

Die Antiken Punkte. Chinas Kultur in der Shiatsupraxis (Katharina Sabernig)

Ein Meridian liegt in unseren Händen und erzählt seine Geschichte. Entlastung der Stauung wäre angebracht. Wie könnte man die hilfreiche Wirkung einer guten Shiatsu-Behandlung noch zusätzlich unterstützen? Das System der Antiken Punkte scheint, einmal durchschaut, ein wertvolles Netzwerk mit gezieltem Effekt. Leider viel zu wenig beachtet, eignet es sich insbesondere bei Stauungserscheinungen und Symptomen mit Fülle-Charakter.

Die Antiken Punkte liegen an den Extremitäten zwischen dem Nagelfalz der Finger bzw. Zehen und dem Ellbogen bzw. Knie. In dieser Zone liegen auf den konventionellen Meridianen außerdem noch mehrere andere Punkte, doch nur die fünf definierten sind als Antike Punkte oder Fünf-Elemente-Punkte zu bezeichnen. Die gängigste Veranschaulichung für das System dieser Punkte ist das Bild eines Flusses. Dieser schwillt von der Peripherie her kommend, also von den Zehen oder Fingern, in Richtung Zentrum an und ergießt sich schließlich ins Meer am Ellbogen bzw. Knie. Das bedeutet, dass dieses System unabhängig von der klassischen Verlaufsrichtung angewendet wird. Der Fluss entspringt immer aus einem Brunnen am Nagelfalz, dem Brunnen-jing-Punkt. Er ist entweder der Anfang oder Endpunkt eines Meridians. Es folgen eine sprudelnde Quelle (Quellen-ying-Punkt), ein Bach-shu-Punkt, ein Fluss-jing-Punkt und schließlich der Meer-he-Punkt. Die eigentliche Bedeutung der Punkte lautet: Jing: Brunnen; Ying: (Wasser-)Quelle, (Wasser-)Becken; Shu: transportieren; Jing: durchqueren; He: vereinigen, verbinden (Maciocia 1994:351) Der Effekt eines Punktes ist zu Beginn des Flusses schnell und intensiv, jedoch oberflächlich. Mit zunehmender Größe und Tiefe des Flusses nimmt die Wirkung an Beständigkeit zu, die Reaktion verläuft allerdings verzögert. Auch ist jedem dieser Punkte eines der Fünf Elemente zugeordnet. Unabhängig vom Meridian steht der Brunnenpunkt aller Yin-Meridiane für Holz, die weitere Abfolge definiert sich aus dem Ernährungszyklus (Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser). Dem Brunnenpunkt der Yang-Meridiane wird Metall zugeordnet und folgt denselben Prinzipien. Meridianübergreifend ergeben sich daraus Elemente-Zonen.

Punkte an den Yin-Meridianen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Lunge	Lu 11	Lu 10	Lu 9	Lu 8	Lu 5
Herzkonstriktor (Perikard)	HC 9	HC 8	HC 7	HC 5	HC 3
Herz	H 9	H 8	H 7	H 4	H 3
Milz-Pankreas	MP 1	MP 2	MP 3	MP 5	MP 9
Leber	Le 1	Le 2	Le 3	Le 4	Le 8
Niere	Ni 1	Ni 2	Ni 3	Ni 7	Ni 10

Punkte an den Yang-Meridianen

	Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde
Dickdarm	Di 1	Di 2	Di 3	Di 5	Di 11
Dreifacher Erwärmer	3E 1	3E 2	3E 3	3E 6	3E 10
Dünndarm	Dü 1	Dü 2	Dü 3	Dü 5	Dü 8
Magen	Ma 45	Ma 44	Ma 43	Ma 41	Ma 36
Gallenblase	Gb 44	Gb 43	Gb 41	Gb 38	Gb 34
Blase	Bl 67	Bl 66	Bl 65	Bl 60	Bl 40

Gründe für die Beliebtheit dieses Systems

Die Beliebtheit dieser Punkte beruht sicherlich nicht nur auf deren Effektivität, sondern auch auf ihrer diskreten Anwendung. Die hohe Ethik der zumeist konfuzianischen Ärzteschaft erlaubte im Gegensatz zur heutigen Shiatsupraxis kaum körperliche Berührung. Die Unterarme sind wohl eine unverfängliche Stelle und erlauben dennoch, insbesondere im Falle der Pulsdiagnose, einen sehr persönlichen Zugang zum Menschen. Es liegt nahe, dass nicht nur eine Diagnoseform, sondern auch eine Behandlungsmethode entwickelt wurde, die dieser sensiblen Zugangsweise entsprach. Unabhängig von den sittlichen Vorstellungen ist die Anwendung der Antiken Punkte im Rahmen der Akupunktur auch wegen ihrer Lage relativ ungefährlich, auch wenn man ihre ausleitende Wirkung nicht unterschätzen sollte. Außerdem sind sie für eine «Notfallsbehandlung» geeignet, da sie gut erreichbar sind und ohne größere Umstände bearbeitet werden können.

Die Punkte im Bereich dieses Flusses werden auch heute noch gerne angewendet. Betrachtet man Akupunkturpunkt-Kombinationen für bestimmte Beschwerden, so sind mit besonderer Häufigkeit auch Antike Punkte darunter. Maciocia erklärt die Beliebtheit der Punkte unter anderem aus der Theorie, dass eine Leitbahn an diesen Körperteilen oberflächlicher verläuft und die Punkte auch dynamischer wirken (Maciocia 1994:349).



Die Arbeit mit den Antiken Punkten

Unabhängig vom Konzept des anschwellenden Flusses können die ihren Elementen zugeordneten Punkte auch in einem sehr unmittelbaren Zusammenhang mit den fünf Wandlungsphasen angewendet werden. Dies gilt für klimatische, aber auch für emotional bedingte «böartige» Einflüsse. Zusätzlich bietet das System

ein komplexes Modell, um innerhalb eines Meridians mit den Elementen zu arbeiten. Der wahrscheinlich interessanteste Aspekt dieses Systems ist das Wissen über die Tonisierungs- und Sedierungspunkte.

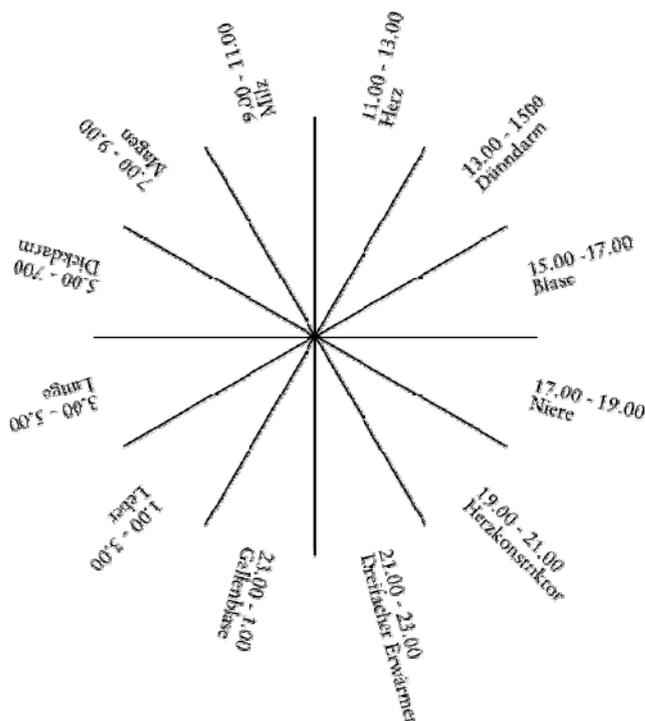
Ein System zur Unterstützung und Besänftigung einzelner Meridiane

„Im Klassiker der Schwierigkeiten“ wird in Kapitel 69 Folgendes diskutiert: «In Fällen von Leere tonisiere die Mutter, in Fällen von Fülle sediere das Kind» (Maciocia 1994: 356). Dies klingt einfach, dahinter verbirgt sich aber ein Arbeitsfeld von weitgehender Komplexität. Bekanntermaßen wird ein Element im Zyklus der Hervorbringung durch die Stärkung des Mutterelements genährt. Der zweite Teil dieser Aussage bezieht sich auf den Erschöpfungszyklus. Ein Element wird durch sein Nachfolgendes reduziert. Dies gilt auch in der Pentagramm-Anordnung als normales Gesetz, doch liegt dort im Rahmen der Reduzierung einer Wandlungsphase der Schwerpunkt auf dem kontrollierenden Element, das sein «Enkelkind» reduziert. Im Konzept der Sedierungspunkte wird ein Element dadurch entlastet, dass das darauf folgende gestärkt wird. Man könnte es auch so verstehen, dass der Übergang von der gestauten Phase in die weiterführende Phase erleichtert wird und somit der Prozess

wieder ins Fließen kommt. Dies ist in der allgemeinen Meridianarbeit von Bedeutung, doch noch viel konkreter zeigt sich dieses Gesetz im Wissen über die Tonisierungs- und Sedierungspunkte.

Der Schatz der Tonisierungs- und Sedierungspunkte

In vielen Shiatsu- und Akupunktur-Ausbildungen werden die Tonisierung- und Sedierungspunkte zwar vorgestellt, doch wird das ihnen zugrunde liegende System zumeist nicht näher erklärt. Dies ist insofern schade, weil man sie sehr schnell wieder vergisst, wenn man nur die Punktlokalisationen auswendig lernt. Merkt man sich jedoch die Elementezonen, kann man die Punkte jederzeit leicht nachvollziehen. Ein Beispiel soll das veranschaulichen: Gehen wir davon aus, dass sich Lunge und somit Metall in einem Leere-Zustand befinden. Es muss also tonisiert werden. Erde ist das Mutterelement von Metall. Der Erdepunkt des Lungenmeridians ist Lu 9. Deshalb ist er der Tonisierungspunkt der Lunge. Zeigt die Lunge hingegen eine Fülle-Erscheinung, muss sie sediert werden. Das Folgeelement von Metall ist Wasser. Somit ist Lu 5 als Wasserpunkt am Lungenmeridian sein Sedierungspunkt. Egal ob man nun akupunktiert oder wie im Shiatsu mit den Händen arbeitet, der zusätzliche Einsatz von tonisierenden oder sedierenden Techniken wird die Wirkung jedenfalls verstärken.



Der Zusammenhang mit der Meridianuhr

In der Praxis hat sich eine Verknüpfung dieses Wissens mit der Meridianuhr (Organuhr) als besonders sinnvoll herausgestellt. Die Uhrzeiten sind auch für die allgemeine Diagnostik interessant und zeigen jeweils die Hauptaktivitätszeit eines Meridians bzw. Organs an. Ein bestimmter Zeitpunkt zu dem unangenehme Zustände immer wieder auftreten, lässt Rückschlüsse auf das entsprechende Organsystem zu. Im Zusammenhang mit den

Tonisierungs- und Sedierungspunkten hat dieses System noch eine andere Bedeutung: Ein Organ bzw. Meridian hat nämlich immer einen gegenüberliegenden Partner. Die Lunge liegt in der Organuhr der Blase gegenüber. Befindet sich die Lunge in einem Aktivitätszustand, so ist automatisch die Blase in einem Passivitätszustand und umgekehrt. Man muss wissen, dass die Stärkung eines Meridians mittels Tonisierungspunkt gemäß der Theorie der Antiken Punkte eine Schwächung des ihm gegenüberliegenden bewirkt. Man kann sich dieses Gesetz durchaus zu Nutze machen: Man kann einen Fülle-Zustand eines Meridians dadurch ausgleichen, dass man den in der Organuhr gegenüberliegenden Meridian mittels Antikem Tonisierungspunkt stärkt. Ein Beispiel soll dies veranschaulichen: Man erkennt, dass sich aus irgendeinem Grund der Meridian des Dreifachen Erwärmer in Fülle befindet. Dies könnte sich in einer Blockade beim seitlichen Heben des Armes bemerkbar machen. Man sucht den ihm gegenüberliegenden Meridian und stößt auf die Milz. Milz entspricht Erde, somit ist der Feuerpunkt (MP 2) der Tonisierungspunkt des Milzmeridians. Wendet man MP 2 an, so wird automatisch der Dreifache-Erwärmer-Meridian entlastet. Somit kann man auf sanfte Weise einen akuten Spannungszustand beheben. Ein weiteres Beispiel soll dies verdeutlichen: Jemand empfindet ein unangenehmes Ziehen an der Außenseite des Knies, wo der Gallenblasenmeridian verläuft. Weisen auch andere Zeichen auf eine Fülle dieses Meridians hin, wie zum Beispiel das Auftreten der Beschwerden zu Beginn des Frühjahrs, bei Wetterwechsel oder im Kontext eines Ärgernisses, so kann man davon ausgehen, dass der Gallenblasenmeridian sediert werden muss. In der Meridianuhr liegt dem Gallenblasenmeridian der Herzmeridian gegenüber. Herz entspricht dem Feuer, der Holzpunkt ist also sein Tonisierungspunkt. Somit lässt sich erklären, weshalb sich die Behandlung eines Punkts am kleinen Finger günstig auf ein seitliches Ziehen am Knie auswirkt.

Man muss jedoch immer im Auge behalten, dass man mit dieser Methode den ganzen Meridian entspannt oder gar entleert. Allerdings befindet sich bei einem Spannungszustand nicht immer der ganze Meridian in Fülle. Ein Beispiel soll dies wieder verdeutlichen: Jemand klagt über akute Rückenbeschwerden, die am späten Nachmittag ihren Höhepunkt erreichen. Die allgemeine Situation weist darauf hin, dass sich der Patient bereits seit längerer Zeit im Stress befindet und sich Erschöpfung breit gemacht hat. Er ist jedoch der Meinung, er könne sich nicht ausruhen, da ihm sonst womöglich gekündigt werde. Die Änderung seiner Lage bzw. die Reduzierung seiner Arbeitseinsatzes ist mit Existenzängsten verbunden. All dies deutet auf eine Belastung im Element Wasser hin. Wie dem auch sei, der Zustand beeinträchtigt das Wohlbefinden und die Stelle am Unterrücken entlang des Blasenmeridians zeigt sich warm und gespannt. Der weitere Verlauf des Blasenmeridians entlang der Beine spürt sich jedoch kühl an. Man könnte auch sagen, der Energiefluss staut sich an der betroffenen Stelle, der weitere Verlauf ist energetisch unterversorgt. Beachtet man nur das Symptom, eine heiße Spannung am Blasenmeridians, so wäre es sinnvoll, den Lungenmeridian zu tonisieren, wodurch die gestaute Blasenmeridian-Zone entlastet wird (der Erde- und somit Tonisierungspunkt von Lunge ist Lu 9). Der Zustand beruhigt sich innerhalb kurzer Zeit, allerdings stellt sich nun ein

dumpfes Ziehen in der Kniekehle ein. Diese Reaktion ist nachvollziehbar: Der schwache Bereich des Blasenmeridians ist nun noch schwächer. Sinnvoll ist es in diesem Fall, den Antiken Punkt zu behandeln und gleichzeitig den Blasenmeridian entlang des Beins zu kräftigen. Die Fülle in der Rückenzone wird dadurch doppelt entlastet und das Bein dennoch unterstützt. Um eine unerwünschte Reaktion zu verhindern, ist es also immer wichtig, sich der komplexen Wirkung eines Punktes bewusst zu sein.

Der Sedierungspunkt eines Meridians kann ebenfalls bei einem Fülle-Zustand des selben angewendet werden. In der Praxis weist jedoch nichts darauf hin, dass dadurch der gegenüberliegende Meridian tonisiert wird. Das Qi dürfte sich hier regelmäßig verbreiten. Auch gilt das Gesetz der Sedierung eines Meridians mittels Tonisierung des gegenüberliegenden Meridians der Erfahrung nach hauptsächlich für Fülle-Zustände der Yang-Meridiane.

Die Anwendung der Antiken Punkte in der Diagnostik

Auch für die Diagnostik sind die Antiken Punkte sehr hilfreich. Ist man bei der Lokalisation eines Fülle-Zustandes nicht sicher, ob es sich um einen bestimmten Meridian oder um den benachbarten handelt, so kann man den Tonisierungspunkt des ihm in der Meridianuhr gegenüberliegenden Meridians einsetzen. Die Wirkung setzt bekanntlich sehr schnell ein, es muss also insbesondere bei den peripheren Punkten eine sofortige Erleichterung eintreten, die sich in einer leichteren Beweglichkeit oder einer entspannteren Empfindung zeigt.

Ein Beispiel soll wieder veranschaulichen: Jemand bemerkt ein Spannungsgefühl in Nacken und Schultern mit Bewegungseinschränkung beim Neigen des Kopfes. Man vermutet einen Fülle-Zustand des Dickdarmmeridians. In der Meridianuhr steht diesem der Nierenmeridian gegenüber. Der Tonisierungspunkt ist der Metallpunkt Ni 7. Drückt man diesen, so sollte eine sofortige Erleichterung in der Bewegung eintreten. Ist dies nicht der Fall, gibt es zwei Schlussfolgerungen: Entweder befindet sich der Meridian in einem Leere-Zustand oder es ist ein anderer Meridian betroffen. Bei Leere-Zuständen ist nämlich auf Grund dieser Technik keine besondere Reaktion zu erwarten, da diese verzögert und weniger spektakulär eintritt. Mithilfe anderer Techniken kann nun gezielt eine weitere Entlastung des Meridians herbeigeführt werden. Da man mit allen Punkten sparsam umgehen sollte, ist es selbst im Rahmen der Akupunktur nicht notwendig, den Punkt mit einer Nadel zu reizen. Der gezielte Druck mit Finger oder Fingernagel ist für ein derartiges Verfahren ausreichend.

Weitere Anwendung

Die Antiken Punkte eignen sich auch für die Beseitigung pathogener Klimaeinflüsse. So können die Erdpunkte dafür eingesetzt werden, Feuchtigkeit zu vertreiben, wobei die Feuchtigkeit sich

im Körper noch nicht sichtbar manifestiert haben muss. Sie können also auch angewendet werden, wenn Zustände unbestimmter Natur bei feuchtem Wetter gehäuft auftreten. Genauso können die Feuerpunkte eingesetzt werden, wenn Hitze sich als unangenehmer Einfluss erweist usw. Eine Ausnahme stellt für Maciocia die Trockenheit dar: «Der Grund dafür liegt im eigentlichen Wesen der Trockenheit. Während Hitze (Feuer), Wind, Nässe und Kälte sich durch ein Fülle-Muster auszeichnen, stellt sich Trockenheit als eine Leere der Körpersäfte dar, welche durch Nähren der Säfte beseitigt werden muss» (Maciocia 1994:356). Dem westlich denkenden Menschen könnte nun die Frage in den Sinn kommen, weshalb man einen Erdepunkt anwenden soll, wenn Erde bereits ein Fülle-Muster zeigt. Es sei hier darauf hingewiesen, dass der Erdpunkt der Erde weder ein Tonisierungspunkt noch ein Sedierungspunkt ist, sondern als regulierend für dieses Element betrachtet wird. Hier kann man sich vielleicht damit trösten, dass in der chinesischen Heilkunde nur selten tatsächlich quantitativ gearbeitet wird. Analoges Denken ist hier – ähnlich wie in der Homöopathie – oft sinnvoller als logisch-analytisches Denken. Die Mischung von chinesischer Denkweise mit umfangreicher Erfahrung aus der alltäglichen Praxis hat schließlich zum heutigen Wissen geführt.

Referenzen:

- Hempen, Carl Herman (1997); dtv-Atlas der Akupunktur: Tafeln und Texte: Mit 135 farbigen Abbildungsseiten von Ulrike Brugger; Deutscher Taschenbuchverlag, München (zweite Auflage)
- Maciocia, Giovanni (1994); Die Grundlagen der Chinesischen Medizin: Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten; Übersetzung von Andreas Höll; Kötzing / Beyer. Wald, Verlag für Traditionelle Chinesische Medizin/Dr. Erich Wühr
- Sabernig, Katharina (2002); Tiger bändigt Drachen: Eine Anleitung zum besseren Verständnis für die Traditionelle Chinesische Heilkunde insbesondere der fünf Wandlungsphasen; Bacopa, Schiedlberg / Österreich