

ANMO - Selbstmassage

(vergl. Skriptum Mag. Norbert Herwegh / München)

ANMO und Qigong als Energiearbeit sind durch ihr gemeinsames Ziel untrennbar miteinander verbunden.

Mit ANMO wird von der Körperoberfläche aus durch Drücken, Kneifen, Klopfen, Reiben und Verschieben von Haut, Unterhautzellgewebe und Muskulatur das Qi, unsere Lebensenergie, unterstützt und angeregt, wodurch der Qi-Energiefluss verstärkt in Bewegung gesetzt wird. Beim gesunden Menschen fließt und zirkuliert die Lebensenergie Qi frei und ungehemmt in den Energieleitbahnen, den Meridianen, die ähnlich wie das Blutgefäßsystem letztlich jede Zelle des Körpers versorgen. Qi fließt auch im Blut, in den Nervengefäßen, den Lymphbahnen und darüber hinaus in einem zusätzlichen Energie-Gefäß-System, das aus der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) schon seit vielen Jahrhunderten überliefert ist. Von der Körperoberfläche aus erreichen wir so eine Harmonisierung tieferer Schichten, die die Einheit von Körper, Seele und Geist fördern.

Therapeutisch wird ANMO so eingesetzt, dass zunächst schmerzhafte Punkte und Körperzonen aufgesucht und massiert werden. In einem weiteren Schritt werden Zusammenhänge zwischen Schmerzzonen und Meridianverläufen hergestellt, dann werden geeignete Meridianpunkte und Körperzonen ermittelt und massiert bzw. gerieben, gedrückt und geknetet. Bei Schmerzen im rechten Oberkiefer kann zB der Punkt Dickdarm D4 an der linken Hand massiert werden.

Länger andauernde schwere emotionale Belastungen können auch physische Schäden an den zugeordneten inneren Organen bewirken, wobei ANMO als Vorbeugung und als erste schnelle Therapie helfen kann.

- Traurigkeit ist dem Organ - Funktionskreis Lunge und Dickdarm zugeordnet,
- Angst und Schrecken dem Organ - Funktionskreis Niere und Blase,
- Wut und Zorn gehören zum Organ - Funktionskreis Leber und Gallenblase,
- übermäßige Erregung und Schadenfreude schädigen das Herz und den Dünndarm,
- Kummer, Sorge und Grübeln auf Dauer belasten die Milz.

Durch die ganzheitliche Energiearbeit des Qigong und der ANMO / Selbstmassage können somit in eigener Regie Körper, Psyche und Geist wieder zur natürlichen Entwicklung hingeführt werden.