

# GESUNDHEIT & KAMPFKUNST



## Danksagung

Der Dank gilt all meinen Schülern und Studenten, die mir über Jahre mit Geduld ihre Aufmerksamkeit geschenkt haben und mir erlaubten, ständig mein Wissen zu bereichern.

Ganz besonders gilt der Dank den Kindern.

Herisau, November 1999

Rev. Stein, Juni 2005

Autor: Markus Bolli

SANGMU Tempelschule, Hagtobel 323, 9063 Stein Herisau, [sangmu@bluewin.ch](mailto:sangmu@bluewin.ch)

Sämtliche Rechte vorbehalten. Das Kopieren der Unterlagen und/oder auszugsweise Verwenden für Dritte darf nur und ausschliesslich mit der schriftlichen Genehmigung der SANGMU Autorisierten erfolgen.



Liebe Leserin, geschätzter Leser

„Gesundheit aus der Kampfkunst“ mag für westliche Ohren noch sehr befremdlich klingen, wird doch Kampfkunst sehr stark mit Kämpfen, Verletzen oder gar mit Töten in Verbindung gebracht. Somit ist die Kampfkunst noch für die meisten westlich eingestellten Menschen etwas sehr Destruktives oder gar Verwerfliches.

Es bedarf mehr als nur dieser kleinen Broschüre, diesen Kontext vertieft zu klären. Heilen und Kämpfen stehen nach unserer Auffassung und selbstverständlich beschränkt auf die Technik im Sinne einer Manipulation an einem Körper, in ähnlicher Beziehung, wie Tag und Nacht. Beides ist vertieft betrachtet von gleicher Natur, das eine das andere bedingend. Diese Aussage legitimiert selbst verständlich nicht ein wildes Gebaren oder auch nur die geringste Gewaltanwendung gegen sich oder andere. So wie in der dunklen Nacht kein Korn gedeiht, so gereicht das eingeschränkte Erlernen des Kampfes nicht zu einer positiven Entwicklung am Menschen. Erst beides zusammen schafft eine bessere Überlebensqualität. An dieser Stelle sei angemerkt, dass in der Lehre der SANGMU- Tempelschule zum Training der Kampfkunst das Erlernen der Heilkunst, aufgebaut auf den Prinzipien der TCM (traditionelle chinesische Medizin), grundsätzliche Pflicht ist.

Auf die Bedeutung dieser Gemeinsamkeit bin ich Dank einer Begegnung mit einem besonderen Menschen gekommen. Während eines normalen Trainings in der Schule sind Gäste und Angehörige der Trainierenden durchaus willkommen. So besuchte vor einigen Jahren während mehrerer Wochen auch ein älterer Herr das Kindertraining. In der Annahme, dass es sich um einen erwachsenen Begleiter eines der trainierenden Kinder handelt, sprach ich ihn auch dahingehend an. Ich sagte ihm, wie wertvoll ich das gezeigte Interesse an der Tätigkeit eines Kindes durch die Angehörigen finde. Der Mann schaute mich ziemlich verwirrt an und erklärte mir, dass er nicht wegen der Kinder hier sei, sondern mich ersuchen möchte, bei mir lernen zu dürfen. Ich war sehr erstaunt, denn ich sah in meinem Gegenüber einen asiatischen Meister. Ich wusste zwar nicht, in welcher Disziplin dieser freundliche Chinese seine Meisterschaft erworben hatte, doch fühlte ich sie sehr deutlich. Ich konnte wirklich nicht verstehen, was dieser Meister bei mir lernen könnte.

Jahre später, nachdem dieser Mann über fünf Jahre hart trainiert und geübt hatte, erklärte mir der Mann, mittlerweile ein lieber Freund, den tatsächlichen Grund seines damaligen Anliegens.

Er war und ist ein begnadeter Naturarzt und Meister der traditionellen chinesischen Medizin. Damals, als wir uns kennen lernten, sei er in einer persönlichen Krise gestanden. Früher fiel es ihm sehr leicht, Neues zu lernen und nach jeder Behandlung fühlte er sich sogar gestärkt durch das Gute, was er tat. Doch dann kam eine Zeit, in welcher er fast tun und lassen konnte, was immer er wollte. Er musste immer mehr Aufwand betreiben, um einen Patienten zu heilen und wurde auch zusehends müder. Seine Kunst des Heilen konnte er aus nicht direkt ersichtlichen Gründen nicht mehr weiter entwickeln.

So beschloss er, die Kunst des Kämpfens zu erlernen.

Dies aufgrund des in Asien allgegenwärtigen Yin– Yang– Prinzips. Alles, was existiert hat auch sein Gegenstück. Alles was nur in eine Richtung expandiert, wird früher oder später in einen Zustand des Ungleichgewichts führen. Systeme, welche in einem Ungleichgewicht kommen, hören gleichzeitig auch auf zu existieren, sofern sie nicht über die Gesetzmässigkeit des ständigen Wandels das Gleichgewicht wieder rehabilitieren. Seine Berufung war das Heilen, die Opposition davon ist das Kämpfen, das Bewusstsein eines möglichen Tötens eingeschlossen. Beides ist von gleicher Natur, wenn auch das eine dem anderen in unserem Bewusstsein vorgezogen.

So begann seine Heilkraft zuerst zu stagnieren und nahm anschliessend kontinuierlich ab. Durch das Tempelboxen beschäftigte er sich unter anderem mit der Tätigkeit des Kämpfens, hypothetisch gar um Leben und Tod. Es ist jedoch noch immer ein Auseinandersetzen mit der „Gesundheit“ des Menschen, wenn auch in reziproker Sichtweise. Je länger er sich nun in der Kampfkunst übte, desto schneller gewann er seine alte „quirlige“ Form zurück und natürlich fand er so auch die Freude an der täglichen Arbeit wieder.

Ich freue mich sehr, dass ich mich noch immer sein Freund nennen darf und von seiner Weisheit und seinem Wissen als sein Schüler profitieren darf. Die Begegnungen mit Ihm sind immer wieder eine Inspiration.

## Über die Herkunft und die Quellen

---

Die Geschichte der Heilkunst und der Kampfkunst ist eng miteinander verbunden. Und das nicht nur in Asien. Auch in der europäischen Kultur haben sich Teile der „Heilkünste“ sehr stark während den jeweiligen kriegerischen Auseinandersetzungen entwickelt. So waren die ersten Chirurgen die Feldschären des Mittelalters. Mit dieser Aussage möchte ich mich jedoch deutlich gegen den Eindruck verwehren, dass Innovation nur aufgrund von Kriegshandlung möglich sein soll. Ganz im Gegenteil. In friedlichen Zeiten ist eine geistige Expansion eher gewährleistet als in den operativen Notwendigkeiten des realen Kampfes ums Überleben.

In Asien entwickelte sich aus dem kriegerischen Handwerk von sich verdingenden Söldnern oder zwangsverpflichteten Bewohnern sehr bald eine Art elitäre Kaste. Diese war für den Schutz der Gemeinschaft verantwortlich und wurde für diese Dienstleistung auch bezahlt. In Zeiten des Friedens waren diese „Beschützer“ vorwiegend damit beschäftigt, ihre Techniken zu perfektionieren. Dies bedingte einerseits hartes körperliches Training und andererseits intensives Auseinandersetzen mit den Funktionen des Körpers, ja des Menschen als solches. So waren Kontakte unter Geisteswissenschaftlern, Kriegerern und Handelsleuten nicht selten. Waren diese doch jene Leute, welche sich, wenn auch aus unterschiedlicher Motivation, auf den alten Handelsrouten begegneten oder gar gemeinsame Reisegruppen bildeten.

Eine dieser alten Reiseroute war die alte Seidenstrasse, von Persien über Indien bis nach China. Auf dieser alten Route war denn auch eine hervorragende Person zugegen. BODHIDHARMA, ein persischer Gelehrter, welcher in Indien den Buddhismus studiert hatte und danach in China in der Provinz Honan beim Tempel der Shaolin Unterkunft fand. Dort ergänzte er die vor Ort bereits angewandte Technik der unterschiedlichen Körperertüchtigung mit der Idee des „stillen Sitzens“. Diese neue Kunst hiess er CHAN, später dann in Japan als ZEN bezeichnet. Somit gilt Bodhidharma als der Ahnherr des CHAN und ZEN und wird als solcher in fast allen traditionellen Schulen in Asien verehrt.

Trotz dieser deutlichen Bezeichnung des Begründers, darf nicht ausser Acht gelassen werden, dass es nicht DEN EINEN gibt. Es waren viele Einflüsse aus unterschiedlichen Vorgeschichten dafür verantwortlich, wie es auch mehrere Personen gewesen sein müssen, die zu der Entwicklung des heute bekannten CHAN über Jahrhunderte hinweg beigetragen haben. Leider ist diese Polemik all zu oft auch Streitpunkt der unterschiedlichen Schulen und gereicht kaum zur Ehre. Für uns ist sie vollends unerheblich.

Wie aber kommt es zu dieser engen Verbindung zwischen Gelehrten und Kampfkünstlern? Die Kausalität ist nicht schlüssig erwiesen, jedoch sehr plausibel.

Die Gelehrten des Altertums kannten fast nur eine einzige Form des Lernens für die Tausenden von Studenten. Die Studenten von damals lernten vorwiegend, indem Sie die Texte ihrer Vorgänger kopierten. Vielleicht eine aus heutiger Sicht eher schwache didaktische Einrichtung, jedoch ein zwingender Vorgang. Zwingend hinsichtlich des Konservieren von „Weisheiten“. Das damalig Medium, auf welches geschrieben wurde, war weder Papier (noch nicht erfunden) noch Pergament (viel zu teuer). Es wurde vor allem auf Palmblätter geschrieben, indem die Schriftzeichen mit einem Holzkeil in das frische Blatt eingeritzt, und anschliessend mit Kohlenstaub bestrichen wurden. Diese Palmblätter waren nicht unbedingt das Material, welches Generationen überdauern konnte. Pilze, Fäulnis und Parasiten frassen oft schneller das Wissen auf, als es die Scharen der Studenten kopieren konnten.

Dieses arbeitsintensive Vorgehen bedeutete aber auch, dass solange es Licht an einem Tage gab, auch geschrieben werden musste. Gearbeitet wurde in einer kauernenden Stellung, also in einer äusserst unbequemen und vor allem ungesunden Körperhaltung. Ungesund, da der Grossteil unserer Stoffwechsels aufgrund der aktiven Bewegung des gesamten Körpers beruht und nicht so funktioniert wie der Kreislauf des Blutes, welcher durch eine effiziente Einrichtung „Herz“ bewerkstelligt wird.

Im Klartext hiess dies: Wollte das Wissen gesichert werden, mussten „Hochleistungssportler“ sich mit der geistigen Materie auseinandersetzen. Hierzu entdeckten die Gelehrten, dass durch exakte Bewegungsabläufe ausserordentliche „Erfrischung“ erreicht werden kann, mehr als nur bei einem Spaziergang oder bei einem wilden Gestikulieren.

Umgekehrt galt natürlich, dass eine lange geübte und dadurch exakte Bewegung eine hohe Effizienz hat. So war ein Faustschlag von einem „Schriftgelehrten“ oft deutlich effizienter, als der „Faustschwinger“ eines Holzfällers oder eines schlecht ausgebildeten Kriegers.

In diesem Kontext entstanden über die Jahrhunderte die unterschiedlichsten Lehren, welche sich unter anderem sehr mit Gesundheit, mit Leistungsfähigkeit, Geschicklichkeit oder gar mit dem Anstreben von „Unsterblichkeit“ beschäftigten. Die bekanntesten davon sind das indische Yoga, das chinesische Tai Chi (die grosse Kraft) oder Chi Gong (Kraft Bewegen, Lenken), die weniger bekannten sind die „Heiltänze“ unterschiedlicher Schamanen oder die gymnastischen Übungen der Kampfschulen, gleichwohl ob diese Schulen den Weg des Schwertes, den Löwentanz oder eine ganz andere Kunst verfolgen.

Allen ist gemein, dass sie höchste Performance zu erreichen wünschen. Diese ist wiederum nur erreichbar bei einer maximalen Gesundheit oder noch deutlicher gesagt:

***Optimale Gesundheit (im Rahmen der individuellen Konstitution) ist jener Zustand, aus welchem jederzeit Höchstleistung möglich ist, gleichwohl in körperlicher, geistiger und auch in seelischer Hinsicht.***

## Der lange Weg nach Europa

---

Die asiatischen „Heilkünste“ haben eine sehr lange und vor allem kontinuierliche Vorgeschichte von mehreren Jahrtausend. Auch in Europa hatten wir eine sehr alte Kultur und eine eigene Geschichte der Heilkünste. Leider sind diese Methoden teilweise in Vergessenheit geraten oder buchstäblich auf den Scheiterhaufen des Mittelalters verbrannt worden.

Der asiatische Weg der Heilkünste folgte den Handelswegen und führte über die jeweiligen Hochkulturen von Indien über China, Korea (ehemals Südchina) über die Inselgruppen von Okinawa bis hin nach Japan. Dies galt für allgemeine Güter wie Tee, Seide genau so, wie für die kulturellen und religiösen Gedanken. Seit der frühesten Geschichte Japans war der Austausch mit dem Festland elementar, wobei vorwiegend importiert wurde und weniger aus Japan exportiert wurde.

Als aber während des Togugawa Shogunates (Diktatur eines Militärführers ca. ab 16. JH.) für fast dreihundert Jahre die Grenzen von Japan geschlossen wurden, fand kein wesentlicher Kulturaustausch mehr statt. Gerade in dieser Zeit der Abgeschlossenheit wurden in fast allen Belangen Höchstleistungen in den unterschiedlichen Disziplinen erreicht. Dasjenige, was wir heute als „typisch“ japanisch bezeichnen, sei es die Architektur, die Esskultur oder auch die Kampf- und Heilkünste, finden wir in Japan in einer zur Perfektion gereiften Form.

Dieses Reifen des Bestehenden war möglich, da über eine lange Zeit keine äusseren Einflüsse mehr hinzu gekommen sind. So sind bestehende Techniken nicht durch Neuerungen "verwässert" oder gar abgelöst worden. Die damalige Elite konnte sich also nur mit dem bereits Bekannten noch inniger auseinandersetzen. Es fand eine ungeheuerliche Innovation hinsichtlich Perfektion statt.



Wenn in Europa heute von asiatischer Kultur gesprochen wird, ist damit eher die Japanische gemeint und weniger die vielleicht ursprünglichen Kulturquellen des Festlandes wie Indien, China und Korea.

Dieser Eindruck entsteht teilweise, weil in diesen ursprünglichen Ländern viele „historische“ Kulturgüter schon im letzten Jahrhundert durch eine „Europaisierung“ vergessen wurden. Aber noch wichtiger bezüglich dieser Fokussierung auf Japan ist der Umstand, dass aufgrund des verlorenen Krieges in den Vierzigern ein zwangsläufiger Kulturaustausch stattfinden musste. In jener Zeit wurde die Öffnung nach Westen durch die Siegermächte, insbesondere durch die USA nahezu erzwungen. Viele Amerikaner, ursprünglich als Soldaten oder Militärbeobachter stationiert, lebten während langer Zeit in Japan und lernten während der Besetzungszeit die japanische Kultur kennen und schätzen.

So ist einer der bekanntesten westlichen Lehrer des ZEN ein Amerikaner Namens Philip Kapleau. Er war als junger Kriegsberichterstatter nach Japan gekommen und hatte dort die Beziehung zu ZEN- Klöstern im Rahmen seiner Arbeit aufgebaut. Nach dem Krieg fand er dorthin zurück und erlebte die Ausbildung zum ZEN- Meister an sich selber. Er ist einer jener Meister, welcher nicht nur eine Brücke zwischen der unseren und der asiatischen Kultur gebaut hat, sondern dieses Verbindende auch in eine für westliche Ohren verständliche Form beschreiben konnte. (Der vierte Pfeiler des ZEN)

Auch im medizinischen Umfeld fanden solche Begegnungen statt. In Japan gängig bekannt waren die „Kampfgymnastik“ der IAIDO- Meister und deren Shiatzu, sowie die Modelle und Ideen der TCM (traditionelle chinesische Medizin) in Form der zwölf Meridiane und zwei Hauptgefäße sowie der Lehre der „Fünf Elemente“. Aus diesen in Japan entdeckten Erkenntnissen, basierend auf den noch älteren Tradition aus Indien, China und Korea, kombiniert mit dem modernen Wissen der Chiropraktik und Physiotherapie der westlichen Schulmedizin, wurde in den USA eine neue Disziplin erschaffen:

Die **KINESOLOGIE**.

## KINESOLOGIE

---

Ein Teil der KINESOLOGIE basiert auf der Empirie, dass bei einer relativen „Organschwäche“ gleichzeitig auch spezifische Muskeln ebenfalls eine Schwäche zeigen (weniger als der Grundtonus der gesunden Muskeln). Diese Muskeln widerspiegeln die zwölf Meridiane oder sind diesen zugeordnet. Ebenfalls hat man festgestellt, dass bei einer gezielten Manipulation eines dieser spezifischen Muskeln über die zugeordneten Meridiane die entsprechenden Organe gestärkt werden, respektive ein kausaler Zusammenhang zu bestehen scheint.

Genauere Informationen zu diesem Thema sind bitte in der entsprechenden Literatur nach zu lesen. Empfohlen sei das Buch „TOUCH FOR HEALTH“, welches sehr deutlich eine Übersicht dieser Zusammenhänge aufzeigt. (ISBN 3-88034-846-4)

Die KINESOLOGIE gilt als eine eigene Disziplin mit vielen "Spezialgebieten". Je nach Schule werden andere Kausalitäten beschrieben, bevorzugt oder angenommen. Es gibt Lehrrichtungen, welche sich spezialisiert haben, mit möglichst vielen Muskeln und Muskelgruppen des Körpers zu arbeiten. Andere wiederum verfolgen den Weg der Einfachheit und arbeiten mit nur vierzehn Muskeln. Wiederum andere verwenden die Effekte der Kinesiologie zur Bestimmung von homöopathischen Heilmitteln oder haben diese kombiniert mit neuen Erkenntnissen der Psychologie. Aus letzteren ist wiederum eine eigene Disziplin entstanden, die Psycho- Kinesiologie.

Selbstredend ist auch, dass diese Instrumente bei Behandlungen von Krankheiten nur von Fachleuten ausgeführt werden soll. In der Vielseitigkeit dieser Methode und den entsprechenden Vereinfachungen sehe ich aber durchaus auch eine Möglichkeit für jedermann und „jederfrau“, sich selber in ein besseres Wohlbefinden zu bewegen ohne den Anspruch erheben zu wollen, damit Krankheiten behandeln zu können.

## DER WEG ZUM MUSKELTANZ

---

Der 14-Muskeltanz ist eine Entwicklung aus unterschiedlichen Grundlagen der Kampfkünste, der Chiropraktik, Kinesiologie und der systematischen Naturmedizin und entspricht meinem Wunsch, etwas leicht Lernbares mit einem hohen Wirkungsgrad zu entwickeln.

Hierzu verwende ich die sanften Bewegungsabläufe aus der Lehre der Kinesiologie nach Odilo Rothen. Das Besondere daran ist, dass nicht ein Therapeut eine Manipulation an einem Patienten unternimmt, sondern jeder einzelne für sich selber diese Bewegung sorgfältig ausführt. Die Bewegungsabläufe sind einfach zu merken und entsprechen exakt den Bewegungen, welche ein Therapeut der Kinesiologie anwendet.

Sie sind nachfolgend in einzelnen Bildern mit jeweils drei Figuren dargestellt. Die Figur links zeigt jeweils die Anfangsposition und die rechts die End- oder Zielposition, nachdem die Bewegung ausgeführt worden ist. Jede Übung sollte jeweils vollständig und an die fünf Mal ausgeführt werden.

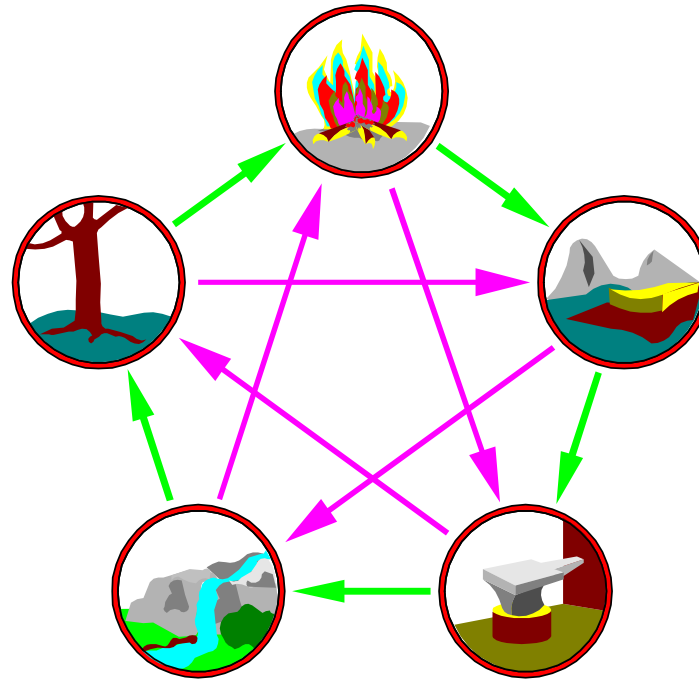
Die jeweils ausgeführten „neurolymphatischen“ (Ausstreichen in bestimmten Bereichen) Korrekturen entsprechen ebenfalls den Bewegungen des Therapeuten. Hierbei wird jedoch auf die Stimulation der Punkte entlang der Wirbelsäule aus praktischen Gründen verzichtet.

Mit dem 14-Muskeltanz glaube ich ein taugliches Werkzeug für „Jedermann/Frau“ geschaffen zu haben, welches jeder Person zu einem besseren Wohlbefinden gereichen kann. Der 14-Muskeltanz ist eine Brücke zwischen der Präzision der Kampfkunst und dem Erhalten der Gesundheit durch einen ausgeglichenen Energiehaushalt im gesamten Körper.

*Markus Bolli*



# DER 14 MUSKELTANZ



Ausgeglichene Bewegung entspricht der  
Natur des ständigen Wandels

## Übung 1 Das Zentralgefäß

---

### Lokalität:

Das Zentralgefäß oder das Konzeptionsgefäß steigt entlang der Vorderseite in der Mitte des Körpers aus dem Damm nach oben bis zum Gaumen.



### Ausgangsposition:

Die Arme sind 45 Grad seitlich und 45 Grad nach vorne des Körpers ausgestreckt, die Handflächen zeigen Richtung Leiste.

### Bewegung:

Kürzester Weg in einer geraden Bewegung in die Endposition.

### Endposition:

Die beiden Handflächen liegen vor der Leiste.

### Neurolymphatische Korrektur:

In der Falte der „Armkugeln“ der Schulter von oben nach unten ausstreichen. Den Genickansatz des Kopfes massieren.

## Übung 2 Der Gouverneur

---

### Lokalität:

Der Gouverneur oder das Lenkergefäß steigt hinten entlang der Wirbelsäule aus dem Damm nach oben bis zum Gaumen.



### Ausgangsposition:

Die Arme sind hinter dem Rücken verschränkt. Die Fingerspitzen berühren sich auf der Höhe der oberen Lendenwirbel. Die Ellbogen nach hinten.

### Bewegung:

Die Ellbogen werden nach vorne gedrückt.

### Endposition:

Die Ellbogen sind in der maximalen Position nach vorne gedrückt, ohne dass die Fingerspitzen die Berührung verlieren.

### Neurolymphatische Korrektur:

Entlang der Vertiefung zwischen 2-3 Rippe (unterhalb des Schlüsselbeines) von innen nach aussen ausstreichen. Unterer Nacken massieren.

## Übung 3 Der Magenmeridian

---

### Lokalität:

Der Magenmeridian beginnt unterhalb des Auges und durchzieht den gesamten Körper vorne bis hinunter zur zweiten Zehe.



### Ausgangsposition:

Die Arme sind horizontal nach vorne ausgestreckt, wobei die Handflächen nach aussen zeigen.

### Bewegung:

Kürzester Weg in einer geraden Bewegung in die Endposition.

### Endposition:

45 Grad seitlich des Körpers nach unten, die Handflächen nach hinten zeigend.

### Neurolymphatische Korrektur:

Entlang der Vertiefung zwischen 5-6 Rippe (unterhalb des Brustansatzes) von innen nach aussen ausstreichen. Zwischen den Schulterblättern massieren.

## Übung 4 Der Milz- Pankreasmeridian

---

**Lokalität:**

Der Milz- Pankreasmeridian beginnt an der grossen Zehe und durchzieht den Körper vorne von unten nach oben bis hin unterhalb der Schulterbogens.

**Ausgangsposition:**

Die Arme sind eng anliegend seitlich des Körpers, die Handflächen nach aussen zeigend.

**Bewegung:**

Exakt seitlich nach aussen. NICHT nach vorne nachgeben.

**Endposition:**

45 Grad seitlich der Körperlinie

**Neurolymphatische Korrektur:**

Entlang der Vertiefung zwischen 7-8 Rippe (ev. gesamter unterer Brustkorb) von innen nach aussen ausstreichen.



## Übung 5 Der Herzmeridian

---

### Lokalität:

Der Herzmeridian beginnt in der unteren Falte zwischen Schulter und Brust und zieht entlang der Innenseite des Armes bis in den kleinen Finger.



### Ausgangsposition:

Die Ellbogen stehen seitlich des Körpers so ab, dass die Oberarme eine Horizontale bilden. Die Handflächen zeigen nach hinten.

### Bewegung:

Rotierende Bewegung des Unterarmes nach oben. NICHT- bewegen der Ellbogen.

### Endposition:

Die Unterarme stehen senkrecht nach oben.

### Neurolymphatische Korrektur:

Entlang der Vertiefung zwischen 2-3 Rippe (unterhalb des Schlüsselbeines) von innen nach aussen ausstreichen. Den unteren Bereich des Nackens massieren.



## Übung 6 Der Dünndarmmeridian

---

### Lokalität:

Der Dünndarmmeridian beginnt im Kleinen Finger und zieht entlang des Innenarmes nach oben über den Nasenflügel bis zum Ohrenknorpel.



### Ausgangsposition:

Das Bein wird gerade nach oben gezogen, dass der Oberschenkel einen 45 Grad Winkel bildet.

### Bewegung:

Als würde ein Bremspedal gedrückt.

### Endposition:

Bein durchgestreckt nach vorne.

### Neurolymphatische Korrektur:

Entlang der Vertiefung unterhalb des Rippenbogens von innen/oben nach aussen/unten ausstreichen. Zwischen 8-11 Wirbel massieren.

## Übung 7 Der Blasenmeridian

---

### Lokalität:

Der Blasenmeridian beginnt in der Augenhöhle bei der Nasenwurzel und zieht sich über den Kopf bis hin zum kleinen Zehen, seitlich der Wirbelsäule „zweispurig“.



### Ausgangsposition:

Das Bein ist leicht angehoben, der Fuss maximal nach oben/aussen gedrückt

### Bewegung:

Fuss um die Ferse nach innen/unten drehen.

### Endposition:

Fuss ist maximal nach innen/unten verdreht.

### Neurolymphatische Korrektur:

Entlang des Schambeines von innen nach aussen ausstreichen. Seitlich des Bauchnabels nach innen steigend drehendes Streichen. Um die Grübchen des Beckens massieren.

## Übung 8 Der Nierenmeridian

---

**Lokalität:**

Der Nierenmeridian beginnt an der Fußsohle und steigt entlang der Wade nach oben in die Richtung des Dammes.

**Ausgangsposition:**

Das Bein ist gerade nach vorne so hoch als möglich hochgezogen. Der Fuss ist nach aussen verdreht.

**Bewegung:**

Kürzester Weg in einer geraden Bewegung in die Endposition.

**Endposition:**

Seitlich 45 Grad gespreizt.

**Neurolymphatische Korrektur:**

2 cm ausserhalb und 2 cm oberhalb des Nabels nach innen steigend drehendes Streichen. Zwischen 12 Becken und 1 Lendenwirbel massieren

## Übung 9 Der KS-Meridian

---

### Lokalität:

Der Kreislauf-Sexus-Meridian (Wächter des Herzens) beginnt neben der Brustwarze und zieht über den Innenarm bis zum Mittelfinger.



### Ausgangsposition:

Das Bein ist ausgestreckt seitlich des Körpers 45 Grad gespreizt.

### Bewegung:

Kürzester Weg in einer geraden Bewegung in die Endposition.

### Endposition:

Wie in einer „Achtungs-Stellung“.

### Neurolymphatische Korrektur:

Entlang des Schambeines von innen nach aussen ausstreichen. Um die Grübchen des Beckens massieren.

## Übung 10 Der 3-fach Erwärmer

---

### Lokalität:

Der Dreifacherwärmer beginnt im Ringfinger und steigt hoch über die Schulter, hinter dem Ohr bis hin zum äusseren Augenwinkel.



### Ausgangsposition:

Die Ellbogen liegen am Körper, die Unterarme horizontal nach aussen, die Handflächen nach oben verdreht.

### Bewegung:

Rotierende Bewegung des Unterarmes nach innen. NICHT bewegen der Ellbogen.

### Endposition:

Wie in einer „frierenden“ Stellung.

### Neurolymphatische Korrektur:

Entlang der Vertiefung zwischen 2-3 Rippe (unterhalb des Schlüsselbeines) von innen nach aussen ausstreichen. Nacken massieren.

## Übung 11 Der Gallenblasenmeridian

---

### Lokalität:

Der Gallenblasenmeridian hat den Ursprung seitlich neben dem Auge, zieht sich über den Schädel (mehrfach) entlang der Vorderseite des Körpers bis zum kleinen Zehen.



### Ausgangsposition:

Die Arme stehen gestreckt 45 Grad gerade nach vorne.

### Bewegung:

Kürzester Weg in einer geraden Bewegung in die Endposition.

### Endposition:

Wie eine „Achtungstellung“.

### Neurolymphatische Korrektur:

Mit als „Rechen“ geformten Fingern das Brustbein von innen nach aussen ausstreichen.



## Übung 12 Der Lebermeridian

---

### Lokalität:

Der Lebermeridian beginnt an der grossen Zehe und zieht sich entlang das Innenschenkels über das Schambein bis zur seitlichen 7 Rippe des Brustkorbes.



### Ausgangsposition:

Die Arme sind horizontal nach vorne ausgestreckt, wobei die Handflächen nach aussen zeigen.

### Bewegung:

Kürzester Weg in einer geraden Bewegung in die Endposition.

### Endposition:

45 Grad seitlich des Körpers nach oben, die Handflächen nach hinten zeigend.

### Neurolymphatische Korrektur:

Entlang der Vertiefung zwischen 5-6 Rippe (unterhalb des Brustansatzes) von innen nach aussen ausstreichen. Zwischen den Schulterblättern massieren.

## Übung 13 Der Lungenmeridian

---

**Lokalität:**

Der Lungenmeridian beginnt in der Vertiefung zwischen Schulter und Schlüsselbein und zieht sich hin bis zum Daumen.

**Ausgangsposition:**

Die Arme sind gerade hoch gestreckt, die Handflächen gegen innen.

**Bewegung:**

Kürzester Weg in einer geraden Bewegung in die Endposition.

**Endposition:**

Die Arme sind parallel nach vorne in einer Horizontalen.

**Neurolymphatische Korrektur:**

Mit als „Rechen“ geformten Fingern das Brustbein von innen nach aussen ausstreichen.

## Übung 14 Der Dickdarmmeridian

---

### Lokalität:

Der Dickdarmmeridian beginnt im kleinen Finger und zieht sich über die Brust- und Nackenpartie hoch bis zum Ohrenknorpel.



### Ausgangsposition:

Das ausgestreckte Bein ist 45 Grad nach vorne und 45 Grad nach vorne angehoben.  
Der Fuss ist nach innen/unten verdreht.

### Bewegung:

Kürzester Weg in einer geraden Bewegung in die Endposition.

### Endposition:

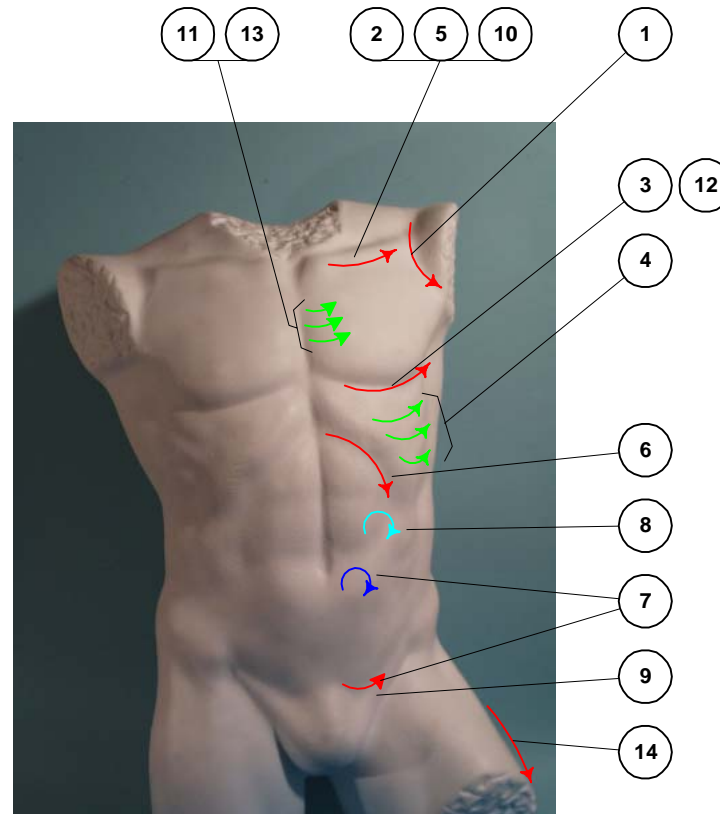
Das bewegte Bein schliesst sich an das Standbein.

### Neurolymphatische Korrektur:

Walkendes Massieren des äusseren Oberschenkels von oben nach unten.  
Ausstreichen des Rückendeltas zwischen Becken und Brustkorb von innen nach aussen.

## Die neurolymphatischen Korrekturen

Die „neurolymphatischen“ Korrekturen sind bei den jeweiligen Übungen beschrieben. Der Vollständigkeit halber sind diese nochmals als Übersicht



zusammengefasst. Die Nummern entsprechen den Übungen.

Aus Gründen der Übersichtlichkeit zeigt die Darstellung von allen Korrekturen nur die eine vordere Körperhälfte. Die Korrekturen erfolgen auf beiden Körperhälften gleichzeitig ausser bei der Übung 4, bei welcher mit der rechten Hand die linke Seite bearbeitet wird und umgekehrt. Auf die Darstellung der Rückseite wird verzichtet, da jene Punkte je nach Beweglichkeit sogar gänzlich vernachlässigt werden können.

## Die neurovaskulären Kontaktpunkte

---

Die „neurovaskulären“ Kontaktpunkte liegen mehrheitlich am Schädel. Entgegen den „neurolyphatischen“ Korrekturen werden die neurovaskulären Kontaktpunkte nicht massiert, sondern nur leicht berührt. Dadurch wird eine „Aufmerksamkeit“ auf diesen Punkt gelenkt und somit auch die lokale Durchblutung (vaskulär = das Blut betreffend) gefördert. Die verstärkte Durchblutung wirkt über die Hemisphäre des Hirnes auf das Stammhirn, die ädiquaten Relais in das vegetative System. Dieses wiederum hilft den Muskel zu stärken, respektive über die Meridiane auch die zugehörigen Organe.

### 1) Glabella, Augenbrauenhöcker



Oberhalb der Augenhöhle, am Beginn der Augenbraue befindet sich eine kleine Erhöhung je links und rechts. Auf diese Erhöhungen sind die Zeigefinger zu legen, ohne dass sich die beiden Fingerspitzen berühren.

### 2) Vorderer Stirnhöcker



Oberhalb der Augenbraue, ca. in der Mittelachse der Augenhöhle befindet sich eine kleine Wölbung je links und rechts. Auf diese Erhöhungen sind die Mittel- und Ringfinger flach zu legen, ohne dass sich die Fingerspitzen berühren.

### 3) Oberer Stirnhöcker am Haaransatz

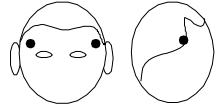


Am Haaransatz, leicht ausserhalb der Mittelachse der Augenhöhle befindet sich eine kleine Wölbung je links und rechts. Auf diese Erhöhungen sind die Mittel- und Ringfinger flach zu legen.

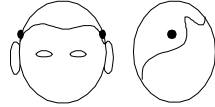
### 4) Vordere Fontanelle



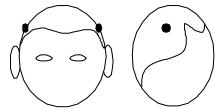
Die Trennfurchen zwischen Stirnbein, linkem und rechten Scheitelbein treffen sich in einem gemeinsamen Schnittpunkt. Auf diese Vertiefung sind die Mittel- und Ringfinger zu legen, die Finger der linken Hand über den der rechten Hand.

**5) Schläfenhöcker**

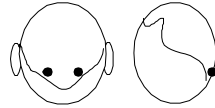
Oberhalb der Schläfe (Mulde) befindet sich eine kleine Wölbung je links und rechts. Auf diese Erhöhungen sind die Mittel- und Ringfinger flach zu legen.

**6) Schläfenbeinmulde**

Oberhalb des oberen Ohrbogens befindet sich eine kleine Vertiefung auf der Trennlinie zwischen Schläfenbein und Scheitelbein je links und rechts. In diese Vertiefungen sind die Mittelfinger zu legen.

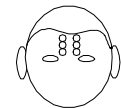
**7) Scheitelbeinhöcker**

Oberhalb des oberen Ohrbogens, leicht gegen hinten, befindet sich eine kleine Erhebung auf dem Scheitelbein je links und rechts. Auf diese Erhöhungen sind die Mittel- und Ringfinger flach zu legen.

**8) Hinterhauptschuppe**

Oberhalb des Genickes befindet sich eine kleine Erhebung auf der Hinterhauptschuppe je links und rechts. Auf diese Erhöhungen sind die Mittel- und Ringfinger flach zu legen.

Pro Übung sind die Finger mindestens 2 bis 3 Minuten auf den entsprechenden Punkten zu belassen. Diese Übungen im Liegen zu einer ruhigen Musik auszuführen ist von Vorteil.

**Sonderpunkte bei Stress (optional)**

Ist eine Störung des gesamten Programmes durch sehr stark belastende Gedanken gegeben, kann eine zusätzliche vaskuläre Übung ausgeführt werden.

Entlang der Stirnwölbung auf der gesamten Stirnpartie sind die Zeige-, Mittel- und Ringfinger flach zu legen und so lange in Position gehalten, bis der belastende Gedanken nicht mehr gegenständlich ist.

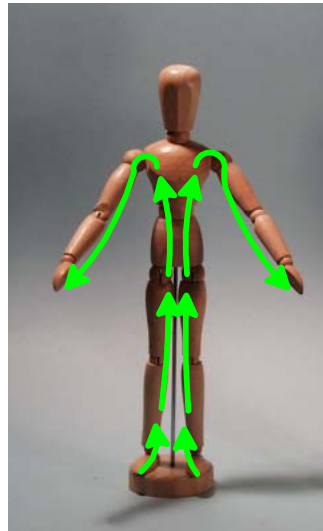
## Das Ausstreichen und Richten des Flusses

---

Nach der Vorstellung der TCM fließt das Chi (Lebensenergie, ggf. Biophotonen) nicht nur entlang der Meridiane. Es umgibt den gesamten Körper als spürbare „Energiewolke“. Als Vorstellungshilfe kann man sich den Magnetismus der Erde vorstellen, der ebenfalls „wolkenartig“ die Erde umgibt und von Pol zu Pol eine Flussrichtung aufweist. Der Fluss ist nicht immer optimal gerichtet, das heißt dass nicht das gesamte verfügbare Potential genutzt wird. Diese Fließbewegung wird durch nachfolgende Übungen gestärkt.

### Richten des Zentralflusses

Der Zentralfluss entspricht der Fließrichtung des Zentralgefäßes, also entlang der Vorder- /Innenseite des Körpers.



Der Zentralfluss wird gerichtet, indem mit der gesamten Handfläche entlang des Körper gestrichen wird. Die beiden Händen beginnen unten an der Zehe, folgen der Wölbung der inneren Fußsohle, entlang der Innenseiten der Beine nach oben über die Rippenbögen hin zur Schulter. Die rechte Handfläche streicht über den linken Innenarm bis hin zur Fingerspitzen. Das selbe wird spiegelverkehrt ausgeführt mit der linken Hand am rechten Innenarm.

Das Ausstreichen erfolgt drei bis fünf mal.

## Richten des Lenkerflusses

Der Lenkerfluss entspricht der Fliessrichtung des Gouverneurs, also entlang der Rück- /Aussenseite des Körpers.



Der Fluss wird gerichtet, indem mit der Handfläche entlang des Körper gestrichen wird. Die rechte Handfläche streicht über den linken Handrücken und den äusseren Arm bis zur Schulter. Das selbe wird am rechten Arm spiegelverkehrt ausgeführt. Die beiden Händen folgen nun entlang der hinteren Rippenbögen über die Gesässbacken hinunter entlang der Aussenseite der beiden Beine bis zur kleinen Zehe. Ggf. kann die Bewegung über die äussere Fusskante zurück bis zur Ferse und entlang der Rückseite der Beine bis zum Damm fortgesetzt werden. Wiederholung drei bis fünf mal.



## Schlusswort

---

Nach erfolgtem Kurs werden Sie mir sicher meiner eingangs gestellten Anforderung beipflichten.

Die gezeigten Übungen bedürfen keinerlei spezielle Einrichtungen oder besondere sportliche Fähigkeiten. Die Übungen können auch bei leichter körperlicher Behinderung ausgeführt werden, wobei einfach jene Übungen ausgelassen werden, die besonders beschwerlich wären.

Die Übungen eignen sich auch, bestehenden Programme aus anderen Lehrrichtungen zu ergänzen. Als Ergänzung zum Beispiel einer homöopathischen Therapie, als Begleitung zu einer physiotherapeutischen Behandlung, einer Vorübung zur Meditation oder in Ergänzung zu bestehenden Übungen der EDU- Kinesologie. Es versteht sich von selbst, dass dies nur in Rücksprache des aktuellen Therapeuten erfolgen soll.

Es spricht auch nichts dagegen, in allgemeinen Sportübungen den 14-Muskeltanz wie oben beschrieben einzubauen. Wir haben zur Steigerung der Muskelkraft auch schon mit leichten Gewichten gearbeitet und gute Erfolge erzielt. Aber wie gesagt, es bedarf keiner weiteren Hilfsmittel, als die Übungen regelmässig und mit Sorgfalt auszuführen.

Ansonsten können die Übungen sowohl abends als auch am morgen oder beliebig unter Tags ausgeführt werden. Ich persönlich mache die Übungen auch während der Pausen in der Sauna, respektive als Abschluss des letzten Saunaganges, um in voller Vitalität dem Rest des Tages zu begegnen, womit eigentlich ausschliesslich die vergnüglichen Dinge des Lebens gemeint sind.

Eben diese Freude wünsche ich Ihnen von Herzen für alle Tage.

Markus Bolli

## In eigener Sache

---

### **SANGMU**

Dieser Begriff steht für "GROSSE KRAFT" oder "UMFASSENDE KRAFT". Der Begriff kommt aus dem Koreanischen und ist angelehnt an die ursprüngliche Bezeichnung der koreanischen Tempelschule von Meister Kim Jong Won, meinem langjährigen Lehrer und Meister. Unter dem Namen SANGMU gestaltete ich zwei Bereiche, um die umfassende Lehrrichtung und die Dienstleistungen zu differenzieren.

### **SANGMU Tempelschule**

Die von mir in der Schweiz gegründete **Tempelschule** ist der Ursprung der Aktivitäten im Bereich der Ausbildung. In der **Tempelschule** wird unter anderem eine umfassende Grundschule der Kampfkunst vermittelt. Je nach Neigung des Studenten wird ihm erlaubt, seine Geschicklichkeit auch an den klassischen Waffen wie Bogen und Schwert zu schulen. Fortgeschrittenen ist der Zugang in die CHAN- Philosophie, der klassischen Kriegskunst und der Kontemplation gestattet. Aus der Tempelschule finden regelmässig Lehrgänge bei internationalen Treffen von Kampfsportlern und Sicherheitskräften statt.

### **SANGMU Development Center GmbH**

Das **Development Center** ist als eine "zivile" Version der Tempelschule zu verstehen. Im **Development Center** werden Kurse und Kursmodule für Führungskräfte von Unternehmen angeboten. Die Kurse basieren auf den Erkenntnissen der CHAN- Kriegerschule, wie unter erschwerten Bedingungen höchste Performance verfügbar sein muss und verfügbar sein kann. Die Programme werden in "kreativer Kollaboration" gemeinsam mit dem Kunden entworfen. Die Kurse finden als Theorie "indoor" und/oder als praktische Übungen "outdoor" statt, allenfalls mit der Unterstützung anderer auf Ausbildung spezialisierter Unternehmen.