

# Biodynamische Kontemplative Wissenschaft

Michael J. Shea, Ph.D., 2024

## Einführung

Die biodynamische Therapie in all ihren Formen basiert auf kontemplativer Wissenschaft. Es gibt viele Formen kontemplativer Praktiken wie Yoga und Meditation, und ich werde diejenigen umreißen, die ich in der Praxis der biodynamischen Cardiovasculären Therapie lehre. Doch zunächst eine Definition: Kontemplative Praktiken erfordern, dass wir uns nach innen wenden und uns vom Zentrum der Kultur entfernen. Wir begegnen unserem Geist, unseren Gedanken und Gefühlen von Angesicht zu Angesicht. Mit verschiedenen Meditationspraktiken entwickeln wir die Fähigkeit, unsere Ängste und unseren Mangel an Bewusstsein direkt zu betrachten. Mit der kontemplativen Praxis entwickeln wir allmählich ein reaktionsloses klares Sehen. Wir können eine Kurskorrektur von zwanghaften Gedanken und Emotionen hin zu einem größeren Ausruhen im offenen Gewahrsein vornehmen. Die biodynamische Metapher für diese Bewusstheit und Entspannung ist die Dynamische Stille.

Wir lernen, Kontemplationen zu verwenden wie: "Alle Heilung ist Selbstheilung." oder "Wir müssen 100%ige Empathie für alle fühlenden Wesen empfinden". Solchen Kontemplationen erlauben es uns, unser übliches zwanghaftes Denken und ausgeklügelte Konzepte zu ersetzen, die keine reale Existenz haben. Dies ist vergleichbar mit der Koan-Praxis im Zen-Buddhismus. Koans werden verwendet, um den Schülern zu helfen, über das konditionierte Denken hinauszugehen und höhere Zustände des Bewusstseins und des Verständnisses zu erkunden. Wenn wir uns nach innen wenden, begegnen wir auch unserem Sinneskörper, unseren körperlichen Schmerzen und Leiden. Wir lernen, mit unserem Körper Frieden zu schließen und so die Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen.

Wir nutzen solche Kontemplationen, um den Instinkt für Selbsttranszendenz und Selbstheilung zu entzünden und zu entfachen. Das ist die Schönheit der biodynamischen Praxis. Sie ist eine kontinuierliche Kontemplation des Sakralen durch die Kultivierung der drei biodynamischen spirituellen Fähigkeiten, die weiter unten besprochen werden. Unsere Arbeit ist heilig und erfordert eine kontinuierliche spirituelle Ausbildung und kontemplative Praktiken, die eine spirituelle Reifung ermöglichen. Eine Vorgabe passt nicht für alle Menschen. Jeder von uns hat seinen eigenen Stil des Leidens und seinen eigenen Stil des Ausdrucks von Freude.

Ich lehre die folgenden Wahrnehmungs- und Palpationsprinzipien als eine kontemplative Wissenschaft:

1. Unsere Hände sind vollständig afferent (empfangend). Die Potenz der Primären Respiration wird in den großen Systemen der östlichen Medizin mit dem Element Feuer in Verbindung gebracht. Als solches wird die Potenz unsere Finger und Hände vom Klienten entweder anheben oder wegdrücken. Die Potenz ist sowohl mit dem Qi als auch mit der PR verbunden. Die Osteopathen nennen dies die Gesundheit und ihr Gründer sagte folgerichtig: "Finde Gesundheit, jeder kann Krankheit finden." Es ist unsere Lebenskraft und unsere Vitalität.

2. Unsere Hände sind so geformt, dass sie periodisch das rhythmische Muster der embryonalen Sogfelder (suction fields) wahrnehmen. Im Grunde genommen strecken sich die Hände und bilden eine Schale, so dass die Handfläche während der Expansionsphase der PR die Haut nicht berührt. Während der Sammelphase der PR beginnen die Hände sich zu beugen und neigen dazu, sich abzuflachen, und die Handflächen können tatsächlich die Haut berühren.

3. Die Lage von HE#8 (Herz-Meridian) und PE#8 (Herzbeutel/Pericard) in der Handfläche sollte bekannt sein. Es handelt sich um eine präzise Ausrichtung der Handflächen, insbesondere wenn beide Hände dicht an der Haut des Klienten übereinander gelegt werden. Durch die Handfläche und diese beiden Akupunkturpunkte drückt sich die PR als Lichtstrahl aus, um den Klienten oder irgendjemand anderen zu segnen. Ein Hautkontakt ist nicht notwendig, um jemandem einen solchen Segen zukommen zu lassen.

4. Die wichtigste Bewegung des Gefäßbaums ist die embryonale Torsion (Verdrehung). Flüssigkeiten und insbesondere das Blut bewegen sich in einem spiralförmigen Muster, und folglich werden sich die Flüssigkeitskanäle und Gefäßstrukturen im ganzen Körper verdrehen. Dies ist der Rhythmus des Lebens, und die Aorta ist das wichtigste Fulcrum für Wachstum und Entwicklung im Embryo und während des gesamten Lebens. In der ayurvedischen und tibetischen Medizin ist die Aorta mit dem Zentralkanal des feinstofflichen Körpers verbunden.

5. Wenn wir uns mit der PR von Herz zu Herz synchronisieren, können wir, egal wo sich unsere Hände am Körper des Klienten befinden, die Gesundheit der PR durch die Torsionsbewegung

auf jeder Ebene des Gefäßbaums entzünden - Stamm (Aorta), Wurzeln (Beckenboden), Äste (Extremitäten), Blätter (Kapillaren) und Spitze (Schädel).

6. Die Bauchatmung ist ein entscheidender Faktor, um die Potenz der PR zu spüren und zu kennen. Wenn wir die Atmung des Klienten therapeutisch wahrnehmen, insbesondere im Bauchbereich, kann der Einatemungszyklus entweder tonisierend oder auf den Bauch fokussiert sein. Außerdem hebt sich während des Einatemungszyklus der Beckenboden nach oben, und man kann sich vorstellen, dass man durch den Damm ein- und ausatmet, um das Zwerchfell und das Beckenbodendiaphragma, sowie die damit verbundenen autonomen und vaskulären Elemente auszugleichen. Dies hat einen starken Einfluss auf den subtilen Körper, der als Hara im Unterleib bekannt ist.

7. Was die Visualisierung betrifft, so gibt es zwei Stile. Der eine ist mit dem indo-tibetischen und der andere mit dem sino-tibetischen System der fünf Elemente verbunden. Das indo-tibetische System verwendet die fünf Regenbogenfarben als Visualisierungs- und Meditationspraxis, um das Herz und die Herzkammern zu visualisieren. Visualisierungen mit Farben beinhalten das Sehen von Glühen, Schimmern und Strahlen. Dann werden Strahlen aus Licht visualisiert. Wolken aus farbigem Nebel, die von den verschiedenen Organen ausgehen und nach oben steigen, sind eine Besonderheit des sino-tibetischen Systems.

8. Bei der Visualisierung besteht die Absicht, ein Bild des eigenen Herzens und seines mitfühlenden, von Weisheit durchdrungenen Zentrums zu schaffen. Manchmal werden Bilder einer Kugel, einer Scheibe oder eines Mandalas gesehen und sogar das anatomische Herz. Es beginnt mit dem eigenen physischen Herzen und der Fähigkeit, es als eine vielfarbige Form zu sehen. Die Farben werden lebendig und bewegen sich mit dem Weisheitswind der PR. Der Ausgangspunkt, den ich lehre, um ein Bild des eigenen mitfühlenden Herzens zu erzeugen, ist, sich an die erste Zündung des Mitgefühls im Leben zu erinnern, mit Familie, Freunden, Tod, Geburt, Krankheit, Tieren und Natur. Einige von uns erinnern sich an ihre Empfängnis und Schwangerschaft, was vielleicht der größte Akt des Mitgefühls überhaupt ist.

9. Es steckt die Idee dahinter, dass die Anatomie zur Physiologie so ist wie die Instinkte zum Stoffwechsel. Das bedeutet, dass die Instinkte für Selbsttranszendenz und Selbstheilung mit dem Stoffwechsel des Körpers verbunden sind und durch das Wahrnehmen von Visualisierungen, die Synchronisation mit der PR und das Erkennen der

Dynamischen Stille positiv beeinflusst werden können. Dies sind die drei spirituellen Fertigkeiten und die Grundlage der spirituellen Ausbildung in der biodynamischen Praxis.