

## SYMBOLIK & GESCHICHTE

**Die Akupressur** entstand rund 3000 v. Chr. und arbeitet mit der Annahme dass bestimmte Punkte des Körpers besonders reagieren. Sie liegen auf den Meridianen, den Energieleitbahnen des Körpers. Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt zwölf Hauptmeridiane, die durch den Körper laufen und in Verbindung mit den Organen stehen. Darüber hinaus gibt es acht Sondermeridiane, die mit den Körperfunktionen verbunden sind. Die wichtigsten Punkte entsprechen auch den Energiezentren der indischen Medizin, den Chakren. Die westliche Medizin konnte nachweisen, dass sich an diesen Stellen die vegetativen Nervengeflechte befinden, welche die inneren Organe regulieren. Im heutigen China werden chinesische Massagetechniken oft zur Selbstbehandlung, etwa gegen Ermüdung, zur Entspannung und Vorbeugung von Krankheiten, angewendet.

Was Akupressur von der westlichen Massage unterscheidet, ist die Verbindung von manuellen Techniken mit der philosophischen Grundhaltung der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch Druck und Reiben etwa sollen Störungen des Gleichgewichts der Lebensenergie, wie sie durch Stress oder einen falschen Lebensstil hervorgerufen werden, beseitigt und damit auch verschiedene Symptome gelindert werden. Die Wirkungsweise der Akupressur ist schulmedizinisch nicht nachgewiesen und Behandlungskosten werden von Krankenkassen nur unter bestimmten Voraussetzungen übernommen.

**Das Yantrasymbol** wird viel im Yoga verwendet. Das geometrische Zeichen eignet sich besonders gut für die Meditation. Es stammt von dem Sanskritwort "yan", was Form bedeutet, und von dem Wort "tra", was befreien bedeutet. Sie können die Yantramatte so aufhängen, dass Sie die Rückseite sehen. Konzentrieren Sie Ihren Blick darauf und stimulieren Sie bei der Meditation Ihren Geist mit dem Yantra. Lassen Sie Ihren Blick und Ihr Bewusstsein im Yantra aufgehen. Lassen Sie die Gedanken fließen, erlauben Sie den Gedanken nicht, sich festzusetzen, sondern lassen Sie sie verschwinden. Geben Sie Ihrem Geist eine Weile Ruhe.

### Die Farben

Die Farben Purpur und Olivgrün haben symbolische Bedeutung: Violett steht für Meditation, Geistigkeit, Intuition und Klarheit. Grün steht für Harmonie, Gleichgewicht, Erneuerung und Heilung.