

BEN BIAO



GEHEIMNISSE DER CHINESISCHEN MEDIZIN | NR.05 | Ausgabe Frühling/Sommer 2024 | € 12.50



Der grüne Drache erwacht

Online-Qigongkurs, TCM-Berichte, Massage, Ernährung, Philosophie ...

TEISHIN

INTERVIEW VON SUSANNE ERÇETIN MIT BOB QUINN



Teishin ist der Name eines kleinen Metallstäbchens. Es wird sowohl aus verschiedenen Metallen als auch aus Jade hergestellt. Dieses kleine Werkzeug öffnet die Türen in eine weitere Dimension des Behandelns. Wie fast alle Japanischen Behandlungstechniken ist auch das Teishin eine sehr sanfte Methode, die unscheinbar daherkommt und in ihrer tiefen und weitreichenden Wirkung immer wieder überrascht.



Bild: Teishin

Seit ich diese Methode vor 3 Jahren bei dir, lieber Bob, erlernt habe, ist sie aus meiner Arbeit nicht mehr wegzudenken. Neben der zu erlernenden Technik ist ein großer Bereich der Behandlung die intuitive Wahrnehmung und deren Umsetzung.

Su: Wie hast du Teishin entdeckt und erlernt?

Bob: Während meiner ersten Praxisjahre begegnete ich dem Teishin während eines Shonishin-Trainings im Jahr 2001. Es war keine Liebe auf den ersten Blick, weil mir einfach das nötige Fingerspitzengefühl fehlte. Das war ein entmutigender Anfang. Als ich 8 oder 9 Jahre später an der Toyohari-Grundausbildung teilnahm, lernte ich, neben anderen wertvollen Fähigkeiten, auch besser mit dem Teishin umzugehen.

Kurz danach entdeckte ich meine Leidenschaft für das Teishin durch eine persönliche Erfahrung mit Dr. Bear (Iwashina Anryu Sensei). Leider verstarb er vorletztes Jahr. Damals benutzte er das Teishin bereits seit 30 Jahren als sein Hauptwerkzeug. Zu dieser Zeit litt ich schon fast zehn Jahre lang an einem sehr unangenehmen Hitzestau in meiner Brust.

Während der 35 Minuten dauernden Behandlung konzentrierte er sich auf meine Nieren- und Magen-

meridiane, was für ihn ganz typisch war. Zusätzlich nahm er eine Reihe von Punkten auf den Ren-, Du- und Blasen-Meridianen, die zu seiner Fundamentalbehandlung gehören und die er bei fast allen seiner Patienten verwendete. Diese Behandlung nahm mir dauerhaft die Hitze in meiner Brust und veränderte mein Leben.

Im Laufe der Zeit studierte ich mit anderen Lehrern, die das Teishin verwenden - vor allem mit Funamizu Takahiro und Jeffrey Dann, Ph.D.

Su: Was ist für dich das Besondere an der Teishin-Behandlung?

Bob: Das ist eine großartige Frage, die schwer zu beantworten ist. Ich selbst reagiere ziemlich empfindlich auf Nadeln. Daher suchte ich nach einer Arbeitsweise, die nicht so sehr auf das Einsetzen von Nadeln angewiesen ist. Das ist ein Teil der Antwort. Ein anderer Teil wird sich seltsam anhören, und früher in meinem Leben hätte ich vielleicht gezögert, ihn mitzuteilen, aber jetzt bin ich älter und es ist sinnlos, sich zurückzuhalten.

Ich begann eine Reihe von Träumen zu haben, die darauf hinwiesen, dass in meinem Leben das auftauchte, was wir im Englischen das Göttlich-Weibliche (Divine Feminine) nennen. Ich habe seit 1993 Traumdeutung studiert und sie ist ein wichtiger Teil meiner Praxis, so dass ich mit der Arbeit im Reich der Symbole recht vertraut bin. (Ling Shu, Kapitel 43). Wir können dies im Sinne unserer Medizin als eine Bewegung in eine starke Yin-Richtung verstehen. Yin bedeutet für mich unter anderem Sanftheit, und dazu gehört sicherlich auch das Teishin. Das sind also zwei wichtige Aspekte des Teishin, die mich zu dieser Arbeit hingezogen haben.

Mir gefällt auch, dass die Wirksamkeit des Teishin aus der Perspektive unserer normalen Weltanschauung schwer zu erklären ist. Normalerweise denken wir, dass mehr Stimulation nötig ist, als das Teishin in der Regel bietet. Mir gefällt, dass wir in gewisser Weise gezwungen sind, andere Aspekte unseres Weltbildes zu hinterfragen, die vielleicht auch mit neuen Augen betrachtet werden müssen.





TONISIERUNG EINES EINZELNEN PUNKTES MIT EINEM TEISHIN

Die Fotos beschreiben die Abfolge der Schritte, um einen Punkt zu finden und einen Teishin darauf anzuwenden, zu Tonisierungszwecken (von oben nach unten):

1. **Streichen, um den gerade aktiven Punkt zu finden**
2. **Bildung des Oshide**
3. **Öffnen des Oshide für den Teishin**
4. **Schließen des Oshide um den Teishin**
5. **Suchen des „Behandlungs-Vektors“**

Ein "Oshide" ist eine spezielle Handhaltung oder -technik, die der Praktizierende verwendet, um einen Akupunkturpunkt zu unterstützen oder zu stabilisieren, während er mit der anderen Hand ein Akupunkturwerkzeug, wie zum Beispiel eine Nadel oder einen Teishin (einen nicht durchdringenden Nadelstab), führt.

Beim Oshide wird häufig die freie Hand verwendet, um Druck oder Unterstützung auf einen Bereich des Körpers auszuüben, während die andere Hand das Werkzeug anwendet. Diese Technik hilft, die Energie oder das Qi im Körper zu leiten und die Wirksamkeit der Behandlung zu erhöhen. Das Oshide dient also als eine Art Leit- oder Stützhand bei der Durchführung von Akupunktur- oder Druckpunkttechniken.

Su: Das sind drei wunderbare Aspekte, die du hier ansprichst. Was mir oft begegnet, ist die Tatsache, dass nichts ist, wie es scheint. So auch die Teishin-Behandlung. Jedes Mal bin ich aufs Neue erstaunt, wie tief die Entspannung ist, die sich im Körper ausbreitet. Viel Patienten schlafen ein und ein Patient sagt, es ähnelt einem Samadhi-Zustand.

Ich frage mich oft, wodurch diese tiefe Entspannung entsteht. Hast du dafür eine Erklärung?

Bob:

Die Haut ist embryologisch mit dem Nervensystem verwandt. Beide entstehen aus dem Ektoderm. In der Haut finden wir mindestens fünf verschiedene Arten von Rezeptoren, von denen jeder eine bestimmte Art von Wirkung im Nervensystem hat:

- 1) Merkel-Zellen befinden sich in der äußeren Hautschicht und reagieren auf vertikalen Druck.
- 2) Meisner-Körperchen befinden sich in der Dermis und sind Berührungsrezeptoren, die auf die Geschwindigkeit der Berührung reagieren.
- 3) Die Ruffin-Körperchen liegen etwas tiefer und reagieren auf horizontalen Druck, z. B. auf Dehnung der Haut. Durch diese Dehnung wird das sympathische Nervensystem herunterreguliert.
- 4) Pacinische Korpuskeln befinden sich in der Unterhaut sowie in den Gelenken, den Sehnen und den Faszien. Diese Körperchen nehmen Vibrationen wahr und nutzen diese zur Regulierung unserer Propriozeption.
- 5) Die freien Nervenenden der C-Fasern reagieren auf sanfte Streicheleinheiten.

Dr. Wernicke hat eine gute Diskussion über diese Rezeptoren in seinem Shonishin-Buch.

Su: Kannst du uns von dem Fall in deiner Praxis erzählen, der dich am meisten selbst überrascht hat? In dem Sinne, wie weit die Wirkung von Teishin reicht.

Bob: Es gibt so viele Fälle, die mich erstaunt haben. Ich würde sagen, sie passieren jetzt fast jede Woche. Lass mich die Geschichte einer jungen Frau Anfang 20 erzählen, die in einem Rollstuhl zu mir kam. Sie hatte eine chronische Borreliose. Aufgrund ihrer Krankheit konnte sie die High School nicht abschließen. Sie saß zu diesem Zeitpunkt bereits seit drei Jahren im Rollstuhl. Einige Tage bevor sie zu mir kam, fasste sie den festen Entschluss, wieder gesund zu werden, und das ist ein wichtiger Teil des Falles. Sie ging etwa 20 Meter von ihrem Haus die Straße hinunter, setzte sich auf den Bordstein, um sich 30 Minuten lang auszuruhen, und ging dann zu Fuß nach Hause. Das war ein großer Fortschritt für sie, und das nur ein paar Tage, bevor sie zu ihrem ersten Termin kam.

Während sie im Rollstuhl saß, hatte sie eine Schwangerschaft hinter sich. Zu ihrem ersten Termin kam sie mit ihrem 2-jährigen Kind. Ich sah sie während meiner

Schicht an der Universität, da sie kein Geld hatte, um mich privat aufzusuchen. Die Universitätsklinik erklärte sich bereit, sie für 7 Dollar pro Besuch zu behandeln, wofür ich sehr dankbar bin, denn ich habe so viel von dieser Patientin gelernt.

Zusammen mit Studenten habe ich sie behandelt. Sie hatte zu wenig Geld für Kräuter, so dass der Erfolg ihres Falles nur auf die Teishin-Therapie und Moxa zurückgeführt werden kann (wir haben kein einziges Mal mit Akupunkturnadeln gearbeitet). Es dauerte drei Jahre, bis sie vollständig geheilt war. Ich stehe immer noch in Kontakt mit ihr und kann berichten, dass ihr Leben für sie und ihre Familie völlig normal ist.

Sie nimmt keine Kräuter ein, hat keine Symptome der alten Krankheit und nimmt voll am Leben teil. Ich erinnere mich an den Zeitpunkt, als sie nach etwa 18 Monaten Behandlung zu einem Termin kam und berichtete, dass sie in dieser Woche dreimal gewandert war, jedes Mal 9 km. Ich war erstaunt. Ich selbst wäre von so viel Wandern in einer Woche müde, aber sie war so begeistert.

Su: Bitte schildere die Behandlung der jungen Frau genauer!

Bob: Natürlich war jede Behandlung ein wenig anders. Die Behandlung begann mit Befragungen und Beurteilungen wie Puls, Zunge, Abtasten des Hara und so weiter. Dann wurde das Hara mit einem Teishin behandelt. Ich verwende dafür eine Technik, die ich in meinen Studien des Shaku-Jyu-Stils gelernt habe. Sie ist von Natur aus tonisierend.

In der Regel folgte etwas Moxa, normalerweise auf Ren 12, 6, LI 11, TB 4. Danach suchte ich nach Punkten an den Beinen, danach wurde die Nackenregion behandelt – alles mit dem Teishin. Darauf folgte wieder die Shaku-Jyu-Technik auf dem Rücken. Anschließend behandelte ich mit direktem Moxa besonders angespannte Punkte und BL-Punkte an den Beinen. Wenn es die Zeit erlaubte, rundete ich die Behandlung mit ein wenig sanfter Körperarbeit (Yin Sotai) ab.

Su: Das klingt nicht sehr spektakulär für diese spektakuläre Heilungsgeschichte der jungen Frau. Es macht aber auch deutlich, dass sowohl der Patient als auch der Behandler viel Geduld und Ausdauer benötigen.

Wie du weiter oben schon sagtest: Wir sind gezwungen, einige Aspekte unseres Weltbildes zu hinterfragen!

Bob, in deinem gerade herausgekommenen Buch "Gentle Spirit Tools" empfehlst du, jeden Tag mentale und praktische Übungen zu machen, um Teishin auf eine gute Weise anwenden zu können.

Su: Was meinst du mit mentalem Training und warum es gerade für das Teishin so wichtig ist.



BOB ZUR HALTUNG BEI DER BEHANDLUNG:

Schultern, Arme und unser Kiefer sind entspannt, die Wirbelsäule weist eine gesunde Vertikalität auf. Wir schenken dem, was an der Spitze des Teishin geschieht, unsere Aufmerksamkeit. Nehmen wir wahr, dass wir mit dem Qi des Patienten arbeiten? Ein Teil der Aufmerksamkeit sollte auch dem Raum gelten, in dem wir arbeiten. Wir können dies als räumliches Bewusstsein bezeichnen, und es ist sehr wichtig.



Bob: Es ist natürlich wichtig, jede Kunst zu üben, in der wir uns verbessern wollen, z.B. Musik, Tanz, Kampfsport usw. Mit dem Teishin ist es nicht anders. Wir müssen uns Zeit nehmen, um sowohl an den manuellen Aspekten der Techniken als auch an den mentalen Aspekten zu arbeiten. Was ich damit meine, ist, dass es meiner Meinung nach unklug ist, einfach die manuelle Technik zu üben, während man eine Fernsehsendung sieht. Es ist besser, sich ein wenig Zeit zu nehmen und so zu üben, als ob wir mit einem Patienten zusammen wären.

Die manuelle Praxis ändert sich von einer Technik zur anderen. Wir können uns ein festes Kissen auf den Schoß legen und auf dieser Oberfläche üben, als ob unsere Hände auf dem Körper eines Patienten liegen würden. Das ist zum Beispiel besser, als auf dem eigenen Bein zu üben. Das würde ich nicht empfehlen.

Der mentale Teil hat hauptsächlich damit zu tun, wie wir unsere Aufmerksamkeitskapazitäten aufteilen. Ein gewisser Teil unserer Aufmerksamkeit muss auf den klugen "Gebrauch des Selbst" gerichtet sein. Damit meine ich, dass wir mit einer guten Körperhaltung am Tisch stehen müssen - mit entspannten Schultern, Händen und Kiefergelenken. Unsere Knie sollten nicht blockiert sein. Unsere Wirbelsäule sollte eine angenehme Vertikalität haben. Wir achten also auf all das. Wir müssen uns auch der Gesamtheit des Patienten bewusst sein, nicht nur der Stelle, an der sich unser Teishin gerade befindet. Und das ist der springende Punkt: Wir müssen uns auch des Raums selbst bewusst sein, des Raums im Zimmer.

Dies erfordert eine kleine Diskussion und einen Verweis auf die Arbeit eines großen Gelehrten, Mircea Eliade. In seinem Buch "The Sacred and the Profane: The Nature of Religion" erklärt er, dass unsere moderne Kultur so gut wie nichts über den Raum zu sagen hat, außer dass sie ihn als eine homogene Fadheit beschreibt. Er nennt dies den mundanen Raum. Andere Kulturen hatten

jedoch viel mehr über den Raum zu sagen und sahen in ihm ein Plenum, eine Heiligkeit. Er erklärt, dass wir den profanen Raum durch die Schaffung eines Zentrums in einen heiligen Raum verwandeln können. Nach den Forschungen von Dr. Heiner Fruehauf ist dies eine der wichtigsten Säulen der Chinesischen Medizin, die wir "zhong" nennen. Die Chinesische Medizin ist natürlich "zhongyi", die Medizin des Zentrums. Wenn es uns gelingt, "zhong" zu etablieren (oder vielleicht einfach nur mit ihm in Kontakt zu kommen), dann können wir eine tiefgreifende Veränderung unserer Raumerfahrung wahrnehmen.

Die Augen für dieses Phänomen wurden mir von einem Lehrer in Michigan namens Michael DeAgro geöffnet. Er ist einer der führenden Shiatsu-Lehrer in den USA. Ich konnte nicht glauben, was für einen Unterschied es für meine Praxis machte. Als ich dieses Phänomen mit dem Navajo-Silberschmied besprach, der die Gentle Spirit Teishins für mich herstellt, erklärte er mir, dass seine Kultur genau dieselbe Idee in ihrer Heiltradition hat: Bei der Durchführung einer Heilungszeremonie muss zuerst das Zentrum angerufen werden, sonst kann keine echte Heilung stattfinden. Heiner erzählte mir, dass in seinen Studien mit Wu Sheng'an dieses Element des Zhong sehr betont wurde.

Dies ist ein kleiner Hintergrund, um zu erklären, dass ich, wenn ich zu Hause Teishin-Techniken übe, ohne dass ein Patient dabei ist, auch übe, mein Bewusstsein für dieses räumliche Element zu öffnen.

Su: In deinen Kursen in den letzten zwei Jahren hast du viel über Resonanz (ganying) gelehrt. Kannst du hier etwas darüber sagen?

Bob: Ja, gerne. So wie zwei Stimmen wunderbar miteinander harmonieren können, so können auch zwei Akupunkturpunkte miteinander harmonieren. Wir

haben zwei Hände (zumindest die meisten von uns), was bedeutet, dass im Prinzip zwei Punkte gleichzeitig behandelt werden können, einer mit einem Teishin und der andere mit einem Finger oder einer Handfläche. Es ist natürlich auch möglich, zwei Teishins zu verwenden. Die meisten japanischen Praktiker verwenden beide Hände am Teishin. Die Technik mit der linken Hand wird "oshide" und die mit der rechten Hand "sashide" genannt. Mein Lehrer Dr. Bear war allerdings immer der Rebell. Er entwickelte eine einhändige Technik mit dem Teishin. Das klingt vielleicht nicht so radikal, aber in Japan ist es das. Dadurch wurde die andere Hand für andere Möglichkeiten frei. Ich benutze diese andere Hand, um einen anderen Punkt zu suchen, der mit dem Teishin in Resonanz ist. Es ist für mich erstaunlich, wie sehr das hilft. Was erlebe ich, wenn ich auf diese Weise arbeite? Es gibt eine spürbare, subtile Bewegung im Raum zwischen den beiden Resonanzbereichen. Mit der Zeit geht diese Bewegung vom Chaos zu einer gleichmäßigen Periodizität über. Das ist der Zeitpunkt, an dem ich weiß, dass ich das Teishin von seinem Punkt entfernen kann.

Su: Hast du spezielle Übungen für die Entwicklung der Sensibilität in den Händen?

Bob: Ja, es gibt da eine sehr wichtige Übung. Diese Übung wird mit zusammengelegten Händen in Gebetshaltung durchgeführt. Die Schultern sollten entspannt sein und in den Achselhöhlen sollte ein wenig Platz sein. Während wir einatmen, nutzen wir unsere Muskelkontrolle, um die Mitte der Handflächen (Laogong) sanft zu dehnen. Dies sollte nicht nur durch die

Muskeln der Hand selbst, sondern auch durch die Muskeln des Unterarms geschehen. Beim Ausatmen lösen wir diese Dehnung und das Laogong schließt sich. Dieses abwechselnde Öffnen und Schließen des Laogong hat die bemerkenswerte Fähigkeit, mit der Zeit die Sensibilität unserer Berührung dramatisch zu erhöhen. Ich mache das immer noch jeden Tag. Wenn ich in meinem Auto an einer roten Ampel stehe, lege ich meine Hände zusammen und mache diese Übung für ein oder zwei Minuten. Die gleiche Übung wurde mir in drei verschiedenen Traditionen beigebracht - in der chinesischen, der japanischen und einer modernen westlichen Form der Körperarbeit. Ich finde es interessant, dass sie anscheinend von so vielen als wichtig erkannt wird.

Su: Hast du eine abschließende Bemerkung?

Bob: Vielleicht ein Wort für diejenigen, für die die Teishin-Techniken schwierig sind: Gebt nicht auf! Vor 20 Jahren war ich du. Ich wurde nicht mit Händen geboren, die von Natur aus für diese Art von sanfter Arbeit geeignet sind. Wenn ich mit dem Teishin etwas erreichen konnte, dann kann das jeder. Deine Patienten werden dir für die Arbeit danken, die du in die Beherrschung dieses Werkzeugs steckst.

Su: Ja, das kann ich bestätigen. Die Patienten sind sehr dankbar für die Teishin-Behandlung.

Herzlichen Dank, Bob, dass du uns hast teilhaben lassen an deiner Erfahrung und besonders an deiner Be-Geist-erung!



BOB QUINN, DAOM, LAC

Bob Quinn erhielt seine Master- und Doktorausbildung in Traditioneller Ostasiatischer Medizin am Oregon College of Oriental Medicine in den Jahren 1998 und 2008. Er studierte sowohl mit chinesischen als auch mit japanischen Akupunkturmeistern, konzentrierte sich in seiner Heilungskarriere jedoch auf die sanften Stile, die in den letzten Jahrzehnten in Japan entwickelt wurden.

Er schreibt regelmäßig für das North American Journal of Oriental Medicine. Bis vor Kurzem lehrte Bob vollzeit an der School of Classical Chinese Medicine am NUNM in Portland, Oregon, wo seine Teishin-Lehren sowohl bei Studenten als auch bei Patienten beliebt waren.

Nun konzentriert sich seine Lehrkarriere auf vier Doktorandenprogramme in den USA und Seminare in Deutschland, der Schweiz und Schweden. In den letzten fünfzehn Jahren hat Bob über 80 Weiterbildungsseminare veranstaltet, was ihm die Möglichkeit gab, eng mit Meisterpraktikern zu studieren.

Neben seinem Interesse an menschlicher Heilung ist Bob ein Tierliebhaber und genießt es, das Oregon Donkey Sanctuary zu besuchen und die geretteten Tiere mit den Gentle Spirit Tools zu behandeln. Er hat auch viele Hunde und Pferde behandelt, sowie eine Handvoll Ziegen.

Buch: "Teishin Dō: Der sanfte Weg des Teishins und Enshins - Ein Benutzerhandbuch für nicht invasive Akupunktur" (erscheint in Kürze)

Email: quinn.eskimo88@gmail.com

Susanne Erçetin: www.einfach-su.de