Abklopfen fort, bis sich Sha auflöst. In einem englischen Artikel auf Herr Xiaos Seite http://www.paidalajin.com/en/home/m_post.asp?id=209661893916 hat ein Anwender seine Erfahrung mit Fotos dokumentiert. Er beschreibt, dass die meisten Sha sich nach 20 Min. zeigen. Nach 30 Min. verschwindet langsam Sha. Wenn man eine Stunde Pai-Da durchführt, verschwindet 80-90 % Sha.

Die theoretische Erklärung ist, dass das Pai-Da bewirkt, dass die Blutgefäße sich an Staustellen weiten, das verdickte "vergiftete" Blut an ihnen kleben bleibt und durch die Gefäßwandöffnungen hindurch gedrückt wird, um dann ausgestoßen zu werden. Nach seiner Meinung gibt es nur ganz selten Fälle, bei denen die Kapillargefäß unter der Haut platzen.

3.5. Eigene Erfahrungen

In einer kleinen Gruppe konnte ich Pai-Da an einigen Stellen für 5 Min. anleiten. Wir konnten die Anfangsstadium vom Sha beobachten, jedoch war es noch zu kurz, um diese Methode richtig zu erleben. Da ich in der Kultur aufgewachsen bin, wo wir als Kind schon den Umgang mit Sha erfahren, habe ich selbst wenig Zweifel zu seiner Theorie. Aber ich erlebe viele Ängste und Zweifeln von meinen deutschen Freunden bei dieser Methode. Aus dem Forschungsimpuls heraus habe ich mich selbst über 40 Min. abgeklopft und dies mit Fotos dokumentiert.



Sha konnte ich nach 5-15 Pai-Da sehen. Als ich weiter Pai-Da durchgeführt habe, sind einige Sha Stellen tatsächlich verschwunden oder von der Farbe her abgeschwächt erschienen. Der kleine Rest war nach 2 -3 Tage auch ganz

verschwunden. Es blieb die Frage, ob dabei doch ganz feine Blutgefäße zerplatzt sind. Ein Arzt hat dies bejaht. Ich habe keine Schmerzen gespürt. Und bis heute kann ich nicht ganz sicher sagen, ob es tatsächlich nur Sha Reste oder auch Blutergüsse dabei waren.

Die Wirkung von Pai-Da konnten wir bei der kleinen Gruppe feststellen. Sie fördert die Durchblutung und wenn man das richtig durchführt, ist man dabei wach und präsent. Wer sensibel ist spürt sogar, dass der Fluss der Meridiane dadurch freier wird. Wir hatten das Bedürfnis danach viel zu trinken. Nach einer langen Sitzung von Pai-Da hatte ich auch den Impuls mich auszuruhen und den Körper die Zeit und den Raum zu geben, den Prozess zu verarbeiten.

Der Einfluss von dieser Methode in meiner Qigong Praxis: Wenn ich merke, dass bestimmte Körperstellen beim normalen Abklopfen mehr Stauung hat, klopfe ich dann dort soweit es geht direkt auf die Haut und von der Zeit her länger. Ich beobachte das Auftreten von Sha und schenke dort mehr Aufmerksamkeit bei den Übungen.

4. Hilfsmittel und Erweiterungen des Abklopfens

Hilfsmittel zum Abklopfen: Klopfstäbe



Bei Stellen, die man mit den eigenen Händen nicht erreichen oder die man selber nicht kräftig genug abklopfen kann - wie den Rücken oder die Beine - kann man Hilfsmittel wie zum Beispiel einen Klopfstab einsetzen. Der Klopfstab mit dem Igel Ball oder der Bürste stimuliert gleichzeitig verschiedene Punkte in den Energiebahnen.

Ansonsten ist das Abklopfen mit den Händen besser als mit dem Hilfsmittel. Auf

der gesamten Handfläche liegen Akupunktur Punkte. Länger andauerndes Abklopfen mit den Händen kann die 6 Meridiane der Hand aktivieren, d.h. die Herz-, Lungen-, Herzbeutel-, Dick-, und Dünndarm-, Dreifache-Erwärmer Meridianen.

Die am stärksten in der Hand stimulierten Meridiane ist der Herzbeutelmeridian und der Herzmeridian und der am stärksten stimulierte Akupunkturpunkt ist der Laogong-Punkt in der inneren Handmitte auf dem Herzbeutelmeridian. Deshalb ist das Herz das am meisten stimulierte Organ, wenn die Hand zum Abklopfen eingesetzt wird. Und weil das Herz der Regent aller Organe ist, beeinflusst die dem Herzen zugeführte Kraft auch die gesamte Behandlung.

Das Trommeln und das Spielen von Instrumenten haben auch die Wirkung von Abklopfen. Beim afrikanischen Trommeln werden die zwei Herzmeridiane und der Lungenmeridian wie beim Abklopfen aktiviert.

Bei einem Wochenende in der Qigong Ausbildung hat uns Herr Mayer rhythmisches Abklopfen gezeigt. Besonders bei Kindern kommt es gut an.

5. Theoretische Ergänzung durch die Meridian-Energie-Technik

Der energetische Aspekt von der Meridian-Energie-Technik gibt dem Abklopfen eine Möglichkeit mit bestimmten Themen im Leben zu arbeiten und unerwünschte Gefühlszustände loszulassen.

Nach der Erklärung von Rainer und Regina Franke können wir beim Beklopfen bestimmter Meridianpunkte Absichten formulieren, die uns zu einem höheren Bewusstseinsniveau und gleichzeitig besseren Gefühlszuständen bringen. In Anlehnung von der Theorie des morphogenetischen Feldes nach Sheldrake* gehen sie davon aus, dass sich Menschen, die eine bestimmte emotionale Symptomatik zeigen, mit dem morphogenetischen Feld ihres Leides verbindet. Durch das Beklopfen der Meridiane wird keine Energieblockade aufgelöst, sondern man verbindet sich dadurch mit einem höherwertigen morphischen

Feld.

Das Beklopfen der 14 Behandlungspunkte wird nur mit Zeige- und/oder Mittelfinger sieben- bis zehnmal leicht beklopft. Man soll dabei Behandlungssätze wie zum Beispiel obwohl ich Angst vor Hunde habe, akzeptiere ich mich so wie ich bin. Nach dem Beklopfen fühlen sich die meisten von ihren Themen oder Symptomen erleichtert.

Hier wird die genaue Behandlungsmethode nicht weiter ausführlich beschrieben. In Anlehnung von der Theorie kann man die Wirkung vom Abklopfen auch auf einem anderen Niveau erweitern. Zum Beispiel kann man ein Thema nennen und schauen, welche Punkte und Meridiane sich melden. Wenn man genau diese Punkte abklopft und gleichzeitig an das Thema denkt, kann man dann später schauen, ob das Thema sich anders anfühlt.

*Nach Scheldrake existiert im gesamten Kosmos ein Netzwerk von morphogenetischen Feldern, mit denen wir in Resonanz sind. Wie ein "Radioempfänger" suchen wir uns immer genau die Schwingungen heraus, für die wir uns-unbewusst- entscheiden.

5.1 Eigene Erfahrung

Wenn ich an ein Thema denke, kommen automatisch bestimmte Punkte im Körper, wo ich instinktiv und/oder intuitiv abklopfen möchte. Nachdem ich die Stellen mit dem Aussprechen der Heilungssätze abgeklopft habe, fühle ich mich leichter im Bezug auf dem Thema. Sind es Energieblockaden, die ich gespürt habe? Ein Erklärungsversuch von mir: Durch die Verbindung mit höheren Bewusstseinszuständen durch meine Absicht spüre ich bestimmte Stauungen im Körper, die zu der Bewusstseinssebene nicht passt. Das Abklopfen unterstützt den Prozess des Loslassens von alten Gefühlen. Danach fühle ich mich dann befreiter.

Da die Meridiane wie die Blutgefäße von unserem Energiekörper sind, kann man durch das Abklopfen der Meridiane in dem Bereich der Energiearbeit noch viel mehr vertiefen.

6. Abschlusswort:

Das Thema hat mich fast über die gesamte Qigong Kursleiter Ausbildung begleitet. Es hat mir geholfen, mich noch mehr über die Akupressur Punkte und die Meridianen zu recherchieren und die Wirkungsweise des Abklopfens zu testen. Es ist oft sehr hilfreich für den Verstand, dass man bei dem Abklopfen gezielt bestimmte gesundheitliche Aspekte fördern kann. Oft wird das Wissen gefestigt und lebendiger, in dem ich auch während der Übungsanleitung das Wissen erwähne oder Zusammenhänge erkläre.

Das Vertiefen in den verschiedenen Abklopfen Techniken gibt mir in der Praxis größere Möglichkeiten das Abklopfen kreativ einzusetzen.

7. Danksagung:

Wie bei der Dankesübung am Ende jeder Stunde, bin ich der Erde, dem Himmel und allen Beteiligten im Leben dankbar, die mich begleitet und geführt haben bis zu diesem Punkt meines Lebens. In der Qigong Ausbildung möchte ich mich besonders bei meinen Lehrerinnen Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Berta Müller und Evelyn Beham und andere Dozenten bedanken, die mir die verschiedenen Facetten von Qigong und ihre authentische Art beim Unterricht vorbildlich gezeigt haben. Ich bedanke mich bei dem Qigongweg als Ausbildungsinstitut und bei allen organisatorischen Gegebenheiten für ihre Flexibilität und Menschlichkeit. Ich bedanke mich für die MitschülerInnen in der Ausbildung, für das Zusammenhalten und -wachsen als eine Gruppe. Ich bedanke mich bei meiner Familie, die mich auf meinem Weg zum Qigong unterstützt haben. Ich bedanke mich bei meinen Eltern, die mir die Freiheit gegeben haben, meinen eigenen Weg zu gehen. Ich bedanke mich bei meinen FreundInnen, die mit mir zusammen Qigong üben und mit mir mein Leben teilen.

8. Quellenverzeichnis:

Ordner der Qigong Ausbildung beim Qigongweg

Protokolle der Qigong Ausbildung beim Qigongweg

Bücher:

Hempfen, Dr. med. C.-H.(2011): dtv – Atlas Akupunktur, DTV, München.

Franke, Rainer und Regina (2008): Sorgenfrei in Minuten, Integral Verlag, München.

Xiao, Hong Chi (2011) : Pai-Da und La-Jiun, E-Tao Self Healing Center Sdn Bhd.

賴鎮源(2012), 圖解經絡穴位按摩速查全書 Do ACUPRESSURE POINTS

YOURSELF, 華文聯合出版平台

Internet:

<http://www.akupunkturpunkte-finden.de/>

<http://www.nei-yang-gong.de/liu-ya-fei.html>

<http://www.nei-yang-gong.de/nei-yang-gong/das-system.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=6hjFbTTH-SM> (Abklopfen Shao Lin Stil)

<http://www.paida-lajin.de/paida-lajin-methode/paida/>

<http://www.lajin-paida-deutschland.com/#/paida-methode/4562789133>

<http://www.youtube.com/watch?v=2nY-GILo4zc> (Vortrag über Paida in Hamburg)

http://www.paidalajin.com/en/home/m_post.asp?id=209661893916