

wir.Heilpraktiker

Dezember 2013 | 4/2013 | www.freieheilpraktiker.com

Fachzeitschrift für Naturheilkunde, Berufs- und Medizinalpolitik

ISSN 1430-7847 1391



Neue Wege
gehen und
Bewährtes
erhalten

Seite **42**

GebüH-
Analog-
Ziffern
nach dem Hufe-
landverzeichnis

Seite **24**



**Erfahrung und
Wissen**

Pflanzliche
Bitterstoffe

6



Homöopathie

Arzneimittel aus
dem Tierreich

32



Aus dem Verband

Kongress-Impressionen,
Regionalbereiche
und Seminare

42

HEILUNG DURCH
SCHWINGUNGEN – TOK SEN

Ein 5000 Jahre altes, thailändisches Massage-system



Tok Sen heißt auf Thai „Entfernen von Energielinien“; in anderen Worten: Es handelt sich um eine Technik, blockiertes Chi zu lösen und wieder in Fluss zu bringen. Durch körperlich angewendete Vibrationen und Tonimpulse wird tief an den Faszien, Muskeln und Sehnen gearbeitet. Diese Energielinien, in der Traditionellen Chinesischen Medizin Meridiane genannt, werden als „Zonen geringeren Widerstandes“ im stofflichen Körper verstanden, in denen die Lebenskraft Chi (Qi) fließt. Blockaden dieser Energielinien werden als krankheitsverursachend angesehen.

Dieses einzigartige Massagesystem hat seine historischen Wurzeln in Nord Thailand, im Gebiet um Chiang Mai. Man geht davon aus, dass Tok Sen 5000 Jahre alt ist und im heutigen Lan Na, im Land der Millionen Reisfelder, aus der Kultur der Reisbauern heraus entstand. Die Arbeit auf Reisfeldern war durch monotone Körperhaltung von starken Verspannungen und nächtlichen Krämpfen begleitet. Die Heiler jener Zeit entwickelten ein genial effizientes Entspannungssystem, das noch heute angewendet wird. Ebenfalls in dieser Zeitperiode begannen in China die ersten Versuche mit Akupunktur. Die Parallelen der Grundlagen und Wirkungsmechanismen

von Tok Sen und Akupunktur überraschen nicht.

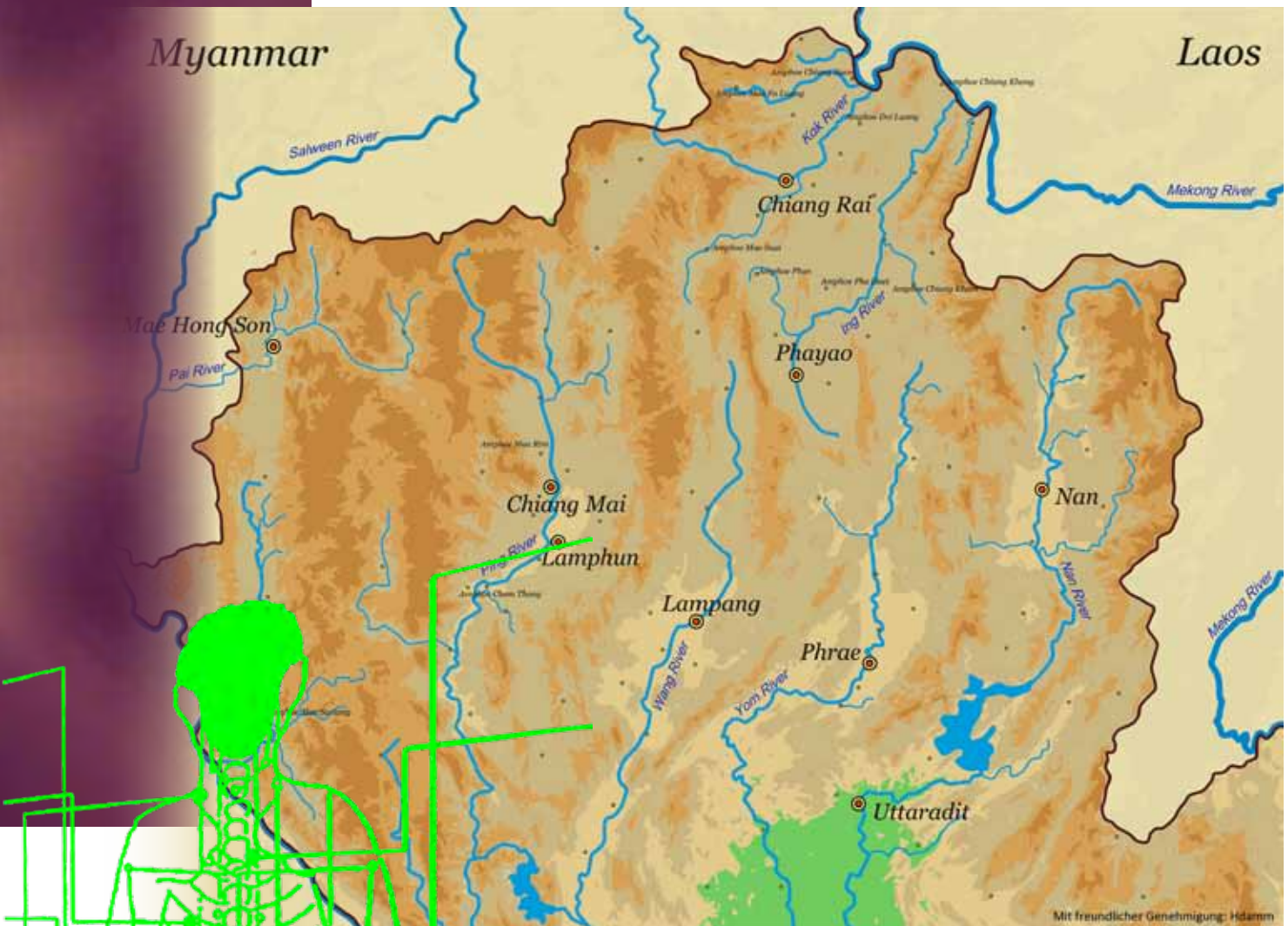
Tok Sen hilft, den Energiefluss zu verbessern – die Balance wieder herzustellen –, löst Muskelschmerzen auf und wird in Thailand bei Menschen mit Lähmungserscheinungen und anderen Folgewirkungen von durch Anspannung verengten Nervenbahnen (Schmerzen) angewendet.

Es ist eine traditionelle Methode, die zu therapeutischen Zwecken bei Menschen mit Sehnen- und Muskelproblemen eingesetzt wird. Dabei werden spezielle Massagewerkzeuge in verschiedenen Größen und Formen genutzt. Die grundsätzliche Technik ist gleichbleibend. Durch leichtes

Hämmern mit unterschiedlich starkem Kontakt an den betroffenen Körperstellen werden gezielt Vibrationen erzeugt, werden rhythmische Schwingungen durch die Nerven, Muskel und das Bindegewebe geschickt.

Nicht nur das Klopfen ist wichtig, auch das Tempo und der Druck der Anwendung. Meistens gilt der Rhythmus von drei Schlägen, eins, zwei, drei und wieder eins, zwei, drei. Die unterschiedlich geformten Werkzeuge werden für verschiedene Anwendungsgebiete und Körperkonditionen gebraucht.

Der zweifüßige Stößel ist zum Beispiel zum gleichzeitigen Klopfen zweier Stellen.



Er kann zwischen zwei Knochen verwendet werden, die kleineren Stößel werden an den engeren Stellen des Körpers genutzt. Es gibt viele Gründe für die Verwendung von Tok Sen, aber einer der Hauptgründe ist der, dass die Hände eines Therapeuten begrenzt sind. Sie sind zum Beispiel nicht in der Lage, an enge Stellen zu gelangen. Zudem können Finger müde werden oder bei intensiver Nutzung sogar wund. Und wenn sie müde sind, können sie möglicherweise nicht mehr die notwendige Behandlung gewährleisten, jede(r) professionelle Masseur(in) hat das schon erlebt. Im Tok Sen werden die Finger genutzt, um einen Bereich abzutasten, ob er noch zu fest ist und weitere Tok Sen Anwendungen benötigt.

Traditionelle asiatische Heil-Techniken wurden seit Jahrhunderten überliefert und behaupten neben der modernen Medizin ihren Platz. Sie werden inzwischen auch von konventionellen, westlichen Ärzten akzeptiert. Diese Annahmen zu Gesundheit und Wohlbefinden liegen weit in der

Vergangenheit, das Konzept des Chi ist mindestens 2500 Jahre und das der traditionellen asiatischen Medizin mindestens 2200 Jahre alt.

Nach alten thailändischen Texten gibt es 72.000 Kanäle, die sich vom Unterleib ausgehend, durch den gesamten Körper ausbreiten. Diese Energie-Bahnen sind zusammengefasst als die zehn „Sen Sib“ überliefert, sie sind das Herz der traditionellen Thai-Massage. Sie sind aus einer Synthese von chinesischen, indischen und thailändischen Methoden entstanden und werden seit Jahrhunderten in Thailand praktiziert.

Im Gegensatz zur westlichen Medizin ist der thailändische Ansatz eher ganzheitlich. Nichts kann isoliert vom Ganzen behandelt oder diskutiert werden. Vielmehr muss alles als Teil der organischen Einheit verstanden werden, alle Einflüsse stehen zueinander in Beziehung und werden wiederum von jedem anderen Teil des Körpers interaktiv beeinflusst.

In der Chinesischen Medizin kennt man zwölf Muskel-Sehnen-Meridiane. Sie ver-



laufen vor allem auf den äußeren Bereichen der Sehnen und Muskeln. Sie haben eine große Bedeutung bei der Kraftübertragung über die Gelenke. Therapien entlang der Muskel-Sehnen-Meridiane sind äußerst effektiv bei der Beseitigung von Muskelverspannungen. Blockierte, steife und schmerzende Muskeln reagieren deutlich auf Muskel-Sehnen-Meridian-Therapien, verbesserte Durchblutung und Schmerzlinderung sind zeitnah zu erwarten.

Von den vielen Bereichen des Körpers, die von der Tok Sen Behandlung profitieren können, sind die Bereiche Nacken und Schultern besonders brisant. Das „Joch“ der Pflichten und Stress führen hier besonders häufig zu Spannungs-Schmerzen. Im ganzheitlichen Ansatz der Traditionellen Thai-Medizin wird angenommen, dass die Behandlung dieser Region Ursachen beseitigt, die scheinbar nichts mit dem Bereich Nacken und Schultern zu tun haben.

Traditionelle Thai Massage strebt, als eines seiner primären Ziele, die Beseitigung von Blockaden an, um die Heilung zu unterstützen und wieder Bewegungsfreiheit zu erreichen. Die Sehnen und Bänder des Körpers müssen gepflegt werden, um unsere Gesundheit zu erhalten. In Thailand haben sich diese Sehnentherapien

seit Jahrhunderten bewährt und werden auch zur Prävention angewendet.

Ein weiterer wichtiger Teil in diesem Themenkomplex ist der Musculus psoas major, welcher unter anderem den Bereich unter den Nieren und den Tan Tien unterstützt. Der Tan Tien ist für die Tai Chi- und Qi Gong-Praktizierenden von besonderer Bedeutung und wird als energetischer Schwerpunkt des Körpers verstanden. Es werden klassisch drei Tan Tien unterschieden.

1. Shang, das obere Tan Tien: Das sogenannte 3. Auge ist der Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen und entspricht dem „Ex HN 03“ (Extrapunkt)
2. Zhong, mittleres Tan Tien: in der Mitte des Brustkorbes in etwa auf der Höhe der Brustwarzen und entspricht dem Punkt „KG 17“ (Konzeptionsgefäß/Ren Mai)
3. Xia, unteres Tan Tien: In der Region des Unterbauches, etwa 1,5 Cun (Breite von Zeige- und Mittelfinger) unterhalb des Bauchnabels

Unser gesamter Körper ist von zahllosen Sehnen durchsetzt. Sie verbinden die Muskeln mit den Knochen und sind von entscheidender Bedeutung für jede Bewegung des Körpers. Sehnen und Muskeln stehen

mit jedem Teil des Körpers, einschließlich der Organe, Faszien und dem Nervensystem in direkter Beziehung. Sie sind vitaler Bestandteil der Gelenke, ihre vielleicht größte Funktion steht in der Einbindung der Wirbel.

Eine der Grundannahmen der Qi Gong- und Tai Chi-Praktizierenden ist, dass Verspannungen in Muskel-Sehnen Bereichen zu komprimierten Gelenkbedingungen führen, welche wiederum den reibungslosen Chi-Fluss im Körper behindern. Das kann bis zu völligen Blockaden fortschreiten. Alle Qi Gong und Tai Chi Übungen wollen dem entgegenwirken. Durch Dehnung der Muskel-Sehnen-Meridiane soll den Gelenken wieder genügend (Spiel-)Raum verschafft werden.

Die einzigartige Besonderheit des Tok Sen sind die Holzwerkzeuge, die für die Therapie verwendet werden. Tok Sen Massage-Sets bestehen aus einem Hammer und verschiedenen Arten von Stößeln. Die Form der Stößel entwickelte sich nach den zu behandelnden Bereichen des Körpers.

Die Werkzeuge

Die Werkzeuge bestehen aus Holz und müssen selbstverständlich nach jeder Behandlung gereinigt werden. Generell kann



Tok Sen Hammer zum Klopfen und Hämmern der Stößel. Eine Seite des Hammers ist mit einer dicken Gummischicht versehen



Gerundeter Stößel für Nacken- und Körpersehnen



Kleiner flacher Stößel: Wird benutzt, um tief in alle Muskel- und Sehnenlinien des gesamten Körpers zu gehen



Der große flache Keil wird für die Handinnenflächen und die Fußsohlen genutzt



Der zweifüßige Stößel wird für die Wirbelsäule, das Steißbein, die Schultern genutzt sowie an den Seiten der Beine und an den unteren Beinen zwischen den Knochen eingesetzt



Der vierfüßige Stößel wird benutzt, um bei kleineren Personen jeweils neben der Wirbelsäule zwei Punktpaare zu bearbeiten, Gelenke, Knöchel, und Steißbein

das mit Wasser und Seife geschehen, abspülen, gründliches Trocknen und anschließendes Abwischen mit Alkohol. Das desinfiziert die Instrumente und trocknet schnell, ohne dass das Holz angegriffen wird.

Ein erfahrener Tok Sen Praktiker erkennt ein Problem durch Abtasten oder Berühren. Das ist von entscheidender Bedeutung. Bei der Behandlung wird mit „Hammer und Stößel“ entlang der Sen Sib Linien geklopft. Rhythmus und Intensität hängen von den angetroffenen Konditionen ab.

Die Tok Sen Therapie ist bei vielfältigen Symptomen einsetzbar. Besonders Kopf- und Nackenschmerzen sowie Schulter- und Rückenbeschwerden können mit dieser thailändischen Therapie gelindert oder sogar beseitigt werden.

Darüber hinaus ist die Tok Sen Therapie effizient im Bereich der Knie- und Ellbogengelenke bis hin zu Achillessehnen-Pro-

blematiken und Gelenkschmerzen. Jeder Teil des Körpers kann behandelt werden. Kurz gesagt, der sachkundigen Praktiker kann bei Schmerzen im Bewegungsapparat helfen und eine höhere Lebensqualität ermöglichen.

Verfestigte Muskeln drücken auf die Kapillare, die dann wiederum die Blutzirkulation zu den Muskeln unterdrücken, was in der Regel Muskelkater nach sich zieht.

Schwingungsmedizin

Praktisch allen Aspekten der Natur liegen Schwingungen und Vibrationen zugrunde: Durch die Schwingungen der Atome entstehen Schall und Wärme, und wenn die Elektronen in einem geschlossenen System vibrieren, erzeugen sie Licht. Wenn wir einen Gegenstand als „blau“ wahrnehmen, dann sind in Wirklichkeit die Elektronen in ihm durch Licht in Schwingung versetzt worden, sodass sie blaue Lichtwellen aus-

senden. Fast alles, was wir über lebende Systeme wissen, stützt sich auf die Analyse von Schwingungen. Auf einer sehr grundlegenden Ebene hängt alles Leben von Molekülen ab, die durch schwingende oder oszillierende Energiefelder miteinander in Beziehung treten.

Jedes Elektron, Atom, Molekül, jede chemische Bindung, jede Zelle, jedes Organ sowie der Körper als Ganzes schwingt im lebenden Zustand in seiner eigenen, charakteristischen Weise. Da lebende Strukturen und Funktionen eine Ordnung besitzen, sind auch biologische Schwingungen auf sinnvolle Art und Weise organisiert und tragen Informationen zu einem dynamisch schwingenden Netzwerk bei, das sich durch den ganzen Körper und in den umgebenden Raum hinein erstreckt.

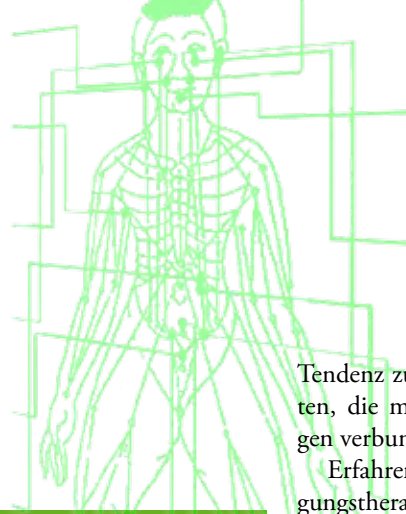
Von Skeptikern wird die Schwingungsmedizin mit mystischen, übernatürlichen, okkulten, pseudowissenschaftlichen, versponnenen, zwielichtigen, verquastenen New-Age-Dingen in einen Topf geworfen oder schlichtweg für unglaublich gehalten. Die dynamischen Energiesysteme des Körpers werden als „subtile, physikalisch nicht fassbare Energien“ abgetan. Doch diese Kritiken sind überholt, nachdem die moderne Forschung bestätigen konnte, dass es tatsächlich dynamische Energiesysteme in lebenden Organismen gibt, an denen dieselben Feldphänomene beteiligt sind, welche Bio-Physiker schon seit längerer Zeit erforscht haben. So beginnt sich z. B. die klinische Medizin oszillierende Magnetfelder zunutze zu machen, um einen „Schnellstart“ der Heilung zu bewirken.

Der therapeutische Einsatz von Schwingungen ist weder Magie noch Aberglauben, sondern stützt sich auf Biologie, Chemie und Physik.

Die Bio-Physik der Schwingungen

Schwingungen sind ein grundlegender Teil der Physik. Das breite Spektrum elektromagnetischer Schwingungsfrequenzen umfasst etwa 90 Oktaven.

Egal ob Schall, Wärme, Laserstrahlen, Kräuter-Aromen oder Bewegung zu therapeutischen Zwecken genutzt werden – immer ist ein Abschnitt (oder mehrere) dieses Energiespektrums daran beteiligt.



Mit ihren Schwingungen gestalten Moleküle alle Lebensprozesse. An jedem Vorgang im Körper sind Moleküle beteiligt, die auf andere Moleküle einwirken.

Alle Heilmethoden wirken sich unabhängig von der angewandten Technik oder der dahinter stehenden Philosophie stets auf Moleküle aus. Moleküle gesehen hat noch niemand, sie sind einfach zu klein. Wie ist es möglich, dass wir trotzdem so genau Bescheid wissen? Praktisch unser gesamtes Wissen über Moleküle – und über Materie ganz allgemein – verdanken wir eingehenden Untersuchungen, auf welche Weise Licht mit Elektronen interagiert.

Natürliche Frequenzen, „Entrainment“, Resonanz

Jeder Gegenstand hat eine bestimmte natürliche Eigen- oder Resonanzfrequenz, in der er schwingt, wenn man ihn schlägt, stößt, zieht oder erhitzt. Das gilt für Knochen genauso wie für ein Stück Holz, für Moleküle, Elektronen oder ein Musikinstrument.

Im Hinblick auf die Schwingungen ist der menschliche Körper mit einem Synchronorchester vergleichbar, bei dem jedes Molekül einem bestimmten Instrument entspricht. Wird eine chemische Bindung gebogen, gedreht oder gedehnt, verändert sich ihre Resonanzfrequenz und gibt bestimmte „Noten“ oder Töne von sich, wenn sie entsprechende Anwendungsenergie erhalten. Da Moleküle, Wasser und gelöste Ionen bei Körpertemperatur ständig zusammenprallen, sind alle Teile des Körpers ständig in Bewegung und absorbieren Energie oder geben welche ab.

Moleküle und Energie

Eine Sopranstimme kann einen Kristallkelch zerspringen lassen, wenn sie einen hohen Ton anstimmt, der mit der natürlichen Frequenz des Glases übereinstimmt. Dann vibrieren die Atome in dem Glas so stark, dass sie den Zusammenhalt verlieren und das Glas zerbricht. Dasselbe kann auch mit Molekülen in lebendem Gewebe passieren.

Kohärenz

Besonders beeindruckend ist die Wirkung der enormen elektrischen Felder an Zellmembranen, deren Innenseite gegenüber

In der Chinesische Medizin kennt man zwölf Muskel-Sehnen-Meridiane. Sie verlaufen vor allem auf den äußeren Bereichen der Sehnen und Muskeln.

Anne-Christine Heuhsen

der Zellumgebung negativ geladen ist. Elektrische Felder entstehen aber auch bei Bewegungen im Kollagengerüst des Bindegewebes (Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel, Faszien) und bei Aktivitäten wie Nervenreizleitung, Muskelkontraktion und Drüsensekretion. Jede körperliche Aktivität führt zu einem typischen Feldmuster. Zudem ist der ganze Körper elektrisch polarisiert, mit einem negativen Pol am Kopfende und einem positiven Pol am Schwanz- oder Fußende.

Bei der Erforschung elektrisch polarisierter Molekülstrukturen stellte sich heraus, dass sich die Wechselwirkungen millionenfach wiederholen von den Molekülen in Zellmembranen, Sehnen-, Muskel-, Knochen-, Nervenzellen oder anderen Strukturen und zur Entstehung von riesigen kohärenten oder laserartigen Schwingungen führen. Dabei handelt es sich um sogenannte „kollektive“ oder „kooperative Phänomene“, in denen eine große Zahl von schwach schwingenden Elementen durch ein elektrisches Feld miteinander gekoppelt werden. Auf diese Weise kommt eine starke, regelmäßige und stabile Schwingung zustande, die weit mehr ist als nur die Summe der einzelnen Schwingungen. Sie ist ein Beispiel für die zunehmende

Tendenz zu Entstehung neuer Eigenschaften, die mit wachsenden Größenordnungen verbunden ist.

Erfahrene Heilpraktiker und Bewegungstherapeuten können solche Veränderungen deutlich spüren und als Information benutzen, um gezielt Stellen im Körper ihrer Klienten aufzuspüren, deren Gleichgewicht gestört oder deren Beweglichkeit eingeschränkt ist. In den betroffenen Zonen folgt und bearbeitet der Therapeut den Muskel-Sehnen-Meridianen. Die Tok Sen Praxis erinnert an den Bildhauer, der ebenfalls mit Werkzeugen versucht, aus dem Rohmaterial eine perfekte Form zu erschaffen.

Fazit

Abschließend bleibt festzustellen, die Möglichkeiten der Tok Sen Methode sind auch nach 5000 Jahren noch nicht erschöpft. Die Arbeit mit Schwingungsimpulsen an lebendem Gewebe findet in modernsten Erkenntnissen offensichtlich erneut Bestätigung. Ein faszinierendes und spannendes Feld an Untersuchungen gilt es zu erschließen. Es bleibt die erstaunliche Effizienz, mit der selbst stärkste Verspannungen ohne die sonst üblichen, schmerzhaften ‚Eingriffe‘ der Physiotherapeuten nachhaltig aufgelöst werden können. Das pulsierende Stimulieren der Meridiane regt den Chi Fluss an und bringt das gesamte System im Sinne ganzheitlichen Handelns wieder mehr ins Gleichgewicht. Das Studium dieses therapeutischen Massagesystems führt in große Tiefen der Muskel-Sehnen Anatomie. ◀

Quellen :

Healing Harmony Tok Sen: Internal Muscle, Tendon, Meridian Massage, von Mantak Chia
Energimedizin: Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis, von James L. Oschman
Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage von Mantak Chia
Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists von Thomas W. Myers

AUTORIN

Anne-Christine Heuhsen
Heilpraktikerin