

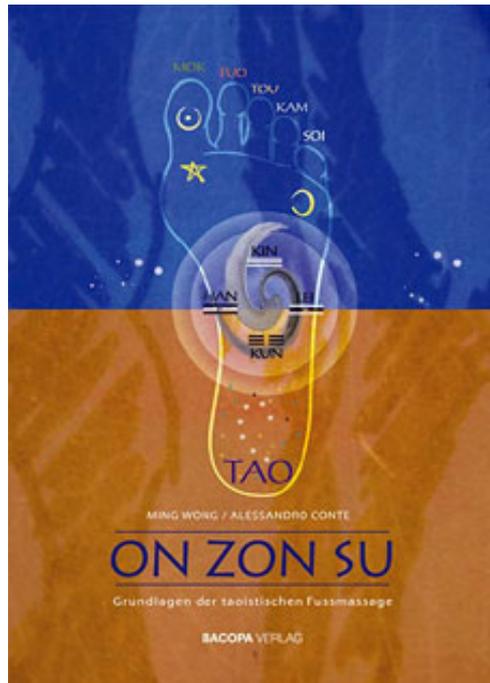
Wong Ming On Zon Su

Leseprobe

[On Zon Su](#)

von [Wong Ming](#)

Herausgeber: BACOPA (Bugrim)



<http://www.narayana-verlag.de/b13082>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



10. Mak Zi's Plan der inneren Landschaft

Die Tafel der inneren Landschaft von Mak Zi (Karte VIII) ist der Plan, der auf den Korrespondenzen der Fußsohle mit den inneren Organen basiert. Er heißt Landschaft, weil alle Teile von unterschiedlichen Elementen wie eine Landschaft geformt sind, aber alle gemeinsam berücksichtigt werden. Jedes Organ ist mit einer der fünf wirkenden Kräfte - NG HAN (SOI - Wasser, MOK - Holz, FUO - Feuer, TOD - Erde und KAM - Metall) verbunden und wird mit dem entsprechenden Finger massiert (SOI - kleiner Finger, MOK - Ringfinger, FUO - Mittelfinger, TOD - Zeigefinger, KAM - Daumen).

Man beginnt die Massage im Zentrum der großen Zehe, mit der Spitze des kleinen Fingers drückend, oder mit einem kleinen abgerundeten Gegenstand (z. B. aus Jade, oder auch mit dem Kopf eines Streichholzes). Dieser Punkt heißt „goldene Pille“ und wirkt auf das Innere des Gehirns, die Hypophyse, die inneren Drüsen, die Hormonausschüttung. „Golden Pille“ bedeutet etwas Kostbares, von dem auch wenig genügt; die Hormone sind Produkte von geringer Quantität. Auch bei der Massage dieses Punktes braucht man nicht lange drückend bleiben. Bei der Massage der Zonen, die mit den entsprechenden verschiedenen Organen korrespondieren, beginnt man bei der dem Element entsprechenden Zehe.

Bei der Massage der den verschiedenen Organen entsprechenden Zonen beginnt man bei der Zehe, die demselben Element entspricht wie das Organ: große Zehe-MOK-Holz, zweite Zehe-FUO-Feuer, mittlere Zehe-TOD-Erde, vierte (Ring-)Zehe-KAM-Metall, kleine Zehe-SOI-Wasser. Man beginnt immer bei den Zehen.

Auch die kosmische Energie, der Einfluss auf die Erde und uns, kommt von den Sternen. Sie tritt in das Sonnensystem ein und gelangt zu den Planeten, welche ebenfalls einen Bezug zu einer Elementequalität des Ng Man haben. Von den Planeten trifft sie auf die Erde, wo sie sich vollständig im NG HAN materialisiert.

In den Mikrokosmos Fuß fließt diese „Energie“ durch die Zehen ein.

Deswegen beginnt man die Massage bei jeder Energie der Elemente für das korrespondierende Organ bei der dazugehörigen Zehe und fährt in

einer direkten Linie, ohne zu unterbrechen, bis zur zu massierenden Zone über die Fußfläche.

Die Massage eines Organes hat auch Wirkungen auf die Körperteile, die es kontrolliert: zum Beispiel die Zone der Leber (MOK-Holz) hat auch eine Auswirkung auf die Augen. Die Reihenfolge der Massage:

- **Massage für die Nieren** (System SOI-Wasser)

Beim kleinen Zeh beginnend, mit dem kleinen Finger massierend die Zone der Nieren erreichen und hier drücken und drehen. Das Symbol für SOI ist der Kreis, folglich ist die Massagebewegung kreisförmig. Dann zur Blasenzone gehen, auch hier drehen und gegen das Innere des Fußes verlassen.

- **Massage für die Leber** (System MOK-Holz)

Bei der großen Zehe beginnen, mit dem Ringfinger massieren, in der Zone Leber ankommen und dort auf und ab fahren mit dem Ringfinger und so massieren. Das Symbol für MOK ist das Rechteck (wie ein Baumstamm, von vorne gesehen), demzufolge bildet die Form der Massage ein Rechteck. Dann nach der Leber immer noch mit dem Ringfinger zur Gallenblase weitergehen, wie bei der Leber agieren, aber in einer kleineren Zone.

- **Massage für das Herz und den Kreislauf** (System FUO-Feuer)

Mit dem Mittelfinger von der zweiten Zehe ausgehen, die Zone Feuer erreichen und pulsierend drücken. Zwischen einem und dem folgenden Herzschlag den Finger nicht ganz abheben. Der Rhythmus soll dem des Pulses der massierten Person entsprechen. Das Symbol für FUO ist das Dreieck - das Feuer zeigt nach oben.

- **Massage für das System TOU**

Das System TOU-Erde ist umfassend, entspricht dem Magen, Pankreas, Milz, Darm. In der offiziellen chinesischen Medizin ist der Darm nicht ein Teil des Systems TOU, aber im On Zon Su ist es ein Teil davon, aufgrund der bemerkenswerten Verbindung der Füße mit der Erde. Alles, was die Verdauung betrifft, gehört zum System TOU.

• **Die Massage für den Magen, Pankreas und Milz** erfolgt mit dem Beginn bei der dritten Zehe. Zu der Zone Magen hinuntergehen und horizontal und vertikal in beiden Richtungen massieren, d.h., rauf und runter, rechts und links, auf einer quadratischen Zone (Symbol der Erde ist das Quadrat). Ohne den Finger abzuheben, zur Zone Pankreas und zur Zone Milz weitergehen.

• **Die Massage für den Darm** erfolgt, vom dritten Zeh ausgehend, mit dem Knöchel des Zeigefingers, indem man die Faust „Auge des Phönix“, macht. (Abb. 19). Man erreicht das Zentrum der Zone Darm und beschreibt, mit dem Knöchel stark drückend, eine Spirale. Man soll besonders stark drücken, weil die Ferse hart und es nicht leicht ist, in „das Innere“ einzudringen. Die Spirale öffnet sich bis zum Ausgang an der Innenseite des Fußes.

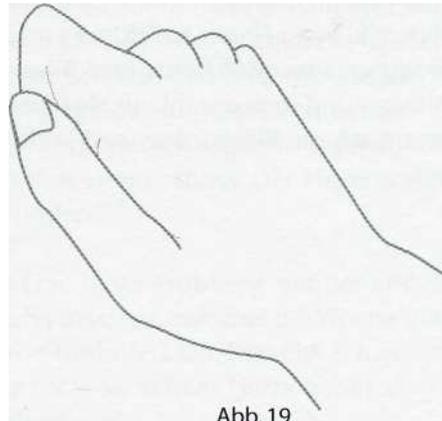


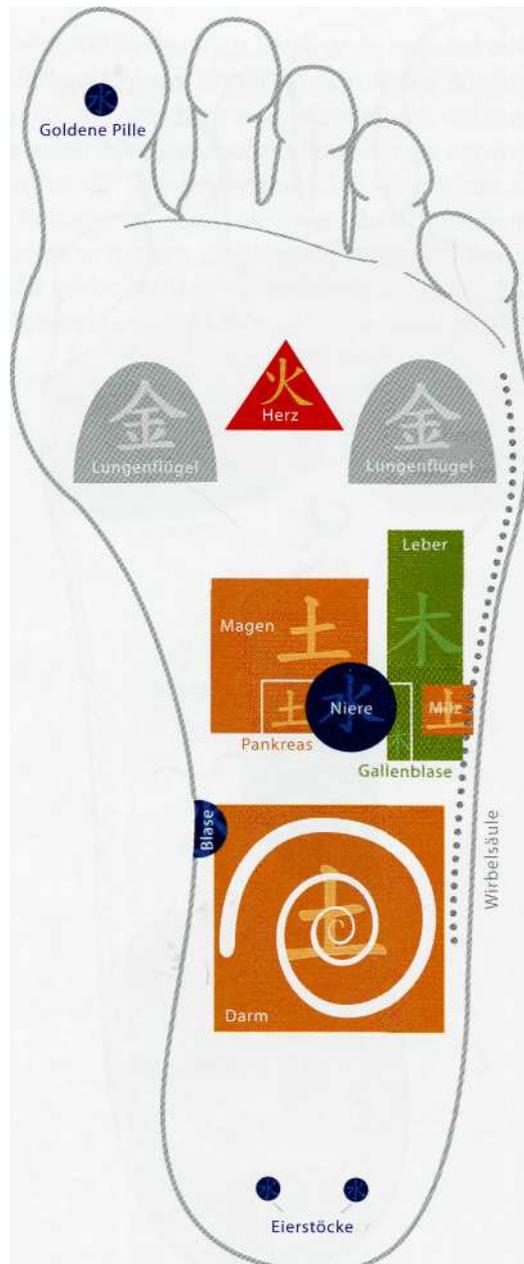
Abb. 19

• **Massage für die Lungen (System KAM-Metall)**

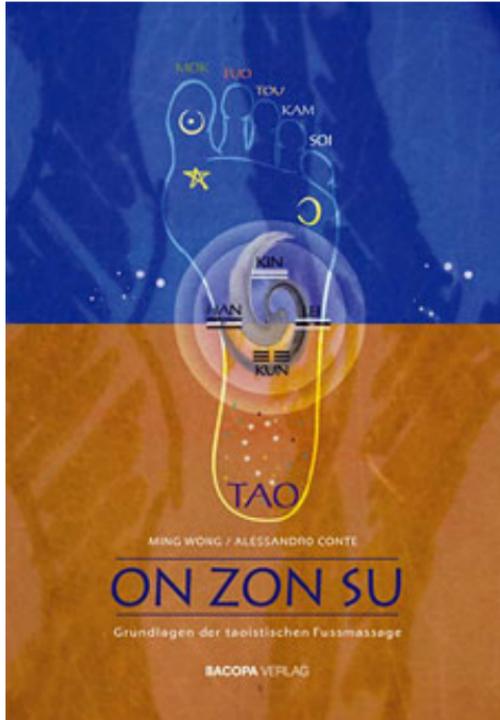
Von der vierten Zehe mit aneinandergelegten Daumen hinuntergehen bis zur Zone Lungen und ganz leicht massieren (auf Hautniveau), mit einer öffnenden Bewegung, als ob man die Hände auf den Brustkorb einer Person legen würde, nach oben und außen drückend, um ihr beim Atmen zu helfen. Das Symbol für KAM ist eine Glocke bzw. ein Halbkreis: Die Lungen haben eine große innere Oberfläche, wie das Metall, das auf eine ganz dünne Folie mit großer Oberfläche reduziert werden kann. Außerdem sind die Lungen das Organ, das den Ton erzeugt, das Metall (Glocke) macht auch Töne.

- **Am Ende** wiederholen wir das System SOI-Wasser, um den Kreislauf zu schließen.

Außer den Nieren sind noch andere Organe mit dem Wasser verbunden: Die Geschlechtsorgane. Die Punkte Hoden-Eierstöcke liegen im Inneren der Ferse, nicht an der Oberfläche. Man kann auf sie entweder von der Fußsohle (Ferse) aus, mit einem Gegenstand mit abgeschwächter Spitze ziemlich stark drückend, oder von der Außenseite des Fußes, unter den Knöcheln, mit dem kleinen Finger massierend, einwirken. Die Zone unter dem äußeren Knöchel ist mit den Hoden (bei den Männern) und den Eierstöcken (bei den Frauen) verbunden und wird kreisförmig mit dem kleinen Finger massiert. Die Zone unter dem inneren Knöchel ist mit der Prostata (Mann) und der Gebärmutter (Frau) verbunden, und auch sie wird mit dem kleinen Finger kreisförmig massiert. Die gesamte Zone zwischen Prostata/Uterus und Blase korrespondiert mit den äußeren Genitalien und man durchläuft sie hinauf und hinunter mit dem kleinen Finger. Auch die Blasenzone wird kreisförmig mit dem kleinen Finger massiert.



Tafel VIII: Mak Zi's Plan der inneren Landschaft



Wong Ming

On Zon Su

Grundlagen der taoistischen
Fußmassage

133 Seiten, geb.
erschienen 2008



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de