

# Über Schmerz - Myo-Faszien und pluripotentes Qi

HORST TIWALD

11.03 2013

[www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de)

Seit einiger Zeit leide ich an einer schmerzvollen Erkrankung meiner Myo-Faszien. Meine Faszien sind beleidigt und nehmen den Muskel in den Würgegriff und quetschen ihn aus. Es kommt immer wieder zu höllischen Schmerzattacken, die von einer Körperstelle zur anderen springen. Alles ist sehr schmerzvoll, aber interessant zu beobachten. Vor allem ist meine linke Schulter und die ganze linke Körperseite befallen. Setzt dort der Schmerz schlagartig ein, dann erreicht er eine Intensität, welche es mir nicht erlaubt, Herr der Lage zu sein. Ich bin bloß „untätiger Zeuge“ bzw. „hilfloser Zeuge“ eines assoziativ-fremdbestimmten Geschehens, das über mich verfügt. Ständig befallen mich unsinnige, aber auch sinnvolle Gedankenketten, die mich veranlassen, wie bei den „restless legs“, meine Position in irgendeinem Körperteil zu ändern. Ich bin ständig auf der Flucht und suche das Weite.

Man könnte diese das Weite suchenden „restless legs“ als die Yin-Form bezeichnen.

Dies scheint sinnvoll zu sein, da es auch eine sehr ähnliche Yang-Form gibt, die jedes Tun genauso assoziativ-fremdbestimmt hinauszögern und in einem fixen Zustand beharren möchte. Die stellt sich bei den Schmerzattacken ein, wenn man mit seinem Bewegen einen akuten Schmerz erwartet.

Fokussiert man seine Achtsamkeit auf einen besonders schmerzenden Punkt der Schmerzattacke, dann heult dieser Punkt auf. Dafür dauert die Attacke aber nicht so lange. Es tritt früher ein Wandel ein, und eine andere Körperseite intensiviert rapide ihren Schmerz.

Anders ist es, wenn ich versuche, im Bereich der Attacke die dort vorhandene Energie in einem umschriebenen Bereich zu sammeln, d.h. mit der Präsenz meiner Achtsamkeit dort gleichmäßig zu beachten und sie dann beim Ausatmen abzuleiten. Dies verkürzt nämlich in keiner Weise die Dauer der Attacke.

WENJUN ZHU<sup>1</sup> hat mir ein Übungsprogramm gezeigt, das man auch im Liegen realisieren kann und mit dem er bei Patienten mit Weichteil-Rheuma große Erfolge hatte.

Im Liegen wird der Körper vom Kopf bis zum Fuß in 13 parallele Segmente geteilt, die deutlich umschrieben sind und beide Körperseiten umfassen.

Beim Einatmen wird umschrieben Segment die dort vorhandene Energie gesammelt, d.h. gleichmäßig verteilt mit der Präsenz der Achtsamkeit belegt. Beim Ausatmen wird sie dann abgeleitet.

Bei diesen Übungen kann es auch leicht geschehen, dass man in inneres Sprechen und sogar in fremdbestimmte Gedanken abdriftet, was kontraproduktiv ist, es geht ja beim Üben nicht um die Diskussion eines Soseins oder eines Wertseins, sondern um deinen deutlich bestimmten Willen im Dasein und klare Selbstbestimmtheit

WENJUN ZHU wollte mir, nachdem er mir die Übungen gezeigt hatte, etwas Gutes tun, und kochte mir einen Ginseng-Tee. Diese Yang-Keule bewirkte, dass die Attacke in der linken Seite sofort aufheulte und mich bis zum nächsten Morgen im Griff hatte. Offensichtlich wirken die Faszien im meinem Falle als Yin-Aktivität, welche vom Yang nur provoziert wird.

Ich habe bereits von einem Fokussiere, d.h. von einem Zentrieren der Energie an einem Ort, und von einem Sammeln gesprochen, bei dem in einem umschriebenen Gebiet in einer mehr oder weniger gleichmäßigen Verteilung jenes Gebiet mit präsenter Achtsamkeit belegt wird.

Dann habe ich auch von einem Ableiten der Energie gesprochen, z.B. nach dem Sammeln.

Davon unterscheide ich das Aufnehmen von Qi aus dem Umfeld und dem Kosmos, welches das Einatmen begleitet. Hier handelt es sich eigentlich um kein Aufnehmen, sondern um ein Zulassen. Das Qi weitet sich, wie die Luft, von selbst in den Körper hinein.

---

<sup>1</sup> WENJUN ZHU, Prof. für TCM Universität Nanjing und Dr. der Sportwissenschaft der Universität Hamburg.  
<http://www.tcm-institut.de/>

Die „Qi“ genannte Energie des Kosmos ist nämlich weder Yin noch Yang. Es handelt sich vielmehr um ein pluripotentes Qi, das wie Stammzellen noch alles werden kann.

Zum Verständnis des **Qi** könnte man eine Analogie zu den **embrionalen Stammzellen** herstellen.

Eine **Eizelle**, in deren Zellkern die volle Erbinformation enthalten ist, teilt sich:

- bei der ersten Teilung in **2** gleiche Zellen;
- bei der zweiten in **4** Zellen;
- und in der dritten in **8** Zellen mit identischer Erbinformation.

Diese 8 Zellen sind vorerst nur ein **unstrukturierter Zellhaufen** von gleichen **pluripotenten** Zellen, aus denen noch alles werden kann.

Erst nach den weiteren Teilungen strukturiert sich der amorphe Zellhaufen und bildet vorerst einen Innenraum.

Hier bekommen dann die einzelnen Zellen einen **spezifischen Ort** und werden sich dadurch **gegenseitig zum spezifischen Umfeld**, welches sie **gegenseitig prägt**.

Jede Zelle ist dann zugleich selbst eine **ergänzungsbedürftige Funktion**<sup>2</sup> und auch ein **ergänzendes Argument** für andere Zellen.

So werden im **Wechselwirken** die Zellen immer spezifischer.

Durch die weiteren Teilungen und Strukturierungen der Zellanordnung wird also:

- einerseits jede Zelle **spezifischer**;

---

<sup>2</sup> Vgl. hierzu meinen Text: „Über die Funktion und die Bewegungsaufgabe“, zum Downloaden aus dem Internet [www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de) unter den Downloads im Ordner „Theorie des MuDo“.

- und andererseits bekommt auch jede Zelle ein **verändertes Umfeld**.

Die **pluripotenten Zellen** des **8-zelligen Zellhaufens** nennt man die **Stammzellen**.

Wird der 8-zellige Zellhaufen z.B. **in zwei Haufen geteilt**, wie es bei eineiigen Zwillingen geschieht, dann entstehen in den weiteren Teilungen einander sehr ähnliche Individuen.

Zerteilt man dagegen den Zellhaufen in **lauter einzelne Zellen**, dann kann man aus diesen **einzelnen Zellen** ganz **unterschiedliche Gewebe** züchten, **je nach dem, in welchem Umfeld man sie aufzieht**.

Hierin besteht die medizinische Hoffnung, z.B. **Nervengewebe** oder **Gewebe des Herzmuskels**, später vielleicht sogar ganze Organe, in der **Retorte** züchten und dann in kranke Menschen **einpflanzen** zu können.

### **Nun die Analogie zum Qi:**

Das **Taiji**, als Einheit von **Yin** und **Yang**, teilt sich ähnlich:

- zuerst in 2 verschiedene Energien;
- dann in 4;
- und nach der dritten Teilung in 8 verschiedene Energien.

Die Energien werden immer spezifischer entsprechend dem **Umfeld**, mit dem sie **wechselwirken**.

Hier zeigt sich, dass die ersten Energien **pluripotent** sind: aus ihnen kann noch ganz Unterschiedliches werden.

Das **Qi** ist aus dieser Sicht eine **fundamentale Energie**, die man überall hinschicken kann und die sich dann **ortsspezifisch** einbringt.

Beim **Inneren Verbinden**<sup>3</sup> treffen wir auf **vier** verschiedene Energien:

- das **Shen** (Achtsamkeit, Dasein);
- das **Yi** (die Vorstellung, der Gedanke, Sosein);
- auf das **Xin** (Mut, Wille, Emotion, Wertsein);
- und letztlich auf das im Körper fließende **Jin** (Energie des Wirkens), das meist auch als **Qi** benannt, oder auch als Körperlichkeit (**Jing**) betrachtet wird.

Die den 4 Energien **vorangegangene** Teilung war:

- die Zweiteilung in **Yin** und **Yang**.

Jede der vier **fundamentalen Energien** teilt sich aber wiederum in zwei Arten.

So die Achtsamkeit (**Shen**) in eine:

- **unterscheidende**
- und in eine **verbindende** Art des Widerspiegelns.

Oder auch in eine:

- **fokussierende** Achtsamkeit (Yang);
- und in eine **weitende** Achtsamkeit (Yin).

---

<sup>3</sup> Vgl. meine Texte: „*Inneres und Äußeres Verbinden im WingTsun*“ und „*pushing hands – Äußere und Innere Lebendigkeit*“, zum Downloaden aus dem Internet [www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de) unter den Downloads im Ordner „*Theorie des MuDo*“.