

Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung

Das Tao der Revitalisierung ist ein Teil der uralten, aber immer noch lebendigen Philosophie des TAOISMUS.

Die Übungen des Tao der Revitalisierung lenken die uns innewohnenden Heilkräfte auf bestimmte innere Organe und Drüsen. Sie führen dem Körper neue Energie zu und bewirken ein Energiegleichgewicht.

Eine Gruppe dieser Übungen nennt sich...

Die Zwölf Nervenübungen

Vor zweitausend Jahren lebte ein Mann namens *Dharma*, der sein Leben dem Studium und der Praxis des Taoismus und einer Form des Buddhismus widmete. Sein Lebenswerk ist eine Schrift „*Über die Erneuerung der Nerven*“. Sie umfasst nur wenige Seiten kunstvoller Verse, in denen die wesentlichen Anleitungen zur Kunst, das Leben zu verlängern, verschlüsselt sind. In seiner Schrift stellt Dharma fest, dass alle Probleme des Menschen durch Störungen im Nervensystem verursacht werden, und dass die Menschen länger leben könnten, wenn sie ihr Nervensystem „verändern“, das heißt, erneuern würden.

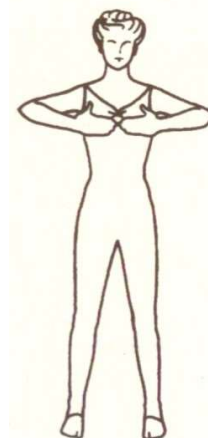
Die Nerven bilden ein kompliziertes Netzwerk von „Leitungen“, die das Gehirn mit den Organen und die Organe mit dem Gehirn verbinden. Eine Leitungsunterbrechung bewirkt, dass der Körper leidet. Um zu überleben benötigen die Nerven chemische Stoffe, die durch Interaktion mit anderen Zellen gebildet werden. Die Funktionen anderer Zellen wiederum sind von den Nerven abhängig. Leider beginnen unsere Nerven ab dem zwanzigsten Lebensjahr zu schrumpfen und zu verhärten. Wenn die Nerven degenerieren, nimmt ihre Reizleitungsgeschwindigkeit ab. Sind die Nervenimpulse langsam, dann sind somit auch die geistigen und körperlichen Prozesse verlangsamt. Eine Folge ist das Altern.

Dharma entwickelte die so genannten *Zwölf Nervenübungen*, mit denen wir unser Nervensystem geschmeidig erhalten und entfalten können. Die Übungen werden praktiziert um Stress und Verspannungen zu beseitigen und das Nervensystem zu schützen. Sie vereinen Geist und Körper, um Entspannung herbeizuführen.

Jede der Übungen geht in die nächste über. Deswegen sollen die zwölf Nervenübungen in der vorgegebenen Reihenfolge praktiziert werden.

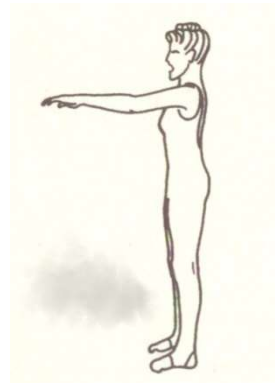
Erste Nervenübung:

Stell dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen leicht nach innen. (Mach diese Übung NICHT mit dem Gesicht nach Süden). Leg die Handflächen auf die Brust, sodass die mittleren drei Finger über der Thymusdrüse zusammenstoßen. Spüre, wie dein Herz schlägt. Lächle, und stelle dir vor, dass du bescheiden und höflich bist (Diese Vorstellung entspannt den Körper, indem sie den Geist des Unfriedens aus den Gedanken vertreibt).



Zweite Nervenübung:

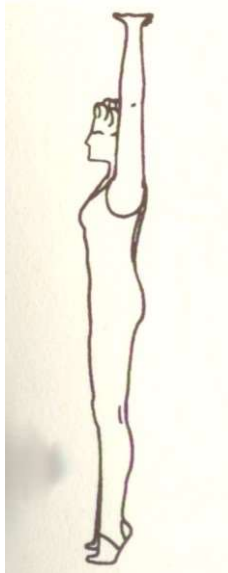
Bleib in der Ausgangshaltung stehen, spreize dann die Zehen und drücke sie in den Boden, als wären sie Krallen, die etwas packen wollen. Lass den Unterkiefer fallen und schau ausdruckslos vor dich hin. Strecke dann die Arme, mit nach unten gerichteten Handflächen und lockeren Fingern vor. Bleib so stehen.



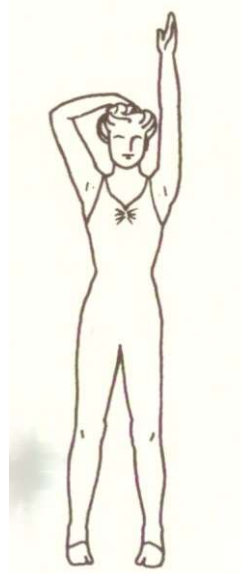
Dritte Nervenübung:

Erhebe dich aus der zweiten Stellung heraus auf die Zehenspitzen. Beiß die Zähne zusammen. Verschränke die Finger und drücke die Arme mit den Handflächen so hoch nach oben wie du nur kannst. Lass dann langsam die Fersen sinken, bis du wieder fest auf dem Boden stehst.

3.



4.

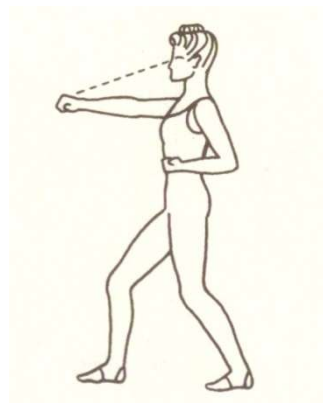


Vierte Nervenübung:

Aus der vorigen Übung senke eine Hand auf den Scheitel, um den Kopf zu fixieren, dabei rolle die Augen kräftig hin und her. Dann strecke die Hand wieder nach oben, fixiere den Kopf mit der anderen Hand und wiederhole die Übung.

Fünfte Nervenübung:

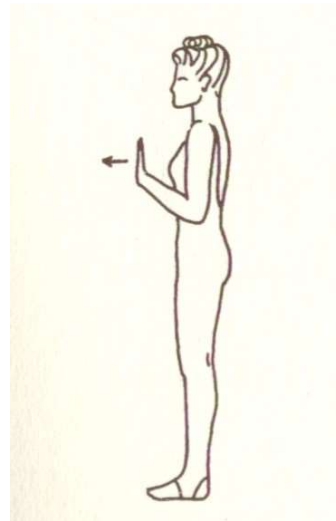
Aus der vierten Position heraus strecke die erhobene Hand nach vorne. Mache mit dem Bein derselben Seite gleichzeitig einen Schritt nach vorne. Während du den gestreckten Arm nach vorne führst, balle die Fingern zu einer nach unten gedrehten Faust (die Finger umfassen dabei den Daumen). Nimm die andere Hand vom Scheitel, winkle den Arm an und balle die Finger zu einer nach oben gedrehten Faust. Die Augen fixieren dabei



die nach vorne gestreckte Faust. Übe abwechselnd mit beiden Armen (ähnlich wie beim Karate)

Sechste Nervenübung:

Stelle dich in die erste Position, lasse die Arme jedoch seitlich herabhängen und balle die Fäuste mit den Handflächen nach vorne. Starre zornig gerade aus. Nimm die Fäuste hoch, sodass die Handflächen nach unten gewandt sind. Drücke nun langsam, als würdest du etwas schieben, die flachen Hände vor. Dabei soll das rechte Auge die rechte Hand, das linke Auge die linke Hand fixieren. Ziehe die Arme dann schnell und kräftig zurück, sodass die Handflächen dir zugewandt sind. Wiederhole die Übung siebenmal. Entspanne anschließend den ganzen Körper, einschließlich der Augen.

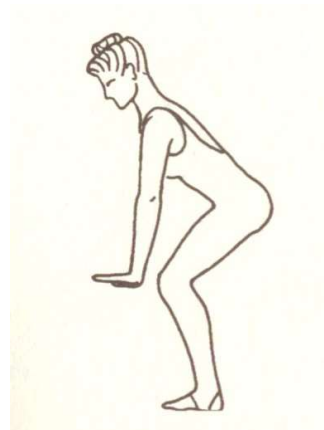


Siebte Nervenübung:

Lege die eine Hand unter das Kinn, die andere an den Hinterkopf und drehe den Kopf nach rechts und nach links. Wechsle dann die Hände und wiederhole drei bis viermal im Wechsel.



7.



8.

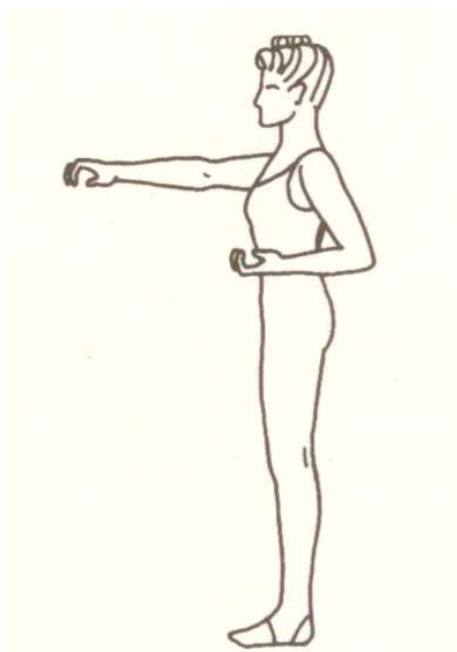
Achte Nervenübung:

Stelle dich aufrecht hin und lasse die Arme seitlich herabhängen. Beuge dich vor und tue so als würdest du etwas mit den Armen nach unten drücken. Richte dich wieder auf und beuge dich dann erneut vor. Übe siebenmal.

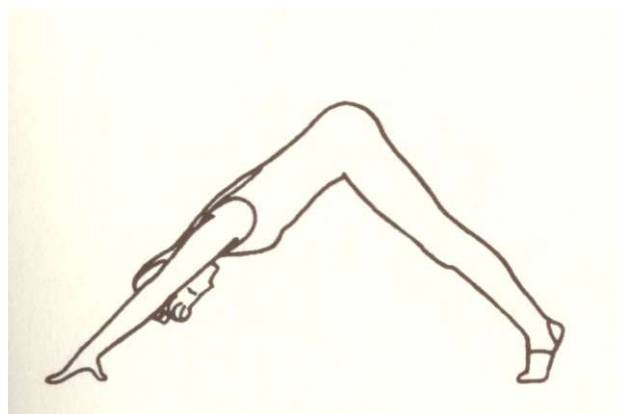
Neunte Nervenübung:

Nimm die Grundstellung ein. Beuge die Arme mit der Handfläche nach oben und krümme die Finger. Strecke nun abwechselnd die Arme mit der Handfläche nach unten, vor und spüre die Wirkung der Bewegungen in den Muskeln der Arme und des Rückens. Entspanne dich anschließend und wiederhole die Übung.

9.



10.

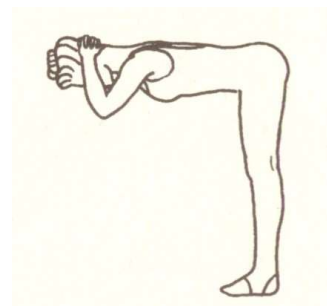


Zehnte Nervenübung:

Beginne mit der ersten Position. Beuge dich locker nach unten und geh dann auf den Fingerspitzen vorwärts bis sich die Fersen heben und du auf den Fußballen stehst. Bleibe in dieser Haltung, solange du kannst. Versuche auf den drei mittleren Fingern zu gehen, sobald du mehr Übung hast.

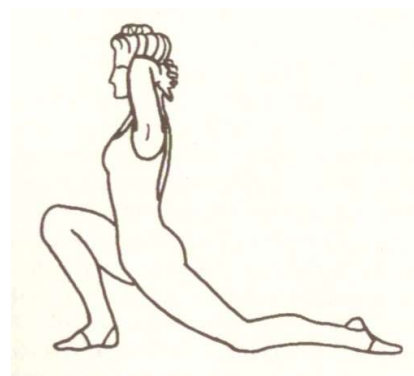
Elfte Nervenübung:

Stelle dich aufrecht in. Lege die verschränkten Finger an den Hinterkopf und beuge dich aus den Hüftgelenken heraus nach vorne. Schließe dabei die Augen. Richte dich dann wieder auf.



Zwölfte Nervenübung:

Halte die verschränkten Hände am Hinterkopf und neige den Oberkörper vor indem du das eine Bein nach hinten streckst und das andere Knie beugst. Stemme dich nun gegen das gebeugte Knie um den Oberkörper aufzurichten. Wechsle dann die Seite und mache die Übung noch einmal. Kehre anschließend in die erste Position zurück und beende die Übungsfolge, indem du die Hände in Herzhöhe auf die Brust legst.



Quelle: Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung
von Dr. med. Stephen T. Chang
ISBN: 978-3548741697

Elisabeth Wieden

Dipl. Gesundheitspädagogin, Dipl. Kinesiologin und Energetikerin

0660/7671510

mail@easy-going.co.at, www.easy-going.co.at