

Strömen ist eine eigenständige physio-energetische Behandlungsmethode der traditionellen Volksmedizin Japans. In Österreich ist es dem freien Gewerbe der Energetiker zugeordnet. Grundlage der Methode ist die traditionelle chinesische Medizintheorie und deren fünf Elementen Lehre.

Die Methode Strömen kann zur Selbsthilfe an sich angewendet, oder als energetische Körperarbeit an anderen ausgeführt werden.

Strömen basiert im Wesentlichen auf das Halten der Finger oder Zehen (Mudras) und dem gezielten Handauflegen auf 26 bilateralen Energiezentren (Energietoren) am ganzen Körper.

Die Hände werden in systematischer Reihenfolge auf jeweils zwei Energiezentren aufgelegt, um diese nach dem energetischen Grundprinzip, „Energie folgt der Aufmerksamkeit“, anzuregen und auszugleichen. Dabei stellt sich nach einiger Zeit ein Gefühl des Pulsierens und Strömens ein. Die Energie Tore werden so lange gehalten, bis sich das Strömen beider Hände ausgeglichen hat. Erst dann werden die Hände zu den nächsten Toren bewegt.

Als ganzheitliche Methode richtet sich Strömen nicht gegen ein Symptom oder eine Pathologie, sondern dient der ganzheitlichen Gesundheitsentwicklung (Salutogenese). Strömen rückt den Menschen mit seiner Gesamtheit wieder in den Fokus und bietet durch seine einfache Handhabung Lösungen, die gesunden Anteile zu stärken.

Strömen wirkt in gleichem Masse auf körperlicher, emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene und kann für sich stehend zur allgemeinen Salutogenese oder begleitend zu jeder therapeutischen Maßnahme angewendet werden.

Theorie-Strömen

In der Traditionellen Chinesischen Medizintheorie (TCM) werden verschiedene Energieformen beschrieben. Grundlage ist das Hoang Ti Nei King So Quenn der älteste Klassiker der TCM.

> Siehe Nguyen Van Nghi 1996

Die Beschreibung der Energieformen erfolgt in der TCM entweder nach der Entstehung oder nach deren Schwingungsfrequenz.

Die Aufzählung erfolgt hier nach der Geschwindigkeit, mit der diese Energien auftreten und beeinflusst werden können:

- **Shen** die Kraft der Aufmerksamkeit
- **Qi** die alles durchdringende undeterminierte Vitalenergie
- **Xue** die nährenden Kraft des Blutes
- **Zhengqi** das Wahre Qi zirkuliert in den Meridianen und nährt die Organe

> >> Siehe Giovanni Maciocia 1994

Das Grundprinzip der Energetik besagt Energie folgt der Aufmerksamkeit.

So ist Shen die Kraft der Aufmerksamkeit unmittelbar dort, wohin der Geist sich richtet.

Wird der Geist bewusst ausgerichtet, folgt unmittelbar darauf Qi.

Das Erspüren und Beeinflussung dieser subtilen Energie ist durch die Praxis von Qigong erlernbar. Viele Techniken der TCM wie Akupunktur, Tuina, Shiatsu und Akupressur zielen in erster Linie darauf ab, diesen Qi Fluss anzuregen und zu harmonisieren. Wird die Aufmerksamkeit lange genug auf eine Körperstelle gelenkt, folgt Xue die Kraft des Blutes.

Jeder Autogenen Training (AT) Praktizierende kann bestätigen, das je nach Trainingsgrad nach 5-20 Minuten ein Pulsieren und warmes Strömen fühlbar wird. Die Erweiterung der Blutgefäße und dadurch Erhöhung der Durchblutungsrate ist auch deutlich messbar.

>>> *Siehe Gunther Krapf 1996*

Viele im AT Trainierte berichten zuerst von einem Pulsieren, das beim weiteren Üben in ein warmes Strömen übergeht. Dieses Strömen ist das durch die Kraft der Aufmerksamkeit zentriertes Zhengqi.

Im Energie-Strömen wird wahres Qi durch Handauflegen an bestimmte Körperzonen angeregt. Zuerst wird dabei das Pulsieren von Xue (Blut) spürbar und mit etwas Geduld geht das Pulsieren in ein Strömen über. Daher kommt auch der Name der Methode.

Nach der TCM Theorie ist Zhengqi das wahre Qi das letzte Stadium der Qi Umwandlung. Das wahre Qi nimmt zwei Formen an. Das Nähr Qi (yingqi) und Abwehr-Qi (weiqi).

Das Nähr-Qi

hat die Aufgabe die inneren Organe und den Ganzen Körper zu nähren und zirkuliert in den Meridianen.

Das Abwehr-Qi

hat Schutzfunktion und zirkuliert außerhalb der Meridiane. Die Arbeit mit wahren Qi unterstützt daher die grundlegendsten Regeneration und Abwehrkräfte. Daher verwundert es nicht das die Arbeit mit wahren Qi gerade bei chronischen Krankheiten und Schwächesymptomen immer wieder sehr gute Erfolge zeigt. Strömen und Zhengqi ist eine noch weitestgehend unerforschte selbstheilende Kraft.

Wie auch immer jemanden die Hände aufzulegen Halt zu geben und zuzuhören hat ganz sicher noch nie jemanden geschadet. Und jeder kann unmittelbar erfahren wie gut es tut von jemanden absichtslos gehalten zu werden. „Probieren sie es doch selbst“.

Quellenverzeichnis:

Nguyen Van Nghi: Hoang Ti, Nei King, So Quenn Bd.1&2

Nguyen Van Nghi: Pathogenese und Pathologie der Energetik in der chinesischen Medizin Bd.1&2

Giovanni Maciocia: Grundlagen der chinesischen Medizin

Gunther Krapf: Autogenes Training

Katō Haruki: Jin Shin Jyutsu

Shizuto Masunaga: Meridian Dehnübungen

Ingrid Schlieske: Japanisches Heilströmen

Waltraud Riegger-Krause: Jin Shin Jyutsu