

An Aibja

## **ICH und CHI**

ECM – Erfahrbare chinesische Medizin. Gespräche mit MIR/DIR

2017 Novum Verlag

Die Autorin dieses kleinen inspirierenden, mit viel Herz geschriebenen Arbeitsbuchs geht von der Grundannahme aus, dass alles mit allem verbunden ist. Sie lässt jeden Meridian sich uns selbst vorstellen mit seinen besonderen Fähigkeiten, Aufgaben und Themen auf körperlicher, psychischer oder spiritueller Ebene. Fragen ermutigen zu Selbstreflexion, Selbstverantwortung und Selbstliebe. Hinweise zu Auswirkungen und Hintergründen von Ungleichgewichten und Blockaden werden eingängig beschrieben mit hilfreichen Anregungen zu Ernährung und Lebensführung und Übungen zu der jeweiligen Thematik. Es ist klar, dass die gut 100 Seiten nicht alles bis in die Tiefen beleuchten können. Wir bekommen jedoch viele wertvolle Impulse für ein gefühltes Verständnis der Meridianenergien und wie sie sich in unserem täglichen Leben mit all unseren Mustern und Prägungen widerspiegeln.

Das Buch beinhaltet auch ein kurzes Kapitel über Chakras und eine von vielen Möglichkeiten, die Funktionen von Chakras und Meridianen miteinander in Bezug zu setzen. Den spielerischen Zugang für Kinder mit Berührungen der Meridiane an den Fingern oder Zehen und mit Fragen kann ich mir als regelmäßiges und abwechslungsreiches Ritual gut vorstellen. Ergänzt werden die Informationen durch Liedtexte in österreichischer Mundart und Wasserschwungsbilder der Lieder.

Die 'Assoziationen' zu den Meridianen stammen aus dem Verständnis der Autorin von der TCM. Theorie, Diagnose und Praxis des im ESI unterrichteten Shiatsu beruht auf den Meridianfunktionen von Masunaga – ein anderes Modell des Menschen und seiner Energetik. Die Vorgehensweisen von An Aibja sind aber auch ganz leicht auf die Masunaga-Meridianfunktionen zu beziehen. Und wir empfehlen weiterhin zur Vertiefung des Verständnisses der Meridianfunktionen über den Unterricht und das Kursmaterial hinaus das Buch von unserer ESI-Kollegin aus Wien Christine Reder 'Die 12 Meridiane nach Masunaga. Ein Shiatsu-Handbuch' und die entsprechenden Kapitel aus Carola Beresford-Cookes 'Shiatsu – Grundlagen und Praxis'.

Das vorgestellte Buch eignet sich nicht, um Meridiane in ihren Verläufen zu lernen. Die Abbildungen sind winzig und z.T. undeutlich und zeigen manchmal nicht die relevanten Körperbereiche. Die Beschreibungen im Text sind dafür zu vage und zT auch anders, als sie mir aus anderen Akupunkturkarten vertraut sind. Z.B verläuft der Nierenmeridian hier um den Knöchel, statt im 'Looping' hinter dem Knöchel oder der Milzmeridian endet in der Achselhöhle.

Ich habe mich sehr über diesen Buchtipp von einer Shiatsu-Lernenden des ESI Münster gefreut. Diese Art von innerer Kontaktaufnahme mit der Intelligenz, die in uns, in unserer energetischen Anatomie und Physiologie wohnt, ähnelt sehr meinen eigenen Zugängen: in einen Dialog treten, lauschen, sich von Botschaften, Ahnungen, Empfindungen überraschen und leiten lassen für ein vertieftes Verstehen und weitere Schritte.

Brigitte Ladwig

Und ein Kommentar von der shiatsu-begeisterten Buchtipp-Geberin Rita Hasse: „Wie in "ICH und CHI" sehr schön beschrieben, möchte unsere Lebensenergie "Chi" mit uns Kontakt aufnehmen, verstanden und gefühlt werden. Daher ist es an der Zeit unsere inneren Helfer, unsere "Hausapotheke" zu aktivieren; da bietet Shiatsu eine wunderbare Möglichkeit über Meridiane, Zugangspunkte zu uns selbst zu finden in einer Art von sanfter Selbstreflexion.“