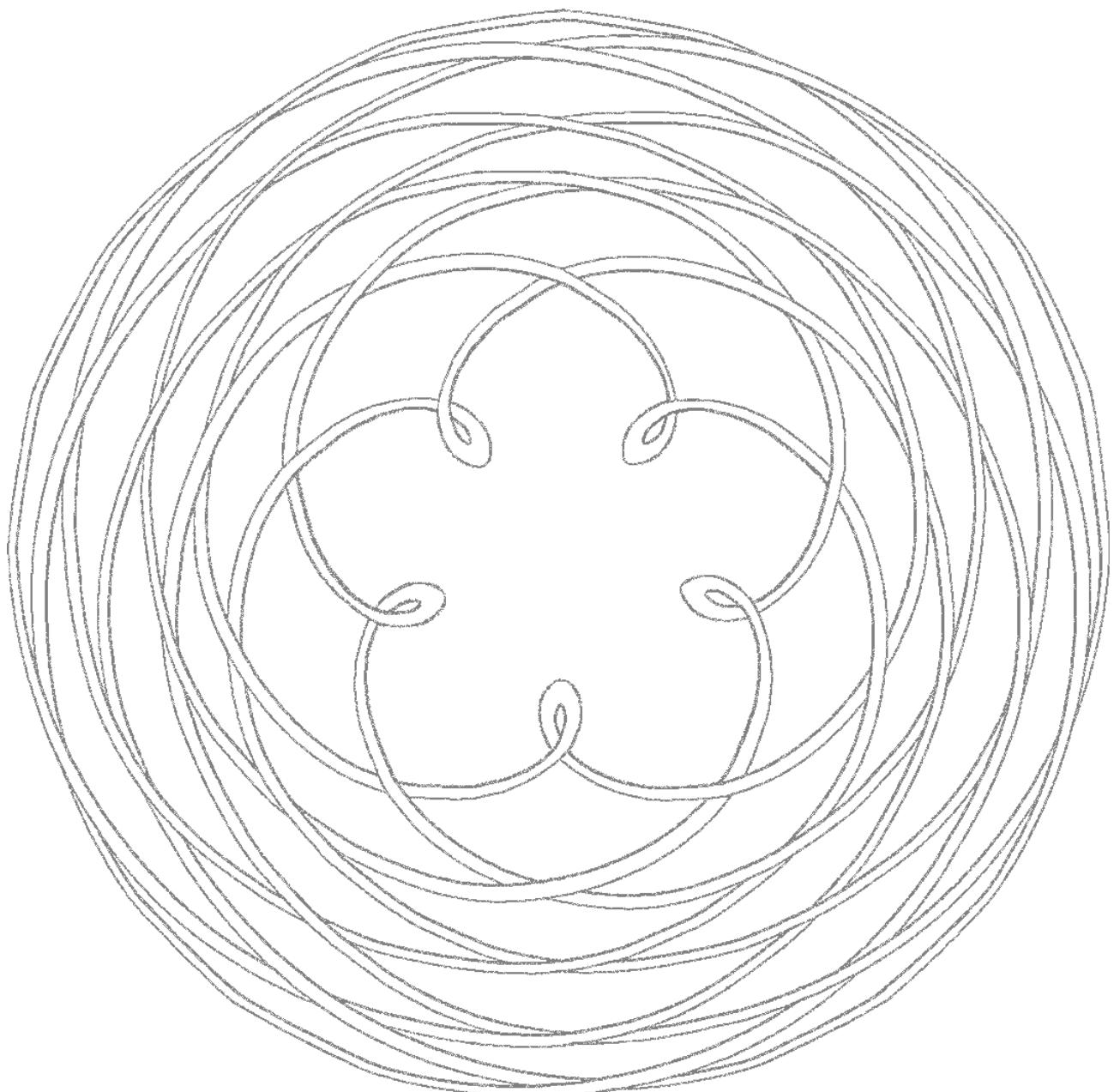


Grundregulation in der Körpertherapie



Ein Workshop mit Jürg Burki

Verschiedene Formen der Körper-Therapie sind bei uns in den letzten Jahren populär geworden und bilden heute einen wichtigen Teil der Alternativ- bzw. Komplementärmedizin. Jede von ihnen wirkt auf ganz spezifische Art regulierend und damit gesundend. Und baut auf eigenen Theorien.

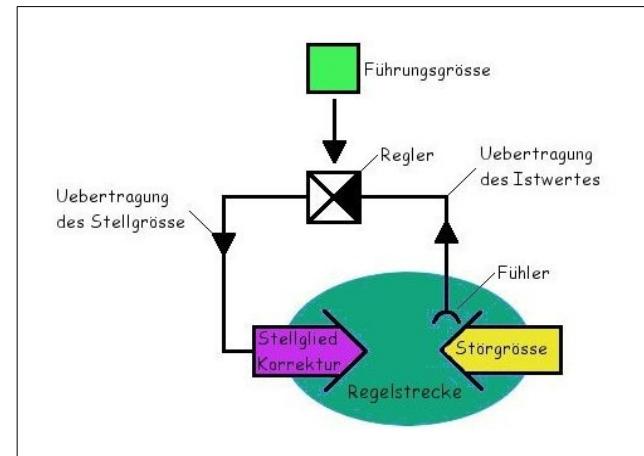
Eine Synthese gewisser Grundlagen schafft eine neue, hochwirksame Form der Therapie. Voraussetzung dazu ist allerdings ein Denk-System, das uns mit einfachen Begriffen erlaubt, Gesundheit wirklich zu verstehen. Kleine Einblicke in das Modell der Wesensglieder von Rudolf Steiner und der modernen Grundregulationsforschung von Alfred Pischinger und Hartmut Heine schaffen da Klarheit.

Dieser Barfuss-Ansatz erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit sondern versteht sich vielmehr als offenes System. Offen soll es vor allem sein für Verbindungen zu anderen bestehenden Systemen der Heilpraxis.

Regulation

Es gibt nichts in der Natur, das nicht irgendwie reguliert ist. Sei es Grösse, Frequenz, Lebensdauer – alles unterliegt der Regulation, oder dem „richtigen Mass“. Kein Baum kann in den Himmel wachsen. Die Technik hat das Phänomen Regulation abstrahiert und ein einfaches Modell dazu geschaffen. Die Abbildung zeigt einen einfachen Regelkreis.

Ein Beispiel dazu liefert der Thermostat. In einem Wohnzimmer - der *Regelstrecke* - überwacht ein *Sensor* die Raumtemperatur. Der eigentliche *Regler* vergleicht dessen Messwert mit der vorgegebenen *Führungsgrösse*. Sobald die Raumtemperatur unter den eingestellten Wert sinkt, schaltet der *Regler* das *Stellglied*, in diesem Fall die Heizung solange ein, bis die Solltemperatur erreicht ist.



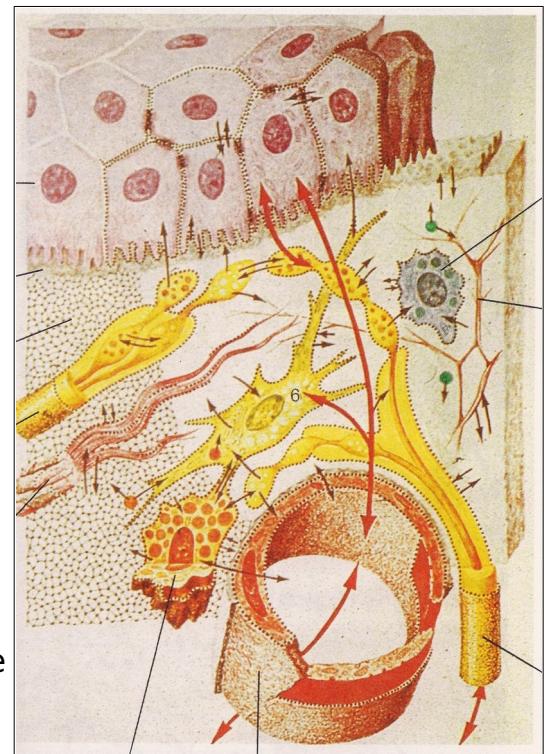
Das Resultat ist eine in engen Grenzen auf- und abschwingende Temperatur, die – je nach Regelgüte – als konstant wahrgenommen wird. Die Regelgüte dieses Kreises bestimmt dann auch, wie stark sich *Störgrössen* wie Aussentemperatur, Durchzug und Isolation bemerkbar machen.

In natürlichen Systemen – wie im menschlichen Organismus – sind unzählige solche Regelkreise miteinander vernetzt, und arbeiten zum Teil so erstaunlich präzis – wie z.B. die Regulation der Temperatur und des pH-Wertes des Blutes, dass keine Technik ähnliches leisten könnte.

Dass ein Mensch gesund ist und sich wohlfühlt, hängt natürlich davon ab, dass diese Systeme innerhalb der „Normalwerte“ schwingen. Hier ist mir die Einsicht wichtig, dass die „Natur“ stets sinnvoll reguliert, wir als Therapeuten also nicht an Sollwerten schrauben, sondern die jedem System innewohnenden regulativen Kräfte bzw. Selbstheilungskräfte unterstützen sollen. (Beispiel Blutdruck!)

Grundregulation

Alfred Pischinger, Professor für Embryologie und Histologie in Wien, hat 1975 nach 30jähriger Forschungsarbeit sein Werk „Das System der Grundregulation“ veröffentlicht. Er weist darin auf die zentrale Bedeutung des Bindegewebes hin. Er nennt dieses auch Extrazelluläre Matrix EZM und weist nach, dass dieser Bereich, der wie ein dreidimensionales Netz den ganzen Organismus durchzieht, dabei sämtliche Organe umhüllt und deren Funktion reguliert. Ohne die aktive Beteiligung der EZM gelangen weder Nährstoffe vom Blut zu den Organzellen noch werden Abfallstoffe via Lymphe abtransportiert. Auch die Fasern des vegetativen Nervensystems enden stets innerhalb der EZM. Sie enthält neben spezifischen Bindegewebezellen, welche die Grundsubstanz synthetisieren, d.h. aufbauen, auch Immunzellen sowie verschiedene Fasern, die dem Ganzen Stütze und Halt geben. Die Grundsubstanz selber besteht aus Riesenmolekülen, aufgebaut aus Zucker und Eiweiss, die sich elektrisch wie Flüssigkristalle bzw. wie Halbleiter verhalten und so all die hochkomplexen Regulationsvorgänge in der Matrix kontrollieren. Auch werden darin alle Signale mit Lichtgeschwindigkeit im ganzen Organismus weitergeleitet. Das hat zur Folge, dass jeder äussere und innere Reiz den Organismus jeweils als Ganzheit beeinflusst. Eine kleine Verletzung, z.B. am Finger, wird nachweisbar vom ganzen Organismus wahrgenommen. Genauso natürlich der entsprechende regulative bzw. heilende Impuls.



Gesundheit ist also vom einwandfreien Arbeiten der EZM abhängig. Deren Funktion kann durch verschiedene Faktoren belastet sein. Das können eingelagerte Giftstoffe sein, Wasser- und Mineralstoffmangel, pathologische Mikroorganismen, physischer oder psychischer Stress. All diese Faktoren können sich summieren und die Regulation soweit verändern, dass sie als Symptome spürbar werden. Damit wird verständlich, dass bei chronischen

Erkrankungen selten eine klare Ursache gefunden wird. Sie lassen sich auch nur heilen, wenn an der Grund-Belastung der EZM gearbeitet wird.

Die Wesensglieder

Rudolf Steiner, der grosse Gelehrte des frühen 20.Jahrhunderts hat die alten okkulten Begriffe der Alchemie und Theosophie systematisch neu geordnet. Er hat dabei stets die Bedeutung der Logik, d.h. der Nachvollziehbarkeit seiner Gedanken betont. Einer der vielen „Früchte“ seines Wirkens ist die Anthroposophische Medizin. Ich möchte kurz mit meinen eigenen Worten eintauchen in deren faszinierende Grundlagen.

Anthroposophie heisst Weisheit des Menschen. Dieser wird verstanden als „Krone der Schöpfung“, weil er alle vier Naturreiche – Mensch, Tier, Pflanze, Mineral - in sich vereint. Neben seinem Mensch-Sein, das ihn durch Denkkraft und Kreativität auszeichnet, trägt er auch das Tier mit seinen Emotionen und Instinkten und Trieben in sich. Als lebendiges Wesen ist er auch der Pflanze, und durch seinem physischen Körper dem Mineralreich verwandt.

Jede dieser Reiche wie Steiner sie nennt, hat ihre eigenen Gesetze. Wo im Physischen die Schwerkraft wirkt, wird sie im Lebendigen, z.B im Wachstum der Pflanze, mit Leichtigkeit aufgehoben. Ein anderes Beispiel: Wo im Tierreich der Trieb vorherrscht, kann der Mensch wählen.

Daraus ergibt sich das Modell der Wesensglieder: Wir haben einen physischen Leib, bestehend aus den Elementen Erde, Wasser, Luft – gemeinsam mit allen erschaffenen Dingen. Wärme bildet den Übergang zu dem nicht-physischen Ätherleib. Dieser wird auch Lebens- oder Bildekräfteleib genannt, ist ebenfalls analog den vier Elementen gegliedert und ermöglicht die Lebensfunktionen Stoffwechsel, Wachstum und Reproduktion. Der ebenfalls gegliederte Seelen- oder Astralleib beinhaltet Gefühle und die Fähigkeit, sich auf der Erde zu bewegen. Der Geistleib oder das «Ich» ermöglicht schliesslich Selbstbewusstheit, wie sie nur dem Menschen zur Verfügung steht.

Die Wesensglieder wirken hierarchisch aufeinander: Die Kraft des „Ich“ nährt und reguliert den Astralleib, dieser den Ätherleib und dieser wiederum den physischen Leib. Angesichts der Vorstellung, dass alle Wesensglieder mindestens so komplex aufgebaut sind wie der bekannte physische Leib, lässt sich erahnen, wie gross das sich damit eröffnende Forschungsfeld ist.

Das obige sind natürlich nur Andeutungen der Zusammenhänge. Ihre Kenntnis ist wichtig, weil Krankheit auf jeder Stufe entstehen und sich von dort ausbreiten kann. Eine wirksame und nachhaltige Therapie muss am „richtigen“ Ort ansetzen.

In diesem Kurs haben es neben dem physischen Leib hauptsächlich mit dem Bildekräfteleib zu tun. Er ist es nämlich, der die hochkomplexen Strukturen der

EZM energetisch versorgt und reguliert. Ich erlebe in der Praxis immer wieder ein Aufatmen der Klienten schon nach den ersten Handgriffen. Das wird verständlich mit der Vorstellung, dass unsere Befindlichkeit primär vom Ätherleib abhängt. Egal wie bewusst ich als Therapeut damit umgehe, arbeite ich ja stets mit dem lebendigen Menschen. Je besser ich verstehe, wie er «funktioniert», desto besser kann ich ihn unterstützen, wieder gesund zu werden, bzw. gesund zu bleiben.

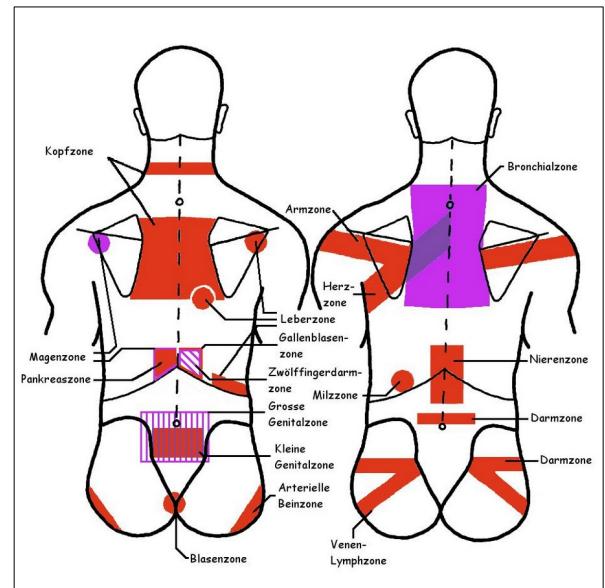
Wie funktioniert die Grundregulation in der Barfusstherapie?

Ich zeige jetzt mit Bezug auf Erkenntnis dreier Kontinente, wie Grundregulation in der Therapie wirkt: In den fernöstlichen Therapien wie Akupunktur und Shiatsu spricht man von Chi oder Ki, das im Meridiansystem gleichmässig fliesst und alle Organe und Strukturen mit Energie versorgt. Durch spezifische Techniken werden Ungleichgewichte erkannt und behandelt, indem die Energie entsprechend umgeleitet wird, bis die allgemeine Harmonie wieder hergestellt ist. Die daraus resultierende gesundende oder heilende Wirkung wird noch plausibler wenn wir die Erkenntnis der Grundregulations-Forschung berücksichtigen, dass unter den meisten sogenannten Akupunktur-Punkten ein zylinderförmiges, aus Gefässen und Nerven bestehendes Gebilde, direkt in das unter der Haut liegende weiche Bindegewebe führt. Daraus lässt sich schliessen, dass der Lebensleib seine Chi-Energie via Akupunkturpunkte der Grundsubstanz zur Verfügung stellt. An diesen Punkten kann dann notfalls reguliert d.h. mehr Chi zugeführt oder gebremst werden, um spezielle chemische oder physikalische Belastungen der EZM auszugleichen.

Die Osteopathie von Andrew Still und deren Weiterentwicklung durch William Sutherland zur Craniosacral Therapie, haben auf den ersten Blick wenig gemeinsam mit östlichen Methoden. Es geht primär um die Vorstellung, Gewebe durch manuelle Impulse wieder funktionstüchtig zu machen. Im Gegensatz zum östlichen Therapeuten hat der Osteopath eine sehr genaue Kenntnis der inneren Anatomie. Er weiss, dass „osteopathische Läsionen“¹ die Funktionsfähigkeit des Organismus beeinträchtigen und behebt diese mit gezielten Handgriffen. Natürlich befinden sich diese Läsionen wiederum im Bereich des Bindegewebes, sei es in den Gelenken, im Knochen selber, in den Organfaszien oder den Gehirn- und Rückenmarkshäuten. Wenn wir uns vorstellen, dass auch diese Strukturen vom Lebensleib mit Chi versorgt werden, wird der Schluss offensichtlich: Sowie östliche wie westliche Methoden erreichen letztlich dasselbe: Die Beseitigung von Energieflusstörungen bewirkt die optimale energetische Versorgung der EZM.

¹ „Osteopathische Läsion“ ist nicht zu verwechseln mit „Läsion“ im medizinischen Sinn. Die erste bedeutet irritiertes, gestörtes Gewebe. Die zweite meint verletztes oder zerstörtes Gewebe.

Die dritte Grundlage, die Bindegewebemassage nach Elisabeth Dicke und Hede Teirich-Leube zählt zu den Reflextherapien. Aus der Erkenntnis, dass alle Organe im Bindegewebe dicht unter der Haut sogenannte Reflexzonen bilden, die den energetischen Zustand dieser zugehörigen Organe spiegeln, ist die Idee gewachsen, diese durch Massage zu behandeln. Die guten Erfolge in der Praxis bestätigen die Annahme. Hier zeigt sich, dass der Lebensleib zwar den physischen Leib organisiert und mit Energie versorgt, selber jedoch nicht physischen Gesetzen gehorcht, sondern irgendwie anders ist. Zum einen ist unklar, woher seine Energie überhaupt kommt (direkt aus dem Kosmos?), zum anderen scheint er auch einer total anderen Raumgeometrie zu gehorchen.²

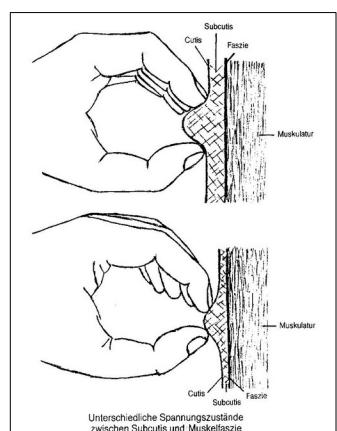


Die Synthese

Die Synthese der drei genannten Modelle, ihre Deutung durch die Grundregulations-Forschung und das Modell der Wesensglieder bildet eine Grundsäule der Barfusstherapie. Sie schafft die Grundlage einer hoch wirksamen Therapie-Methode, die dem Verständnis des modernen Menschen Rechnung trägt. Einen ersten Schritt in diese Richtung machte die deutsche Krankengymnastin und Lehrerin für Bindegewebemassage Christel Heidemann: Sie studierte nicht nur die Anthroposophie Rudolf Steiners gründlich, sondern auch die Meridianlehre der fernöstlichen Heilkunst. Daraus entwickelte sie die im folgenden beschriebene Befundungstechnik, damals Grundlage ihrer Farb-Meridiantherapie.

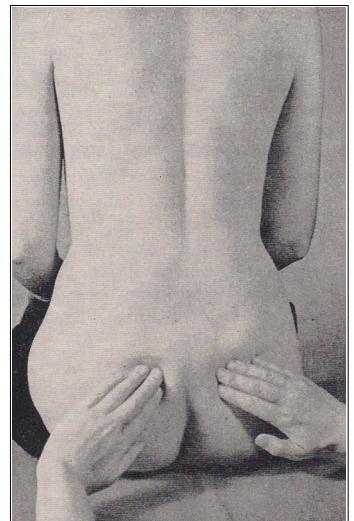
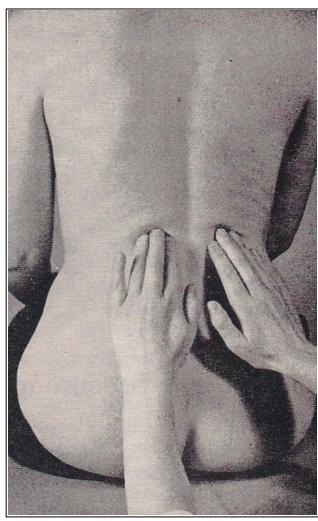
Befund

Jede therapeutische Intervention braucht einen klaren Befund. Am einfachsten und klarsten erhalten wir diesen aus der Tastung des weichen Bindegewebes am Rücken. Wir greifen dazu beidseits der Wirbelsäule eine Hautfalte und ziehen leicht daran. Aus dieser Tastung können wir auf den Tonus des unter der Haut liegenden Bindegewebes schliessen.



² Wie beim Hologramm bildet sich ein dreidimensionales Gebilde (Organ), auf einem fast beliebig kleinen zweidimensionalen (Haut)-Stück ab.

Die erste Tastung ergibt eine reine Moment-aufnahme und bietet einen ersten Eindruck, wie gut reguliert der betreffende Organismus ist.



Diese Bilder zeigen die Bindegewebe-Tastung in den verschiedenen Teilen des Rückens. In den oberen Bereichen ist die physiologische Spannung wesentlich lockerer als unten, was bei der Tastung natürlich berücksichtigt wird. Wir achten auf über- und unterspannte Gewebe, und wie sie sich durch unsere Manipulation verändern. Dies sind Anstreichen von Meridianen und Akupunkturpunkten, minimales Dehnen von Gelenken oder Narben, sowie schnelle Hand-Bewegungen in der Aura. Ein ausgeglichener Gewebe-Tonus ist stets links-rechts symmetrisch. t etwas Übung kann ohne weiteres durch dünne Kleidung hindurch getastet werden.

Konkreter wird es, wenn wir die sogenannten Yu-Punkte in die Befundung mit einbeziehen. Das sind spezifische Punkte auf dem Blasenmeridian auf dem Rücken. Durch deren Stimulation lässt sich der ganze Meridianverlauf beeinflussen.

Wenn wir einen energetisch gestörten Punkt leicht mit dem Finger anstreichen, ändert sich die weiche Bindegewebe-Struktur wegen der neuen Energieverteilung innert Sekunden. Auf diese Weise können wir herausfinden, welcher Punkt die bestmögliche Harmonisierung des gesamten Systems ergibt³.

Weitere Schritte⁴

Als nächsten Schritt der Befundaufnahme wollen wir wissen, auf welchen Meridianabschnitten Energieflussstörungen vorliegen. Diese können durch Narben, Fehlfunktionen von Gelenken oder unphysiologische Spannungen im Knochen verursacht sein. Oft ist der Energiefluss durch emotionale Belastungen gestört, die sich in der Aura zeigen und von dort auf bestimmte Meridian-

³ Siehe Praktische Übungen im Anhang

⁴ Oder: Ausblick auf den Stoff der aufbauenden Kursmodule

abschnitte drücken. All diese Möglichkeiten lassen sich mit wenigen Griffen prüfen – verifizieren oder ausschliessen.

Manchmal treffen wir aSeelenuf eine ganze Kaskade von Fehlfunktionen. Da gilt es zu sortieren und sich um diejenigen zu kümmern, die übergeordnet die anderen aufrecht erhalten. Wenn zum Beispiel mehrere Narben vorhanden sind, die störend wirken, muss in der Regel nur die Richtige gefunden und entstört werden, so dass alle wieder durchlässig sind.

Alle bis jetzt genannten Störungen können in der Regel ganz leicht behoben werden. Etwas anspruchsvoller wird es bei viszeralen Fehlfunktionen, wo es sich um Blockierungen innerer Meridianabschnitte handelt. Hier ist es wichtig, die Faszienzüge zu kennen, welche die Organe umgeben, miteinander verbinden und in ihrer Lage befestigen. Zwar ist es mit grundlegenden anatomischen Kenntnissen leicht, die Blockaden zu beseitigen, doch sind die Organe oft emotional belastet. Deshalb müssen wir das nächsthöhere Wesensglied des Menschen berücksichtigen, den Seelenleib, sonst wird unsere manuelle Intervention nur von kurzer und ungenügender Wirksamkeit bleiben. Da gilt es den betroffenen Gefühlsbereich mit dem Klienten auch verbal anzusprechen und so gewissermassen das Licht des Bewusstseins ins Dunkle der Emotionen zu bringen. Das Heilsame Gespräch⁵ hilft hier mit zu einer nachhaltigen Lösung.

Das Craniosacrale System

Der in meinen Augen anspruchsvollste Bereich liegt im Craniosacralen System CSS. Die Hirn- und Rückenmarkshäute bestehen ebenfalls aus Bindegewebe, die jedoch physisch ziemlich zäh sind und viel mehr Geduld und Zuwendung brauchen, um unphysiologische Spannungen abzubauen. Gleichzeitig öffnet sich im CSS ein geheimnisvoller Raum, der alle Wesensglieder umfasst und naturwissenschaftlich noch wenig zugänglich erscheint. Spätestens im Bereich des CSS sollten wir Abstand von der Vorstellung nehmen, durch physische Manipulationen den Organismus zu besserer Funktion zu verhelfen. Jeder erfahrene CS Therapeut weiss, dass hier neben guten Kenntnissen der anatomischen Strukturen vor allem ein waches Bewusstsein gefragt ist.

Meistens manifestieren sich gesundheitliche Störungen an mehreren Orten des Organismus gleichzeitig. Immer ist das Craniosacrale System mitbetroffen. Die Bindegewebezonen des Rückens zeigen nicht nur zuverlässig, welche Bereiche zu behandeln sind, sondern auch den Erfolg der jeweiligen Intervention. Sobald nämlich ein Bereich energetisch ausgeglichen, d.h. das Chi im Lebensleib ungehindert fliesst, zeigt sich auch der Tonus der Reflexzonen ausgeglichen und reguliert sich wieder selbstständig.

⁵ Das Heilsame Gespräch – die andere Säule der Barfusstherapie

Erweiterte Anwendungen

Nun beschränkt sich die Anwendung dieses „therapeutischen Regelkreises“ nicht auf osteopathische Techniken. Grundsätzlich kann jede therapeutische Intervention so geprüft werden, weil das Ziel ja stets das gleiche ist: Die Wiederherstellung der Grundregulation. Die Methode eignet sich auch zum Austesten von Lebensmitteln und Medikamenten. Ein energetisch ins Gleichgewicht gebrachter Organismus reagiert auf feinste Impulse. Bereits beim in-der-Hand-halten eines Medikaments zeigt sich dessen Wirkung im weichen Bindegewebe. Das Besondere dabei ist der Umstand, dass im Bindegewebe differenziert spürbar wird, welche Organ- bzw. Kräftebereiche unterstützt oder beeinträchtigt werden⁶.

Zusammenfassung

Die Synthese von drei wichtigen Therapiegrundlagen aus verschiedenen Kontinenten im Zusammenhang mit der Grundregulationsforschung und dem Modell der Wesensglieder ergibt eine neue Basis für das Verständnis, wie Körpertherapie „funktioniert“. Die vorgestellte Technik ist gut handhabbar und vereinigt in sich Transparenz und Wirksamkeit. Auch jede andere gute Therapieform lässt sich damit verifizieren und erweitern. Zudem ergeben sich verlässliche Brücken sowohl zur Schulmedizin, wie auch zu anthroposophischer Medizin, Homöopathie und Naturheilkunde. Damit kann diese Synthese zu einem wichtigen Baustein einer integralen Medizin werden.

⁶ Hier handelt es sich um ein analoges Testverfahren; kiensiologische Tests arbeiten dagegen mit ja/nein Fragen, sind also digital.

Übungs - Praxis

Setz dich stets mit geradem Rücken und den Füßen nebeneinander am Boden.

Anatomische Schichten

- Lege die Hände auf deine Oberschenkel.
- Spüre den Stoff der Hose.
- Spüre die Haut deiner Hand.
- Spüre die Haut deiner Oberschenkel
- Spüre die Muskulatur deiner Hand
- Spüre die Muskulatur deiner Oberschenkel
- Spüre die Knochen deiner Hand
- Spüre deinen Oberschenkelknochen

Elemente und Äther

- Lege die Hände auf deine Oberschenkel.
- Spüre das Erdelement als festen Widerstand
- Spüre das Wasserelement (Wie würde sich ein mit Wasser gefüllter Ballon anfühlen?)
- Spüre das Luftelement (Ein luftgefüllter Ballon!)
- Spüre die Wärme
- Spüre das Licht (Jede Zelle enthält einen kleinen Laser)⁷
- Spüre die chemischen Prozesse
- Spüre das Leben (das dich durchströmt und bewegt)

Zwei-Punkte-Methode als Energieausgleich

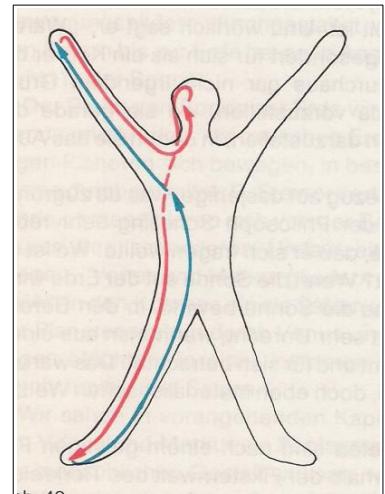
- Setz dich gerade mit den Füßen auf dem Boden und den Händen auf den Knien.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deine linke Hand und ihren Kontakt zum Oberschenkel.
- Wechsle deinen Focus auf die rechte Hand.
- Pendle ein paar mal hin und her.
- Werde dir des Energiefeldes zwischen deinen Händen bewusst.

Diese Übungen können auch mit einem Partner oder einer Partnerin ausgeführt werden. Am besten sitzt sie dabei und du berührst sie an den Schultern.

⁷ Keine Sorge, wenn Du diesen und die anderen Ätherarten nicht direkt spüren kannst. Stell sie dir einfach vor!

Meridiane ausstreichen

- Streiche von der Achselhöhle auf der Innenseite des Arms (Yin) zur Hand,
- von der Hand auf der Aussenseite (Yang) zur Schulter,
- seitlich zum Kopf,
- dann von der Stirn nach hinten über den Scheitel und über den Rücken und Gesäß
- hinten und seitlich des Beins (Yang), zur Aussenseite des Fusses.
- Von der Innenseite des Fusses (Yin) über die Leiste zurück zur Achselhöhle
- Das Ganze dreimal.
- Seite wechseln.



Rot =Yang, blau =Yin

Selbsttest

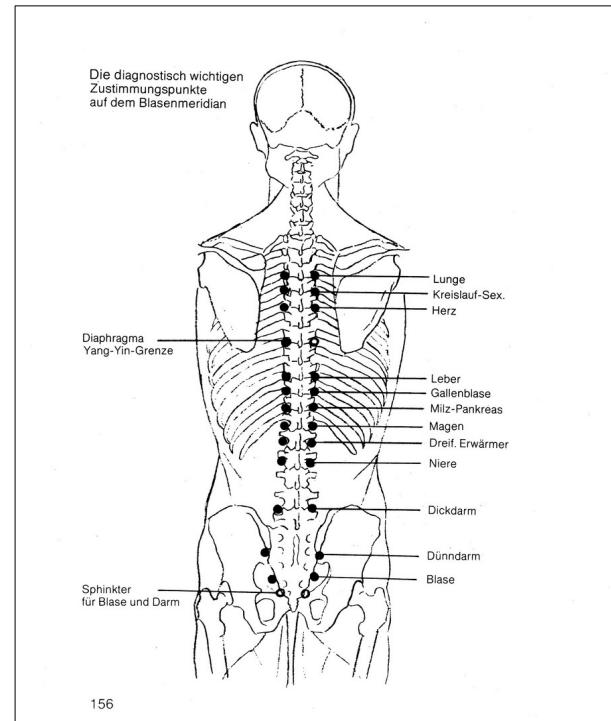
- Prüfe den Tonus deines eigenen Bindegewebes über den unteren Rippen des Brustkorbes. Er sollte sich im Normalfall ausgeglichen anfühlen.
- Sag für dich: «Ich heisse Fritz!» Jetzt solltest du einen deutlichen Spannungsunterschied spüren.
- Dann sagst du dir deinen richtigen Namen, was das Gewebe harmonisiert.
- Das gleiche geht mit allem, was der Ätherleib als richtig, bzw. als falsch versteht.
- Mit dieser Übung können zum Beispiel Nahrungsmittel, aber auch mentale Stressauslöser getestet werden.

Partnerübungen: Tasten des weichen Bindegewebes

- Lege deine Hände locker beidseits der Wirbelsäule auf den Rücken der Partnerin.
- Lass deine Finger tiefer ins Gewebe eintauchen und drücke dabei Daumen und Zeigefinger leicht zusammen, so dass je eine kleine waagrecht liegende Hautfalte entsteht.
- Taste so den ganzen Rücken von oben nach unten durch.
- Mach das ein paarmal, bis du an verschiedenen Stellen Assymmetrien bemerkst.
- Streiche zum Abschluss den gesamten Rücken ein paar mal von oben nach unten ganz durch.

Ein erstes Gleichgewicht suchen

- Zuerst obige Übung.
- Streiche mit einer Fingerkuppe links neben der Wirbelsäule vom ersten Brustwirbel an senkrecht bis ganz unten neben dem Steissbeiansatz.
- Mach das auch rechts der Wirbelsäule und dann genau in der Mitte, den Dornfortsätzen entlang.
- Achte bei diesem Streichen auf die Empfindung in deiner Fingerkuppe. Du wirst Stellen finden, die sich energetisch leer (wie eine Delle!) anfühlen.
- Streiche nun den Punkt, an dem sich dies am deutlichsten zeigt, kräftig nach unten (In Flussrichtung des Blasenmeridians).
- Taste dann erneut den ganzen Rücken. Wenn du den richtigen, d.h. energetisch schwächsten Punkt gefunden hast, wirst du jetzt ein weitgehend ausgeglichenes Gewebe finden.
- Ein Provokationsstrich nach oben, d.h. gegen die Flussrichtung zeigt als Folge im Tastbefund das grösste Ungleichgewicht.
- Dieses Vorgehen kannst du mit verschiedenen Punkten durchspielen, bis du dich sicher fühlst, welches der erste Schwachpunkt ist.
- Schau auf der nebenstehenden Skizze, ob es sich um einen der bezeichneten Punkte handelt.



Ein erster Ausgleich

- Harmonisiere den gefundenen Punkt mit der Zwei-Punkte-Methode: Eine Hand liegt am Hinterhaupt oder am Kreuzbein, die andere am gestörten Wirbel.

Berührung am Kopf

- Lege deine Hände sehr sanft mit minimalem Druck symmetrisch auf den Kopf der Partnerin.
- Spüre (wie bei den ersten beiden Übungen) die verschiedenen Wahrnehmungsqualitäten.
- Variation: Eine Hand am Hinterkopf, die andere an der Stirn.