



HEILUNG DURCH TIBETAN PULSING

*Die magische Kraft
des Pulsschlages*

Tibetan Pulsing ist eine Form der meditativen Körperarbeit, die anhand des Pulsschlages den „Sprung vom Verstand ins Herz“ trainiert und die Intelligenz des Geistes mit der Intelligenz von Körper und Seele verschmelzen lässt. Die ganzheitliche Heilmethode aktiviert die Selbstheilungskräfte eines Menschen und regeneriert dabei physische wie psychische Beschwerden.

WENN DER ENERGIEFLUSS INS STOCKEN GERÄT

Im *Tibetan Pulsing Healing* ist der Pulsschlag des Herzens die Quelle jeglicher Heilung. Nach Auffassung tibetischer Mönche fließt er in Form von bio-elektrischer Energie ununterbrochen durch die Nervenbahnen des menschlichen Körpers. Allerdings gerät dieser Energiefluss bei den meisten Menschen irgendwann ins Stocken, wenn frühkindliche Prägungen, schmerzhaft erlebte Erlebnisse, Schocks oder Unfälle im Nervensystem gespeichert werden. Nicht überall aber an einigen Punkten im Körper bilden sich dann blockierte Stellen, die verhindern, dass der gesamte Körper weiterhin mit genügend bio-elektrischer Energie versorgt werden kann. Die Konsequenzen dieser bio-elektrischen „Stauseen“ wirken sich auf allen Ebenen menschlichen Seins aus und machen sich als körperliche Krankheiten, negative Gedanken und ungute Gefühle bemerkbar. Beim *Tibetan Pulsing Healing* wird der Pulsschlag des Herzens eingesetzt, um diese Energieblockaden wieder aufzulösen – ganz einfach, indem man ihn durch sanften Druck der entsprechenden Körperstellen und durch das Einsetzen von gesungenen Tönen oder Musik an eben jene Blockaden lenkt. Durchbricht der Stausee, können auch unliebsame Gefühls- und Gedankenmuster durchbrochen und (teilweise jahrelange) physische Beschwerden schneller und effektiver geheilt werden.

DER LÖTKOLBEN FÜR DAS NERVENSYSTEM

Beschreibt man die Arbeit in technischen Worten, so ist es, als ob abgeschnittene oder verknotete Kabel wieder zu einem Strang zusammengelötet würden. Das anhaltende Pulsieren führt die Teile des Nervensystems, die durch Schocks und Traumata voneinander getrennt wurden, zurück in eine Einheit. Die *Tibetan Pulsing*-Therapeuten erzielen besonders beim Typ „Kopfmensch“ eindeutige Heilerfolge. Nach den Sitzungen sind selbst Personen, die durch Stress im Beruf und allgemeine Hektik eher schwer abschalten können, entspannt, glücklich und ein „Stückchen“ gesünder, denn der heilende Pulsschlag geht buchstäblich bis ins Knochenmark und regene-

riert von dort den kompletten Organismus.

Eine Klientin litt mehrere Jahre an „Endometriose“, einer chronischen Erkrankung der Unterleibsorgane. Nach eigener Aussage konnten ihr weder Hormongaben noch chirurgische Eingriffe helfen. Nachdem sie ohne Erfolg zahlreiche Behandlungsmethoden erprobt hatte, wurde sie von einer städtischen Beratungsstelle an eine lokale *Tibetan Pulsing*-Therapeutin verwiesen. Was mehrere Frauenärzte in fünf Jahren nicht schafften, gelang dort innerhalb von einem Monat, sagt die Klientin. Es habe nur vier Behandlungen gebraucht, um sie von ihren Schmerzen zu befreien. Heute sei sie im Besitz einer neuen Lebensqualität.

HINTER DER EINFACHEN METHODE STECKT EINE KOMPLEXE STRUKTUR

Um sich den Ablauf einer *Tibetan Pulsing*-Sitzung bildlich vorstellen zu können, muss man zunächst einen Blick auf das komplexe System werfen, das sich hinter dieser einfachen Heilmethode verbirgt. Denn *Tibetan Pulsing Healing* beruht nicht auf unerklärlicher Magie, sondern auf einer ausgeklügelten, ganzheitlichen und in sich schlüssigen Betrachtungsweise des menschlichen Organismus. Bevor es vor einigen Jahrzehnten seinen Weg in den Westen fand, wurde es rund 5000 Jahre lang in den Klöstern von Tibet und China kultiviert und als Geheimwissenschaft nur an eingeweihte Lamas und Rinpoches weitergegeben. *Tibetan Pulsing Healing* hat buchstäblich Hand und Fuß.

Die Zahl „24“ spielt in der tibetischen Körpertherapie eine wichtige Rolle. Man unterteilt den menschlichen Körper in 24 innere und äußere Organe – zu denen Arme und Beine gehören – und ordnet diesen Organen 24 Grundeigenschaften oder –stimmungen zu. Ist die Energie eines Organs blockiert, zeigt sich das durch bestimmte Gefühlslagen und körperliche Symptome. Zum Beispiel: Schwierigkeiten mit der Blase sind auf emotionaler Ebene an dem unterschwelligem Gefühl „Etwas stimmt nicht mit mir“ zu erkennen, auf körperlicher Ebene zeigen sie sich durch chronische Müdigkeit, Blaseninfektion und durch Probleme rund ums „Wasserlassen“. Blockierte Eierstöcke machen sich im Physi-

GANZ HEITLICH HEILEN

schen durch Zysten an den Eierstöcken, verklebte Eileiter und andere Unterleibsbeschwerden bemerkbar. Psychisch offenbaren sie sich durch übermäßige Aktivität, die bis zum Zusammenbruch führen kann und durch die Tendenz, die Schuld für die eigene Unzufriedenheit beim Partner zu suchen. Ein blockierter Dünndarm führt zu verstecktem Aggressionspotenzial und zur Ablehnung von Bedürftigkeit. Körperlich resultiert die Blockade in Hautproblemen und Schwierigkeiten mit dem Stuhl.

Der diesen Anschauungen zugrunde liegende tibetische Organkalender verzeichnet nicht nur die Symptome eines gestörten Organs, sondern auch den Optimalzustand und gibt somit die Richtung eines angestrebten Heilerfolges vor. Eine kranke Lunge beispielsweise steht für übersteigerten Leistungsdruck; ist das Problem behoben, warten auf der anderen Seite des Spektrums Lebensfreude und Inspiration. Kranke Nebennieren verursachen Angst vor der Zukunft; im Falle einer Gesundung verwandelt sich diese Angst in Mut und Wachsamkeit. Gestörte Nieren bringen Verwirrung hervor, geheilte Nieren erzeugen Klarheit. Das Licht am Ende des Tunnels liegt beim *Tibetan Pulsing* also im direkten Sichtfeld.

Der Unterschied zwischen einem gestörten und einem gesunden Organ zeigt sich für *Tibetan Pulsing*-Therapeuten grundsätzlich darin, dass beim gesunden Organ kein energetischer Widerstand bemerkbar ist. Es legt einen kräftigen und spürbaren Pulsschlag an den Tag. Das gestörte Organ kennzeichnet sich durch hohe Schmerzsensibilität und durch eine verkrampfte Muskulatur rundherum. Dass die Tibeter in innere und äußere Organe unterteilen, liegt darin begründet, dass sie den Organen nicht nur physische Funktionen zuordnen. „Mit den Händen berühre ich dich, mit den Augen sehe ich dich“ so beschreiben sie die äußeren Organe, die der Wahrnehmung des Außen dienen. „Ich fühle mein inneres Wesen, ich spüre mich selbst“, erklärt die Aufgabe der inneren Organe.

Zusätzlich wird jedem Organ ein Krafttier zugeordnet, das die Eigenschaften und das ursprüngliche Wesen des gesunden Organs symbolisiert: Der Koala Bär steht für die Liebe des Herzens, der Fuchs für die

Intelligenz des Gehirns, die Eule für die Gemütsruhe einer funktionstüchtigen Blase und das Pferd für die standfeste Kapazität der Beine. Wer sich in die Energie dieser Tiere hineinversetzt, bekommt ein sicheres Gespür für die jeweilige Aufgabe der entsprechenden Organe. Weitere Korrespondenzen finden die 24 Organe in 24 Buchstaben, in Tönen und Druckpunkten am Körper. Doch ein Schritt nach dem anderen. Fangen wir mit dem Beginn einer *Tibetan Pulsing Healing*-Sitzung an.

AUFSCHLUSSREICHE AUGENANALYSE

Einzelsitzungen beginnen mit einer Augenanalyse. Der *Tibetan Pulsing*-Therapeut erkennt anhand der Muster und Farbschattierungen einer Iris, welche Energieblockaden vorhanden und wie diese aufzulösen sind. Ebenso ist er in der Lage, am Auge abzulesen, welche schöpferischen Möglichkeiten in seinem Gegenüber verborgen liegen und wie dieses Potenzial voll entfaltet werden kann. Das funktioniert, weil Augen medizinisch gesehen Ausstülpungen des Gehirns sind und durch die Bündelung von Nervenfasern tiefe Einsicht in das Nervensystem des Menschen gewähren. Vergleichbar mit einer Lochkarte, machen sie alle körperlichen und psychischen Erfahrungen sichtbar, die das Nervensystem bisher gespeichert hat. Die fibrinöse und aderreiche Iris des Auges zeichnet mit einer Markierung jegliche Schäden auf, die das Nervensystem noch nicht verarbeiten konnte und lokalisiert dadurch die Körperstelle, die einen Stau im Fluss der bio-elektrischen Energie verursacht hat. Auch hier treffen wir wieder auf den uns mittlerweile bekannten 24er Kreislauf: 24 Iris-Abschnitte korrespondieren mit 24 physischen Organen und 24 psychischen Grundeigenschaften.

Wenn der Therapeut also erkennt, dass ein Patient unter finanziellen Ängsten leidet, dann macht er das mitunter an dem Irisabschnitt fest, der dem Zwölffingerdarm zugeordnet wird – denn Störungen im Zwölffingerdarm können für Gedanken wie „Ich habe es nicht verdient, in Fülle zu leben“ verantwortlich sein. Doch wie genau entstehen solche Störungen? Angenommen eine Person fährt mit dem Fahrrad spazieren und grübelt dabei intensiv über ihre Bezie-

Eine Gruppe von Menschen beim „Streamen“, dem Gleichklang der Pulsschlagfrequenz



hung nach, in der zur Zeit Einiges schief läuft. Die Person denkt sogar an Trennung. Ihre Aufmerksamkeit lässt nach, sie baut einen Unfall und fällt auf ihr linkes Knie. Das linke Knie korrespondiert mit dem Dickdarm, der im *Tibetan Pulsing* für Trennungsangst steht. Das körperliche Trauma des Sturzes und das emotionale Drama hinterlassen dann an der Stelle der Iris, die dem Dickdarm zugeordnet ist, eine Verdunklung. Bei der Augenanalyse entdeckt der „*Tibetan Pulser*“ diesen Fleck und kann mit dem Patienten absprechen, ob das Thema der Sitzung die Auflösung der Trennungsangst sein soll. Natürlich kann das ursprüngliche Trauma viel weiter zurückliegen und dem Klienten nicht unbedingt bewusst sein. Seine Iris wird jedoch Aufschluss über die zu behandelnden Punkte geben.

HEILENDES PULSIEREN

Im Anschluss an die Diagnose fängt das eigentliche „Pulsen“ an. Eine intensive Erfahrung, die – zum ersten Mal erlebt – einer Initialzündung gleichkommen kann. Der Klient liegt mit dem Rücken auf einer weichen Matte. Nachdem herausgearbeitet worden ist, welches Organ sich im Zentrum der Sitzung befinden soll, beginnt der Therapeut die Punkte am Körper des Patienten zu drücken, die über das Nervensystem in direkter Verbindung mit dem entsprechenden Organ stehen. Bei diesem sogenannten „Pulsen“ setzt der Therapeut seine Hände (und mitunter Füße) ein, um anhaltenden und leichten Druck auf die besagten Körperpunkte auszuüben. Auf diese Weise wird der Pulsschlag des Herzens an die blockierten Stellen gelenkt. Die harmonische Kraft, die sich durch das aktive Pulsieren verschiedener Punkte etabliert, ermöglicht die Auflösung der Blockade – Heilung kann geschehen. *Tibetan Pulsing Healing* wirkt jedoch nur dann so schnell und effektiv wie beschrieben, wenn ein weiterer wichtiger Aspekt nicht außer Acht gelassen wird: die Akustik. Sie schafft eine weitere Korrespondenz zwischen den individuellen *Tibetan Pulsing*-Ingredienzen. Denn neben den zusammengehörigen Organen, Krafttieren, Gefühlen und Symptomen existiert für alle diese Elemente ein entsprechender Ton, der in Sitzungen durch

einen entsprechenden Buchstaben gesungen wird. Dabei setzt man das ganze Alphabet ein und stimmt die einzelnen Lettern in englischer Aussprache an. „Aaa“ für die Lebenskraft und das Sexualzentrum, „Bee“ für das Herz und die Liebe, „Quu“ für Lunge und Inspiration. In der Praxis sieht das so aus, dass zu Sitzungsbeginn – während der Therapeut bestimmte Körperpunkte drückt – das Organ durch das Singen eines Tones in Schwingung gebracht und für die Heilung geöffnet wird.

Wer diese Vorgehensweise nicht ganz nachvollziehen kann, sollte sich den Gesang tibetischer Mönche in Erinnerung rufen. Sie bringen beispielsweise durch das „Chanten“ extrem tiefer Töne das Sexualzentrum eines Menschen zum Schwingen und aktivieren so die Kundalini- bzw. die Lebensenergie. Dass der Körper positiv auf die Kraft der Töne reagiert, kann man jedoch auch gut an sich selbst beobachten. Treffen wir beim Schlagen eines Nagels unglücklicherweise auf den Daumen, fangen wir automatisch an Töne zu erzeugen. Töne wie „Au“ und „Ah“. Heben wir einen schweren Kasten aus dem Auto, machen wir einen anderen Ton, z. B.: „Uup“. Das sind alltägliche Situationen, in denen wir unbewusstes Heilwissen anwenden. Töne erzeugen die notwendige elektrische Kraft, mit der wir unsere Muskeln stimulieren können und gewähren uns den vollen Zugang zu unserer Stärke. Deshalb läuft eine *Tibetan Pulsing*-Sitzung nie ohne „akustische Begleitung“ ab. Anfangs durch das Singen eines Tones und während der Sitzung durch das Abspielen von Musik, die der energetischen Frequenz des Organs entspricht.

SICH GEGENSEITIG AUF DEN PULS FÜHLEN

Seinen besonderen Zauber entfaltet *Tibetan Pulsing Healing* jedoch erst vollständig, wenn die Methode in Gruppen praktiziert wird. Neben dem „Pulsen“ können bei mehreren Personen nämlich auch besonders kraftvolle Drucktechniken wie das „Pumpen“ zur Anwendung kommen. Das „Pumpen“ wird jeweils von zwei Personen durchgeführt, von denen einer den „gebenden“ und einer den „nehmenden“ Part übernimmt. Dabei berührt der Gebende



Durch den Druck wird der Pulsschlag an die blockierte Stelle gelenkt

Kontaktadressen

* NAROPA Stuttgart e.V.,
Schule für Tibetan Pulsing
Yoga, Krauchenweg 2,
70188 Stuttgart,
Tel. 0711/4808825,
www.tibetan-pulsing.de,
info@tibetan-pulsing.de

* Praxis Paripurna
E. Schneider, Brüsseler
Str. 31, 50674 Köln,
Tel. 0221/5739897,
www.heilpraxis-
schneider.de

* Praxis Pragya S. Erlei,
Tibetan Pulsing,
68159 Mannheim,
Tel. 0621/1567516,
www.pragya.de

den Nehmenden – mit Füßen, Händen oder Becken – an den vorher festgelegten Körperstellen und fängt an, sein Becken in einem bestimmten Rhythmus zu bewegen und dadurch die Punkte zu stimulieren. Die Pulsschläge der beiden Beteiligten schlagen nach einiger Zeit im gleichen Rhythmus und entwickeln eine Kraft, die in die „tiefsten Tiefen“ des menschlichen Organismus eindringt und dort Heilung bewirkt. Trotz tantrischer Elemente dringt *Tibetan Pulsing Healing* nicht in den Bereich sexueller Begegnungen ein. Wie das bereits erwähnte Chanten der tibetischen Mönche arbeitet es einfach sehr effektiv mit der machtvollen Kundalini-Energie.

„Streamen“ nennt sich die dritte Technik des *Tibetan Pulsing Healing*. Sie erzeugt, was man in Fachkreisen als „Verschwörung der Herzen“ bezeichnet. Beim „Streamen“ platzieren sich drei, vier oder sogar Hunderte von Menschen in Positionen, die in ihrer Gesamtheit die Form eines Mandalas bilden. Dadurch, dass sämtliche Teilnehmer per Körperkontakt in Berührung sind, verschmelzen die verschiedenen Pulsschlagfrequenzen aller Beteiligten zu einem gemeinsamen kraftvollen Rhythmus und kreieren eine Atmosphäre tiefer Verbundenheit. Interessanterweise ist die „Verschwörung der Herzen“ nicht nur in spirituellen Kreisen bekannt. Auch in der Chirurgie ist man mit diesem Phänomen vertraut: Bei einer Herztransplantation werden die zwei auszutauschenden Herzen so lange nebeneinander gelegt, bis sie von selbst anfangen, im gleichen Rhythmus zu schwingen.

DER URSPRUNG

Dass *Tibetan Pulsing Healing* mittlerweile fast auf der ganzen Welt praktiziert wird – unter anderem in Australien, Italien, Österreich und Deutschland – ist auf *James Rudolph Murley* zurückzuführen, der die uralte Heilmethode in den Westen gebracht hat. *Murley* war kurz davor, an einer wiederholten Entzündung der Bauchspeicheldrüse zu sterben, als er die tibetische Pulsarbeit für sich entdeckte. Dabei waren es keine Bücher oder Therapeuten, die ihn zu seiner Genesung führten, sondern intuitive Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Pulsschlag, Berührung und das Sum-

men von Tönen, die er im Selbstexperiment an sich beobachten konnte. Auf der Suche nach den Wurzeln seiner Entdeckung traf er auf spirituelle Meister aus Tibet, die ihm bescheinigten, dass er eine alte tibetische Heiltradition entdeckt und für den Westen anwendbar gemacht hatte. *Ni Hua Ching*, der Weltpatriarch des Tao und andere Meister schickten *James Rudolph Murley* zu dem Meditationslehrer *Osho* nach Indien. Unter der Leitung von *Osho* erweiterte und vollendete er seine Forschungen.

IM PULS DER ZEIT

Für Menschen, die zum übertriebenen Nachdenken neigen, kann *Tibetan Pulsing Healing* ein wahrer Segen sein. Besonders während Sitzungen in Partner- oder Gruppenarbeit verabschiedet sich der innere Grübler ganz von selbst. Das „Pumpen“, „Pulsen“ oder „Streamen“ sind solch umfassende Erlebnisse für Körper und Sinne, das sich auch hartnäckige Gedanken und Sorgen dem Heilstrom des Pulsschlages nicht entziehen können. Schließlich ist *Tibetan Pulsing Healing* ein Abtauchen in die endlosen Ozeane menschlicher Innenwelten. Auch insbesondere Frauen ist die meditative Körperarbeit ans Herz zu legen, da die weiblichen Organe – Eierstöcke, Brüste, Gebärmutter – sehr unter dem Druck leiden, der in rational orientierten Gesellschaften besteht. Oft nehmen sich Frauen nicht mehr den Raum, der Welt weise und intuitiv zu begegnen und reagieren stattdessen mit Überaktivität und Minderwertigkeitsgefühlen auf herrschende Konventionen. Die betroffenen weiblichen Organe laden sich dabei mit negativer Energie auf, was sich häufig in Gereiztheit und Frust oder Zysten und Menstruationsbeschwerden zeigt. Es gibt zahlreiche *Tibetan Pulsing* Seminare, welche die weibliche Lebens- und Schöpferkraft regenerieren. Dort können Frauen mit ihrer inneren „Löwenfrau“ oder der „weißen Tara“ in Verbindung treten.

Ob Mann, Frau, Kopfmensch oder Workaholic, ein Sprung in den tibetischen Jungbrunnen entspricht in jedem Fall dem Puls der Zeit.

Sandra Heim

Fotos: Fotoagentur AURA (S.22 oben), ©Manuel Bauer/Agentur Focus (S.22 unten), Autorenfotos (S.24+25)