



Die Fünf Elemente in der Massagearbeit

Die Wissenschaft der fünf Elemente ist ein Denksystem, das aus Analogien besteht. Man darf sie sich nicht nur als sichtbare Naturphänomene (Wasser, Erde..) oder als die Aggregatzustände fest, flüssig, gasförmig vorstellen. Sie sind vielmehr die energetischen Impulse für alle physikalischen, chemischen, biologischen und geistig-seelischen Prozesse in uns und außerhalb von uns. Wenn der Tibeter vom Element Erde und Wasser spricht, so denkt er dabei nicht an eine Hand voll feuchter Blumenerde. Es geht vielmehr darum, sich in den feuchtwarmen fruchtbaren und nährenden Humus einzufühlen, in dem der Same keimen kann, oder in den Uterus, in dem der Fötus sich entwickeln, oder in den Magen, die Leber, und andere Organe, sowie das Zellplasma, in denen die Nahrungsmittel und Getränke umgewandelt und zu nährender Energie werden. Genauso verhält es sich mit all den weiteren Elementen.

Die Wirkungsweise der fünf Elemente ist nicht trennend oder ausschließend, sondern immer ganzheitlich integrativ. In jedem Elementprinzip wirken auch die anderen Elemente immer mit. Man spricht von der gegenseitigen Wechselwirkung aller Phänomene im Körper, der Psyche und dem Unterbewusstsein (Geist).

Jedes körperliche Organ, jede Emotion und Stimmung, jedes gesprochene oder gehörte Wort, der Gedanke und jede Motivation befinden sich zu jeder Sekunde in wechselseitigem Austausch und gegenseitiger Beeinflussung – vom Kopf bis zu den Fußsohlen. Diese Ebenen gehören alle zu unserer Persönlichkeit und sprechen dieselbe energetische "Sprache", die Sprache der fünf Elemente. Und in Wirklichkeit gibt es auch keine völlige Trennung zwischen Innen und Außen.

Die Tibeter sprechen schon seit Jahrtausenden vom mentalen Internet der Fünf Elemente.

Wie der Makrokosmos setzt sich auch der menschliche Mikrokosmos aus den Fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum/Äther) zusammen. Diese fünf kosmischen Grundenergien erschaffen in ihren spezifischen Kombinationsmöglichkeiten alle Erscheinungen der Materie (Moleküle), der Elektrizität und Lichtqualitäten – also Körper, Psyche und Bewusstsein.

Die Elemente gestalten die drei Impulsenergien:

LUNG (Wind/Luftelement)

TRIPA (Feuerelement)

PÄKEN (Erde+Wasserelement). Die Impulslehre ist dem Indischen Ayurveda identisch.

Lung verbindet das Bewusstsein mit dem Körper. Seine psychologische Wirkung entspricht der energetischen Vernetzung des Nerven-, Hormon und Immunsystems mit der Psyche. Die neue westliche Forschungsdisziplin heißt hierzu Neuroimmunpsychologie – was für die Tibeter schon seit über 3.000 Jahren zur medizinischen Grundlagenforschung gehört.

Tripa reguliert die katalytischen Stoffwechselfvorgänge – einschließlich der in der tibetischen Medizin sehr wichtigen Verdauungspsychologie, die sogenannte Verdauungshitze, sowie den Temperaturhaushalt.

Päken reguliert den Haushalt aller Körperflüssigkeiten.

Ein Ungleichgewicht der drei Energieprinzipien bzw. der fünf Elemente führt zu Krankheit. Gesundheit ist also das ständige Ausbalanciertsein in den drei Impulsenergien Lung, Tripa, Päken.

Der Beginn zur Disbalance beginnt immer in der Bewußtseinshaltung, also der geistigen Disposition von guter oder schlechter Laune, interessiert oder gelangweilt, gestresst oder zufrieden/ ausgeglichen zu sein.

Von grosser Bedeutung sind auch alle Emotionen, welche unsere Mitmenschen in Form von ihren eigenen Stimmungen und Launen, sowie konkreter Gefühle, wie Neid, Hass, Abwertung aber auch im positiven Sinne wie Lob, Aufmunterung, Freude und Mitgefühl uns entgegenbringen.

Unser Bewusstsein verwertet all diese Impulse als energetische Qualitäten der fünf Elemente.

So erzeugt z.B. Hass mehr Tripafeuer und Langeweile vermehrt kalten Päkenschleim im Körper.

Eifersucht erhöht den kalten Wind und Sturheit verhärtet das Erdelement, z.B. bei Gelenkproblemen. Intoleranz vermindert u.a. das Raum-Element.

Diese fünf Elemente haben ihre Entsprechung in Verspannungen und Symptomen innerhalb der Körperstruktur, verändern die Wirkweise des Nervensystems (Liquorpulsion), aller an der Atmung beteiligten Körperaspekte (Zwerchfellmuskulatur, Lungengewebe), die Ausscheidung (Nieren, Blase, Darm).

Mit der Methodik der Akkhaya- Massage und Körperarbeit wurde eine auf dem tibetischen 5- Elemente- System und den sogenannten 5 Weisheitsenergien basierende Methode entwickelt, die einen energetischen Ausgleich der Dysbalance herzustellen. Hierzu gibt es Griff-Elemente, Griff- Folgen und Druckpunkte, die die Elemente und deren Fluss innerhalb des Körpers balancieren.

Zu verstehen ist, dass die Regulation der Drucktiefe, der Druckgeschwindigkeit, der Griffstärke, der Form der Handhaltungen, die Ansprache bestimmter korrespondierender Bereiche unterschiedliche Effekte hat.

Kreisende Bewegungen lösen an den Rippenbögen etwas Anderes aus als der gleiche Griff im Bauchbereich. Das Knochen und Hirnsystem mit seiner Korrelation zu Schleim ist z.B. langsamer und pulsatorischer in der Ansprache, als die Lung- Anteile im Körper, die sich in nervösen oder neurohormonellen Reaktionen zeigen. Mit vibrativen oder schaukelnden Griffen wird das Element Raum aktivieren und das verengte Lung geht wieder in die Weite.



Zeitgleich wird durch den Anwender Tonglen

<http://lojongmindtraining.com/Commentary.aspx?author=2&proverb=7>

als Praxis geübt, so dass der energetische Raum sich wieder weitet bzw. reguliert.



Das Wort "Akkhaya" selbst stammt aus der vorindischen Schriftsprache Pali und bedeutet soviel wie der „leere, immerwährende Zustand des entspannten Geistes“.

Vor jeder Behandlung stellen sich die Akkhaya®-Massagepraktiker die folgende Frage: Was braucht dieser Mensch, den ich jetzt vor mir habe, um zu entspannen, seelisch und körperlich genährt, gerichtet, integriert oder geöffnet zu werden, damit das Leben, sein Atem und sein Energiefluss frei durch ihn hindurch strömen können? Die Antwort ist: Jeder Körper erzählt eine andere Geschichte, die wir aufgefordert sind zu lesen, um das einzigartige Potenzial der berührten Person zu "befreien".

Was unterscheidet die Akkhaya®-Massage von anderen Arten der Massage?

Form und individuelle Behandlung: Die meisten Massagemethoden definieren sich durch ihre äußere Form und tragen einen entsprechenden Namen. Bei diesen Methoden wird nach relativ festgelegten Behandlungsstrukturen und Griffabfolgen am und mit dem Körper gearbeitet. Die Akkhaya®-Massage orientiert sich dagegen an der individuellen Struktur des Körpers der Person, die vom Akkhaya®-Massagepraktiker behandelt wird.

Akkhaya®-Massagepraktiker "lesen" die den Körper anhand von Atmungs- und Bewegungsmustern. Außerdem beobachten sie vor, während und nach der Massage die Pulsation und das Ladungs- und Entladungsverhalten des Körpers.

Die Akkhaya-Massage ist Bestandteil eines umfangreichen, auf mehreren Säulen beruhenden Systems der Körperarbeit und wurde von dem deutschen Körpertherapeuten und Massagepraktiker Shantidas E. Morawa über einen Zeitraum von 30 Jahren (1977– 2007) aus den verschiedensten Ansätzen in den Bereichen Massage, Tiefengewebearbeit, Körperarbeit, Druckpunktbehandlung u.a. entwickelt.

Wesentlich in der Entwicklung der Methode sind

- * das Verständnis einer somatischen Selbstregulierung des gesamten Körpersystem.

Akkhaya® zielt darauf ab, über die trainierte Eigenwahrnehmung des Körpers den ganzen Menschen in ein entspanntes, inneres Gleichgewicht von Körper, Seele und Verstandesaktivität zu bringen.

- * das Wissen, dass ein ausbalancierter und energetischer Gesamtzustand des Individuums auf der Anregung aller äußeren und inneren Segmente des Körpers beruht. Dies umfasst alle Bereiche von der Zelle über Knochen, Sehnen, Muskeln, Organe etc. bis zur Haut.

- * der Ansatz, dass Grundhaltungen der Tiefenentspannung, der Kontemplation und der Meditation von Seiten des Anwenders einen vertieften Zugang zum Körper des Behandelten ermöglichen.

Weitere Informationen zu den hier genannten Begriffen und Hintergründen finden sich unter Links oder auf der umfassenden Internetseite www.akkhaya.de.

