

养生之道

TCM
LIFE SPLEGE



福壽康寧 杜超

Erst Etablieren,
Dann Stabilisieren oder?
Etablisieren

SUI QINGBO

Spiralförmig, Elastisch Dehnen
LENA DU HONG

Go the middle way
DALAILAMA

Diese Arbeit beschreibt die Zusammenarbeit TCM-Lebenspflege/LaoShan Zentrum mit einer sozialen Einrichtung. Hier Begegnungsstätte in Bergisch Gladbach/Nähe Köln. In der Chinesischen Medizin ist der Zyklus eines 5 Jahres Rhythmus von entscheidender wie auch wichtiger Bedeutung. Innerhalb dieser Zeit können wichtige Erfahrungen gesammelt werden, wie auch Erkenntnisse die das Konglomerat von Physiologie/Philosophie/Psychologie/Theologie, welches eine Wurzel der TCM beschreibt, bereichern wie auch weiterentwickeln.



In dieser sozialen Einrichtung ist die ganzheitliche Denkweise
der Chinesischen Medizin aus

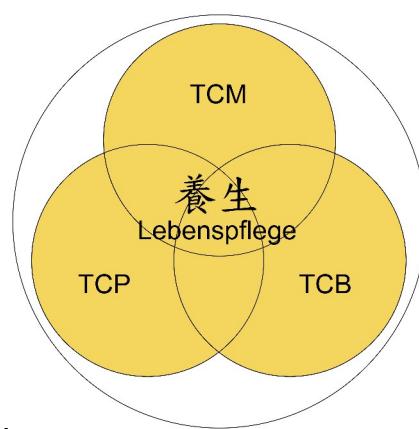
TCM – TCB – TCP

- Traditionelle Chinesische Medizin
- Traditionelle Chinesische Bewegungskunst
- Traditionelle Chinesische Philosophie

in ihren einzelnen Fächern wie

**QiGong – TuinaAnmo - Meridianklopfen –
TaiJiQuan – XiXiHu/Gehmeditation – RuJing/Meditation**

vertreten und vom ersten Tag an gesund gewachsen und mittlerweile tief verankert



Erkrankungen gibt es viele, aber Gesundheit nur einmal
Sui QingBo

Das regelmäßige üben ist immer prozessartig
Lena Du Hong

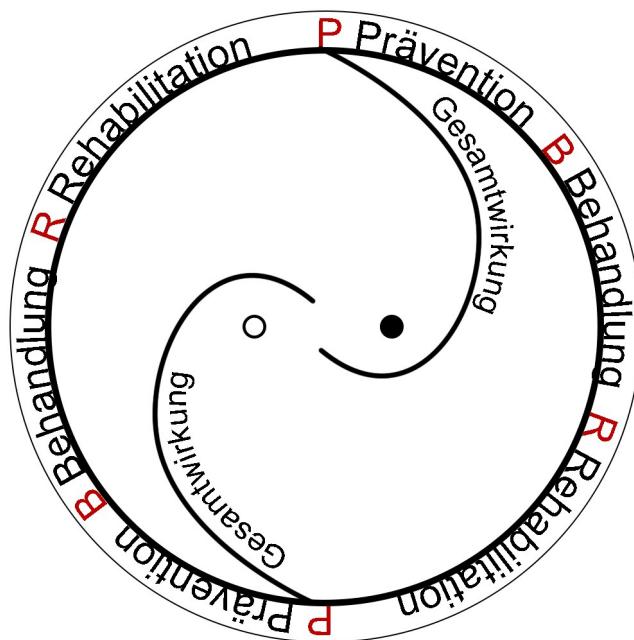
Diese soziale Einrichtung ist eine Begegnungsstätte für Senioren mit einem vielseitigen Bildungs- und Freizeitangebot, steht aber Besuchern aller Altersgruppen offen. Vor allem ist Diese soziale Einrichtung ein Ort der Begegnung. Er bietet Menschen einen verlässlichen Raum, stabile Strukturen und Netzwerke. Das Programm der Einrichtung ist auf unterschiedlichste Bedürfnisse der Besucher ausgerichtet. Es besteht aus Kurs- und offenen Angeboten (aus den Bereichen Sport, Bildung, Kultur und andere), Terminangeboten (zum Beispiel Beratung zu digitalen Themen), besonderen Veranstaltungen (Vorträge, Informationsveranstaltungen), Festen, Konzerten, Ausstellungen und Großveranstaltungen. Im Regelfall sind die Kursangebote und die meisten Veranstaltungen fortlaufend, daher treffen sich die Menschen hier regelmäßig, um gemeinsam ihren Interessen nachzugehen. Dies stärkt die soziale Gemeinschaft und den Zusammenhalt untereinander.



Yang Sheng

Das Grundkonzept der Lebenspflege 養生 YǎngShēng

Gesundheit und hohe Lebenserwartung waren während der langen Evolution und Entwicklung der Menschheit von jeher die vorrangigen Wünsche des Menschen. Die Lehre der Lebenspflege – das Fach zur Pflege des menschlichen Lebens – hat eine ebenso lange Geschichte. Die Kultur der Lebenspflege wurde über einen großen Entwicklungszeitraum stets bereichert und weltweit weiterentwickelt. Ihre Theorie basiert auf der Traditionellen Chinesischen Philosophie (TCP) und Medizin (TCM) und wirkt sich als Grundlage konkret auf die Praxis in der Anleitung und Durchführung aus. In der Lehre der Lebenspflege wurden zahlreiche Methoden und Maßnahmen für die Gesundheitsförderung und Gesamtwirkung zwischen Prävention, Behandlung und Rehabilitation (PBR) im Alltag gesammelt und von Generation zu Generation weitergegeben. Die geistige und spirituelle Essenz der klassischen Philosophie und der traditionellen Religionen verbanden sich vor Jahrhunderten im Wesen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die bis in die Gegenwart immer weiter verfeinert wird.



Grafik von Marco Gerke

ABB. Integrierte Gesamtwirkung zwischen
Prävention – Behandlung – Rehabilitation / **PBR**

In der Gegenwart ist die Lehre der Lebenspflege nicht nur eine einzigartige Disziplin der TCM, sondern auch ein erforderliches Modul in der akademischen medizinischen Hochschulbildung in China. Die Erforschung der Lebenspflege steht auch im Einklang mit den gegenwärtigen weltweiten wissenschaftlichen Trends, z.B. der integrierten/systemischen Betrachtungsweise.

Das Grundkonzept der Lebenspflege kann als eine Anpassung von Maßnahmen nach der Regel der menschlichen Lebensentwicklung zur Förderung der Lebenskraft/Lebensenergie und Pflege sowohl des Geistes als auch des Körpers mit der Intention der Vorbeugung und Minderung von Erkrankungen, Stärkung der Gesundheitsförderung sowie Begünstigung der Lebenserwartung und verbesserte Lebensqualität bezeichnet werden.



3 W – Fragen

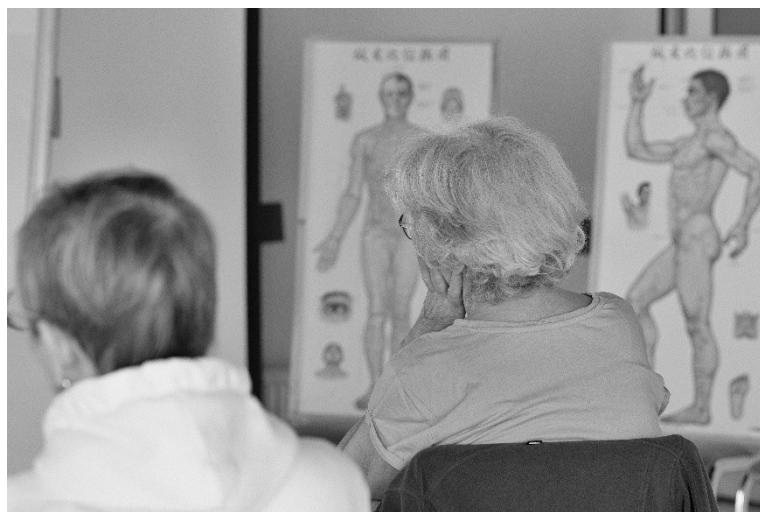
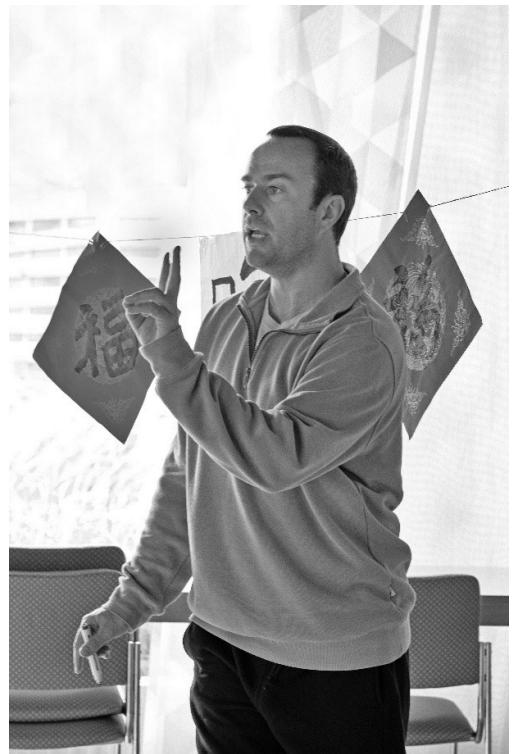
?

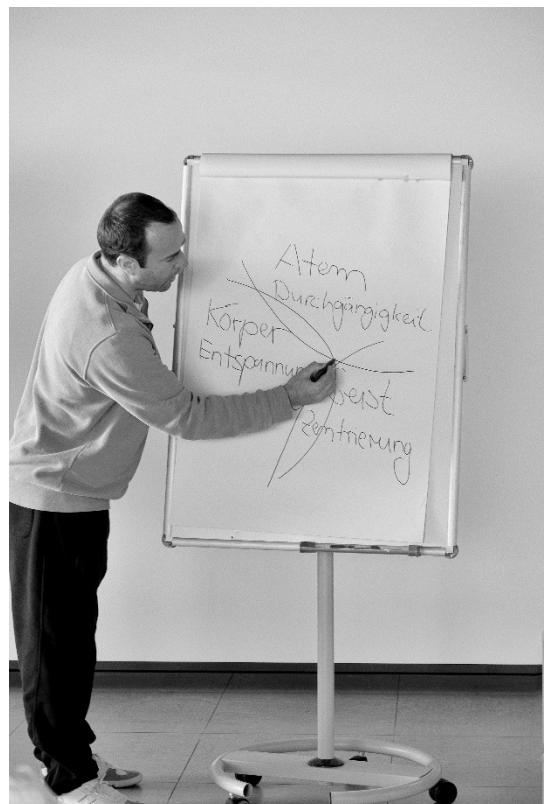
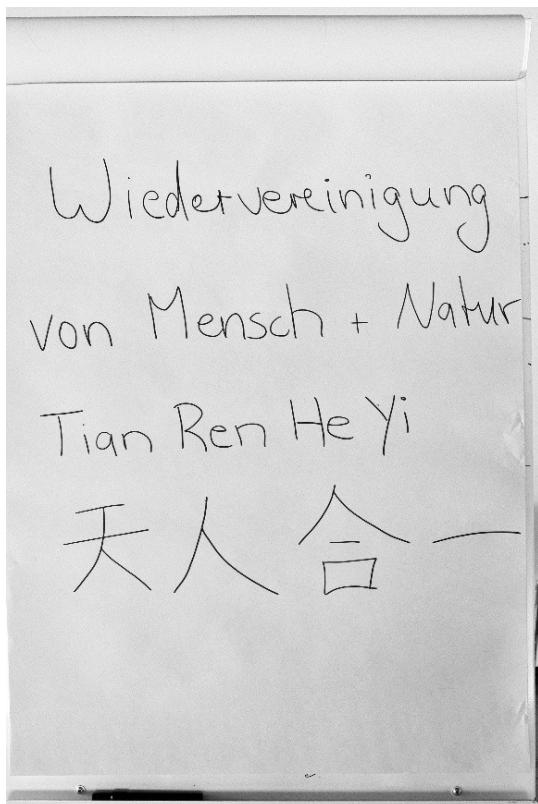
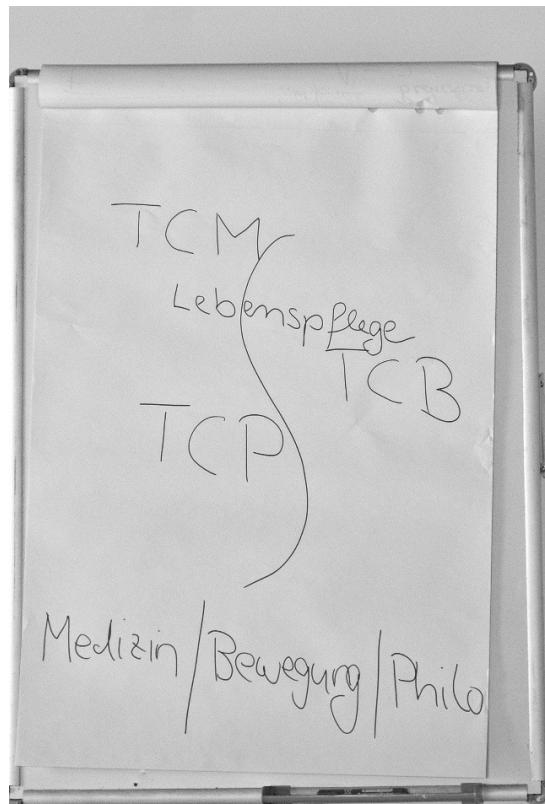
Dieser ideale Grundgedanke wird direkt in die konkrete Praxis im Alltag umgesetzt, z.B. in Maßnahmen wie: Beruhigung des Geistes und Pflege des Gehirns, Regulierung der eigenen Psyche, bzw. Harmonisierung der Gemütsstimmungen, ganzheitlichen körperlichen Übungen, angepasster Diät, aktiver Anpassung an klimatische Veränderungen und ausgeglichenem sozialen und gesellschaftlichem Leben. Aus dieser Sicht kann die Lebenspflege als eine umfassende Übungspraxis im Alltag zur Beruhigung des Geistes und Stärkung des Körpers sowie Begünstigung der menschlichen Lebenserwartung/Lebensqualität verstanden werden.

Die Lehre der Lebenspflege ist ein angewandtes wissenschaftliches Fach nach der Lehre der TCM. Ihre Intention ist: die Theorien, Methoden und Maßnahmen zur Harmonisierung und Pflege von Geist und Körper, Stärkung der Konstitution/Gesundheitsförderung, Entfaltung der Gesamtwirkung zwischen Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation (**PBR**) sowie Begünstigung der menschlichen Lebenserwartung zu erforschen, um zu gewährleisten, dass die menschlichen Aktivitäten zur Lebenspflege im Alltag grundsätzlich und wirksam durchgeführt werden können.

Unter der Anleitung der TCM nimmt die Lehre der Lebenspflege stets auch die Essenz anderer Schulrichtungen auf, so auch der Westlichen Medizin (WM), und integriert sie in ihr eigenes Wesen. Die hieraus resultierenden Grundprinzipien zur Lebenspflege lassen die Aktivitäten der Lebenspflege nach grundsätzlichen Regeln nachvollziehbar werden, die gezielt prinzipiell korrekt und effektiv angewendet werden können:

- die menschliche Lebensanschauung durch die eigene Initiative,
- die einheitliche Förderung/Pflege sowohl des Geistes und Körpers,
- die Beruhigung des Geistes und Pflege des Herzens,
- die Harmonisierung von Yīn und Yáng,
- die Anpassung nach dem Naturgesetz und Integrierung in die Gesellschaft,
- eine gesunde Diät, bzw. angemessenes Ess - und Trinkverhalten,
- ein geregelter Rhythmus des Alltagslebens,
- die Regulierung und Harmonisierung der Speicherorgane und Hohlorgane,
- die Regulierung der Durchgängigkeit der Meridiane und Netzgefäße,
- die Anwendung einer Übungsmethode mit Integrierender Regulierung zwischen Geist, Körper und Atem durch die eigene Initiative,
- ein angepasstes Verhältnis von Arbeit und Erholung,
- die angepasste Koordinierung zwischen Bewegung und Ruhe usw.







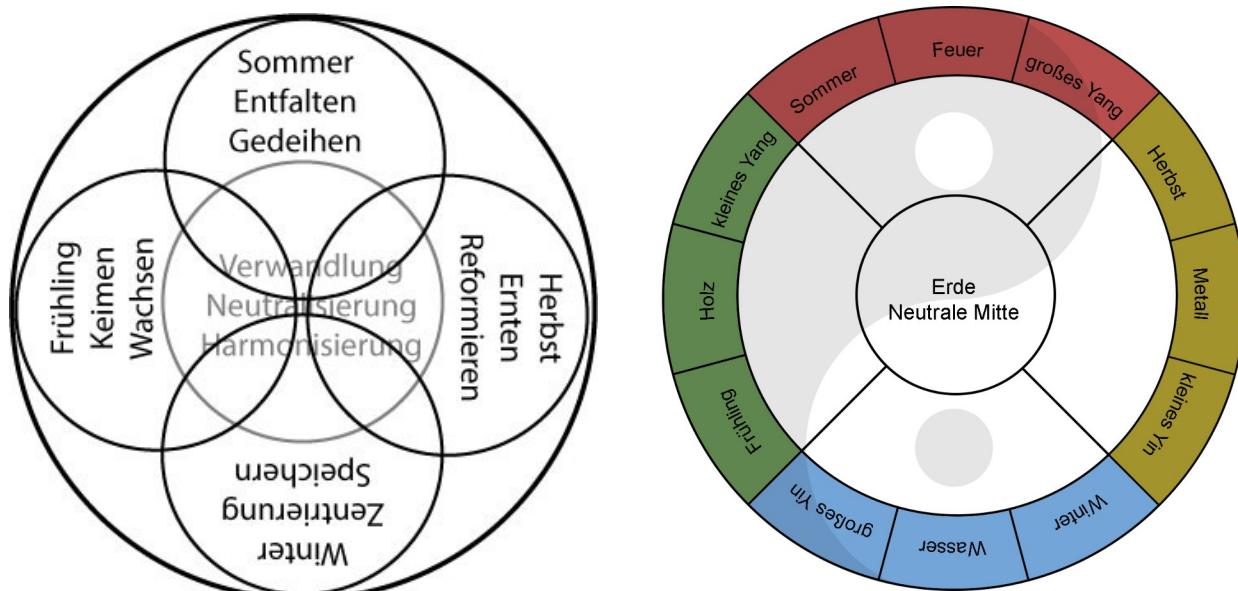
Welche Bedeutung hat YangSheng und wie kann YangSheng im alltäglichen Leben integriert werden?

Das Grundkonzept von QiGōng/DaoYin 氣功

QiGōng wird von der traditionellen chinesischen Kultur als ein wesentlicher Bestandteil der Lebenspflege eingeordnet und als aktive Behandlungsform und Selbstheilungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angewandt. QiGōng kann auch als ein Fach der Lebenswissenschaften angesehen werden. Traditionelle Lebenswissenschaftler betrachten das eigene menschliche Leben als Forschungsobjekt im Hinblick auf die Erforschung der verschiedenen Perspektiven des menschlichen Lebens. In dieser ganzheitlichen Sicht wird der Mensch aufgrund der zahlreichen verschiedenen Ebenen selbst beim QiGōng sowohl zum Forscher als auch zum erforschten Objekt. Die vertretenen Modelle bzw. Lehren sind der ganzheitlichen Vorstellung aus der alten chinesischen Zivilisation wie der

- YìJīng-Lehre
- YuánQì-Lehre
- YīnYáng-Lehre und der
- Fünf Wandlungsphasen/Elemente-Lehre (WǔXíngXuéShuō)

entlehnt und wurden in langjähriger Beobachtung der Regeln zur Entwicklung und Veränderung der objektiven Welt, bzw. der menschlichen Lebensaktivitäten, in ihrer Essenz verdichtet. Sie führen und treiben die Entwicklung des QiGōng an.



Grafiken von Sui QingBo und Marco Gerke

ABB: 5 Elemente Modell (vereinfacht) und Prozesse im Wandel der Jahreszeiten

Wieviele Hohl-/ bzw. Speicherorgane gibt es im menschlichen Körper?

Das Wesen und der Inhalt des gegenwärtigen QiGōng sind aus den umfangreichen Richtungen der Erforschung der menschlichen Lebensphänomene und ihrer praktischen langjährigen Entwicklung in fortwährendem Austausch kombiniert erwachsen. QiGōng umfasst vielfältige praktische Übungsformen. Trotz ihrer Vielfalt können grundsätzlich die drei folgenden Aspekte zusammengefasst werden:

- Stille- (靜功 JìngGōng) und Bewegliche Übungen (動功 DòngGōng) nach der Körperhaltung/-bewegung
- Inneres Training durch die Innere Übung (內练 NèiLiàn/ 内功 NèiGōng) und Äußeres Training durch die Äußere Übung (外练 WàiLiàn/ 外功 WàiGōng) nach dem geformten Gewebe und der ungeformten Lebenskraft/-energie
- Übungen zur Förderung des Körpers und Pflege des Geistes (修養性命 XiūYǎngXìngMìng) nach den physiologischen Vorgängen und psychischen Aktivitäten

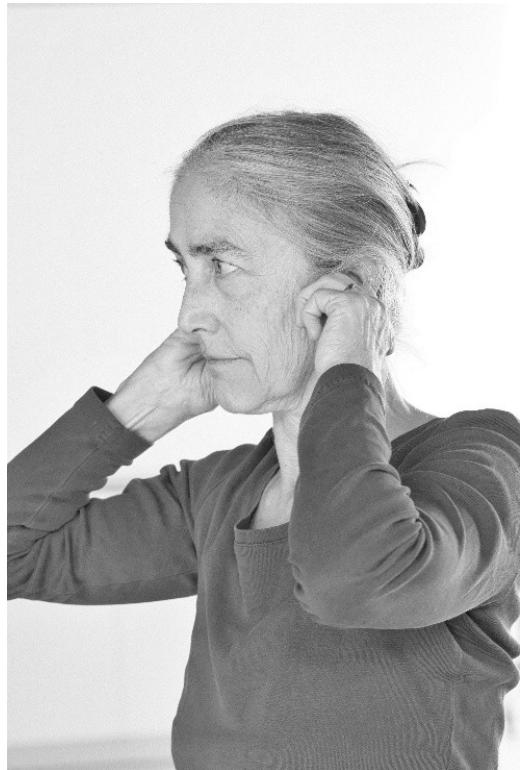
Durch die eigene Initiative und die Integrierende Förderung, Regulierung und Pflege von Geist, Körper und Atmung können die menschliche Lebenskraft/-energie (Qi) gestärkt und die krankmachenden Störungen beseitigt werden.

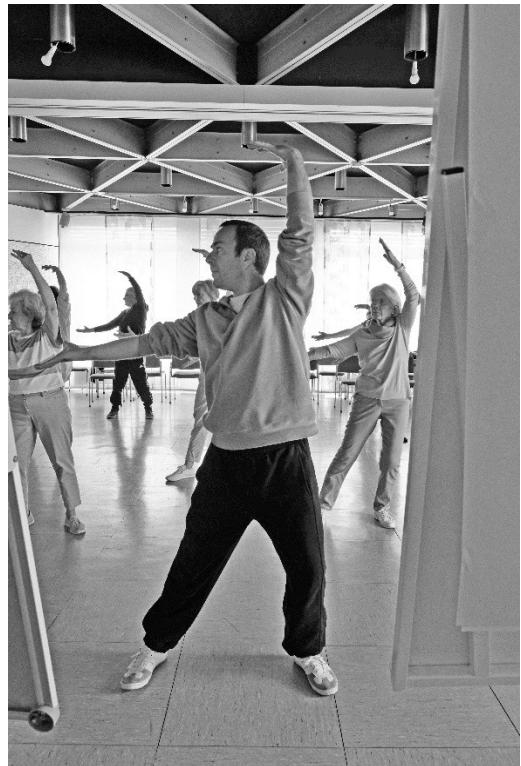


Grafik von Sui QingBo



Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem QiGong Zustand und der Abwehrkraft/Immunkraft?







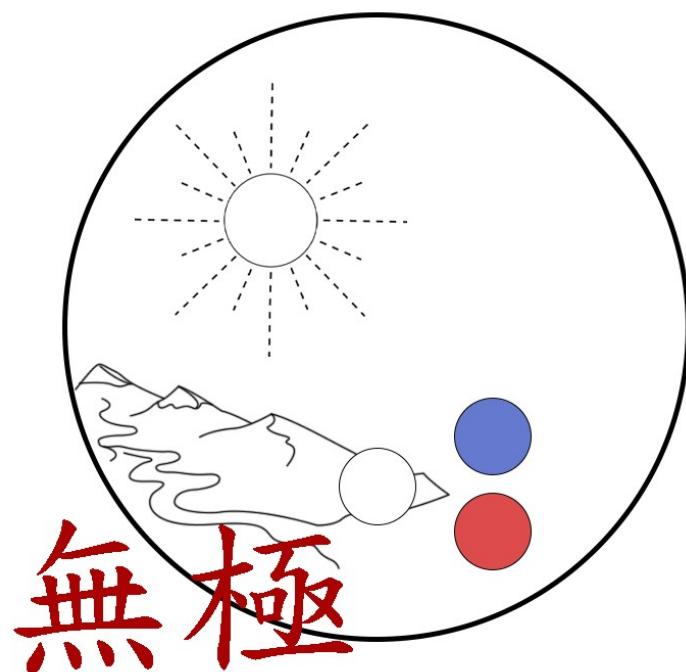


Das Erwecken der eigenen Aktivität wird in diesem Prozess von der TCM als wesentlich für die Gesundheitsförderung, Vorbeugung und Heilung hoch geschätzt und allmählich auch von der modernen Wissenschaft als eine medizinische Wirkung anerkannt. Obwohl die zahlreichen Übungen, Formen und unterschiedlich entwickelten Aspekte sich in ihrer äußereren Form unterscheiden, bleiben als wesentliche und übereinstimmende Eigenschaften von QiGōng insbesondere die Ausrichtung auf die Gesundheitsförderung und Lebenspflege sowie die primäre Position der Methodik, die medizinische Mitte erhalten. Aus philosophischer Sicht beinhaltet QiGōng auch die Bedeutung der menschlichen Selbsterziehung/-erkennung im Hinblick auf eine

Harmonisierung der Sozialgesellschaft (和諧社會 HéXiéShèHuì)

und

Wiedervereinigung zwischen Mensch und Natur (天人合一 TiānRénHéYī).



Grafik von Marco Gerke

ABB.: Wiedervereinigung zwischen Mensch und Natur 天人合一 TiānRénHéYī

Das Grundkonzept von TuinaAnmo/AnQiao 按蹠

Der wahre Sinn über
ÀnQiāo(按蹠) / ÀnMó(按摩) und DǎoYīn(導引) / QiGōng(氣功)
zu anderen traditionellen Behandlungsmethoden

In der Vorzeit haben die modernen medizinischen Kenntnisse und Techniken sowie Medikamente wie in der Gegenwart vorhanden, gefehlt. Bereits lange Zeit bevor wir Erkenntnisse über zahlreiche Pflanzenarten und die therapeutische Entwicklung des Nadelstiches (Akupunktur) errungen haben, wurde der bedeutende Wert von TuīNáÀnMó für die menschliche Gesundheitsförderung und die Heilverfahren durch unsere Vorfahren tiefgründig erkannt. Zahlreiche Symptome und Beschwerden konnten durch TuīNáÀnMó erleichtert und geheilt werden. In späterer Zeit wurden die Heilerfolge durch TuīNáÀnMó auch weiterhin gezielt bzw. speziell zur Heilung angewandt und stets charakteristisch zusammengefasst und theoretisch sublimiert, bis TuīNáÀnMó sich als ein eigenständiges Behandlungssystem unter der übereinstimmenden Anleitung der TCM entwickelt hat.

Die schriftlichen Lehrmaterialien **TuīNáÀnMó** können aus der klassischen Literatur der TCM
《黃帝內經 HuángDìNèiJīng》 und 《黃帝岐伯按摩十卷
HuángDìQíBóÀnMóShíJuǎn》 (ca. 200 v.Chr.) zurückverfolgt werden.

In der Literatur wurde die Heilungsmethode
TuīNáÀnMó
ursprünglich
ÀnQiāo (按蹠), ÀnMó (按摩), ÀnWù (按杌), MóXiāo (摩消)
genannt.

Wobei das Wort Massage ursprünglich von MóXiāo (摩消) und in der Gegenwart wieder als ÀnMó (按摩) rückläufig übersetzt wird. In diesem klassischen Werk wurde diese Heilungsmethode ÀnQiāo (按蹠)/ÀnMó (按摩) häufig in den wichtigen Stellen erwähnt:

- 9 Kapitel im Band des inneren Werkes 《素問 SùWèn》 und
- 5 Kapitel im Band 《靈樞·九針 LíngShū·JiǔZhēn》 .

Im klassischen Werk des Gelben Kaisers wurde die Heilungsmethode

ÀnQiāo (按蹠)/ÀnMó (按摩) im Band 1 „Inneres Werk“ 《素問 SùWèn》 an wichtigen Stellen in Kapitel 9 und im Band 2 „Nadeltechniken“ 《 靈樞·九針 LíngShū·JiǔZhēn》 in Kapitel 5 erwähnt.

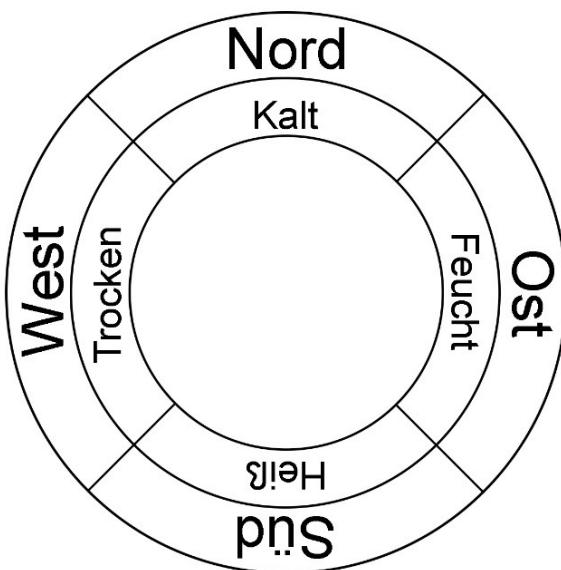
Außer zahlreicher unterschiedlicher Namen werden bedauerlicherweise weder die einzelnen Handtechniken wie Bewegungsarten der Hände, elementare Anforderungen, praktische Anwendungen noch die konkreten Indikationen und Kontraindikation der Handtechniken ausführlich wie in der gegenwärtigen Literatur beschrieben. So werden diese - wie die oben erwähnten Beschreibungen - in den klassischen Werken nur sehr schwierig nach den gegenwärtigen Beschreibungen TuīNáÀnMó übereinstimmend verglichen. Ebenfalls können die realen konkreten Formen und medizinischen Werte der damaligen einzelnen Handtechniken aus heutiger Sicht schwierig nachvollziehbar beurteilt werden.

Trotzdem wurden

ÀnQiāo /ÀnMó und DǎoYǐn /QìGōng

klar vom ganzen therapeutischen System/Modell der TCM als ein Kernbestandteil oder die Mitte zu anderen Therapiemethoden wie Akupunktur, Stein/GuaSha, Moxen und Pflanzenmedizin bedeutungsvoll strukturiert, dargestellt und hochgeschätzt.

(vgl. 《素問·異方法宣論 SùWèn·YìFǎFāngYíLùn》)



Grafik von Marco Gerke

ABB. Entstehung der Behandlungsmethoden

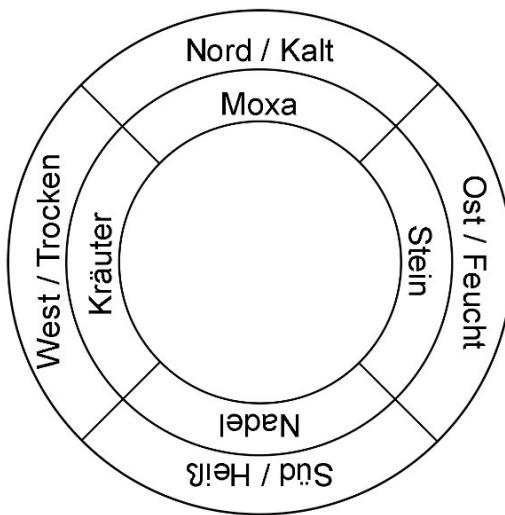


Im klassischen Werk der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

„Der Gelbe Kaiser zur Inneren Medizin“ (《HuángDìNèiJīng》) wird TuīNáÀnMó als eine der fünf bekanntesten Behandlungsmethoden

(Pflanzenmedizin, Nadeln/Moxibustion, Stein also Steinnadeln/-platten, TuīNáÀnMó und QiGōng) bezeichnet.

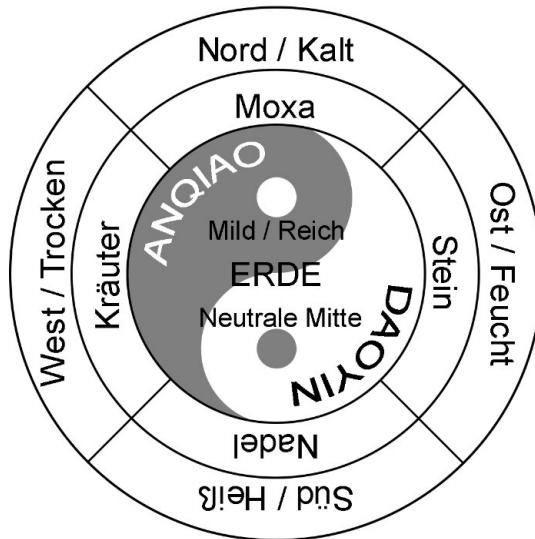
Im Werk des Gelben Kaisers werden die Ursachen von Krankheiten auf die geologische und klimatische Lage bezogen. Die regionalen Eigenheiten haben Einfluss auf den Lebensstil (Z. B.: Ernährung, psychische Aktivitäten) und damit auch auf die Entstehung von Krankheiten. Ein bekanntes Modell hierzu ist die Lehre der Fünf-Wandlungsphasen/Elemente. Hier wird deutlich, dass eine Behandlung an äußere und individuelle Umstände angepasst werden muss. Möglicherweise muss eine Krankheit mit verschiedenen Methoden behandelt werden. Ebenso kann eine bestimmte Methode bei unterschiedlichen krankmachenden Einflüssen besonders wirksam sein. Die traditionellen Behandlungsmethoden im alten China wurden nach den Regionen zusammengefasst. Die Behandlungsmethode mit Steinen (砭石 BiānShí) kam meistens aus dem Osten, Behandlungsmethoden mit der Pflanzenmedizin aus dem Westen, die Behandlungen mit Nadeln aus dem Süden. Die Methode, Moxen stammte aus dem Norden und die erfolgreichen jedoch eng verbunden Behandlungsmethoden, wie DǎoYǐn (der traditionelle Überbegriff für bewegliche QiGōng-Übungen) und ÀnQiāo (Behandlung mit Hand und Fuß, der traditionelle Name von TuīNáÀnMó) aus der Mitte Chinas.



Grafik von Marco Gerke

ABB. Entstehung der Behandlungsmethoden nach geologischer/klimatischer Lage

Im Wesentlichen bilden diese fünf Behandlungsmethoden ein zusammenfassendes Modell (Fünf-Wandlungsphasen/Elemente), um grundsätzlich die Lebenskraft/-energie aus verschiedenen Perspektiven (Kälte/Norden, Hitze/Süden, Innen/Westen, Außen/Osten sowie Harmonie/Mitte) zu fördern und zu pflegen. Insbesondere in der Mitte Chinas war das Klima mild, die geologische Lage war flach und feucht. Sie war ideal für das Wachsen aller Dinge und bietet reichlich Nährstoffe. Es gab viele verschiedene Arten und reichlich Nahrung.



Grafik von Marco Gerke

Abb. Behandlungsmethoden nach geologisch/klimatischer Lage mit integrierter Mitte

Die Einwohner lebten auf Grund dieser Voraussetzungen ein angenehmes Leben im Wohlbefinden. Wegen mangelnder notwendiger Förderung und anpassender Regulierung sowohl des Körpers als auch des Geistes brachten die extrem angenehmen Lebensbedingungen jedoch auch negative Wirkungen für die menschliche Gesundheit hervor. Die Folge waren zahlreiche Zivilisations-Krankheiten wie:

- Schwäche der Extremitäten,
- Stagnation und Beeinflussung des Kälte-/Wärmehaushaltes

Hier wurden die erfolgreichen Behandlungsmethoden wie die aktiven Selbstübungen zwischen Geist, Körper und Atem und die manuelle Behandlung angewendet. Durch die körperliche Bewegung und die Anregung der Meridiane und der Gefäße wurde der Yáng-Bestandteil der Lebenskraft/-energie also das YángQì (陽氣) aktiviert.







Grafik von Marco Gerke

Abb. Integrierte Mitte der Behandlungsmethoden/ Förderung der Lebenskraft/ YangQi





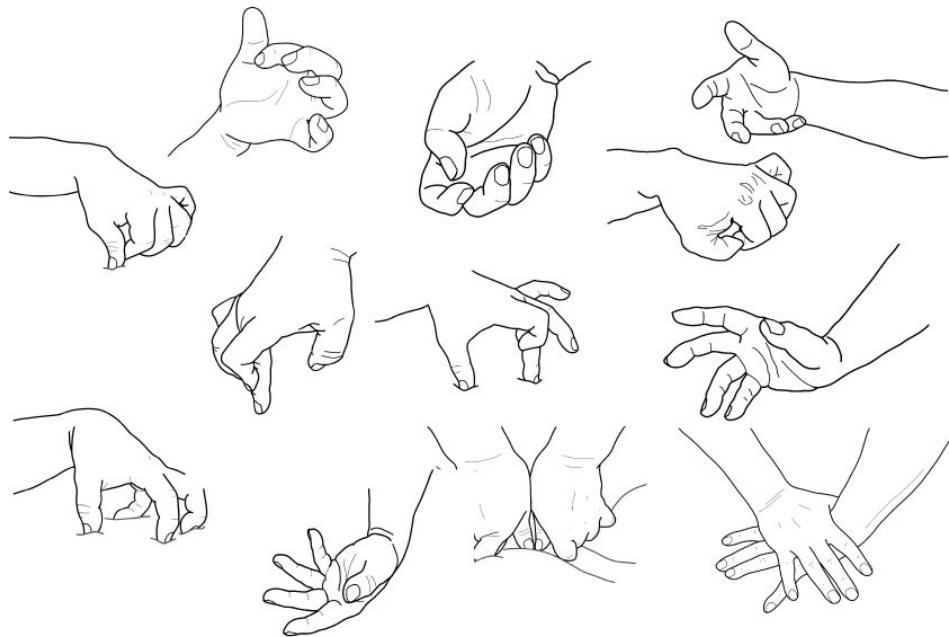
Verschiedene Handtechniken des TuinaAnmo

Auswirkungen der Handtechniken auf den entsprechenden Körperabschnitten und Geweben

Die Handtechniken des TuīNáÀnMó werden grundsätzlich auf der lokalen Körperoberfläche der entsprechenden Körperabschnitte angewandt. Jedoch durch die durchgängige, mitschwingende und weitergebende Anregung wie

- nach Gewebeebenen der lokalen Körperabschnitte, Gewebe für Gewebe wie von Haut, unterer Haut, Meridian/Gefäße, Muskeln, Bindegewebe/Faszien und Knochen/-mark durchgängig in die Tiefe
- von außen mitschwingend nach innen in die Höhle des Kopfes, der Brust und des Bauches
- entlang den Meridianverläufen/-punkten der Extremitäten

verwandeln sich die physikalischen Wirkungen zu einem bioenergetischen Effekt. Sie wirken nicht nur auf den lokalen Körperabschnitten wie Gewebe sondern verteilen sich durch das Fließen des aktivierten Meridian-Qì und des angeregten Gefäßblutes im ganzen Körper. Dadurch werden die inneren Organe sowie andere Gewebe weitergehend und mitschwingend positiv beeinflusst und gepflegt.





Ist TuinaAnmo schmerhaft, oder wird unter anderem ein angenehmes Wohlgefühl erzeugt, dass die Prozesse des Körpers anregend unterstützt, fördert und pflegt in einer positiven Weise?



Förderung der Lebenskraft/-energie (扶正 FúZhèng) und Beseitigen der krankmachenden Störungen (祛邪 QūXié)

Im Zusammenhang zwischen der Lebenskraft/-energie und den krankmachenden Störungen können alle Syndrome und Symptome in der Kategorie Kampf zwischen der Lebenskraft/-energie und krankmachenden Störungen (正邪相搏 ZhèngXiéXiāngBó) sowie ihre zunehmenden und abnehmenden Veränderungen zusammengefasst werden. Dabei werden die zusammenhängenden Maßstäbe wie Förderung der Lebenskraft/-energie und Beseitigung der krankmachenden Störungen (扶正祛邪 FúZhèngQūXié) als das Grundprinzip der Behandlung etabliert.

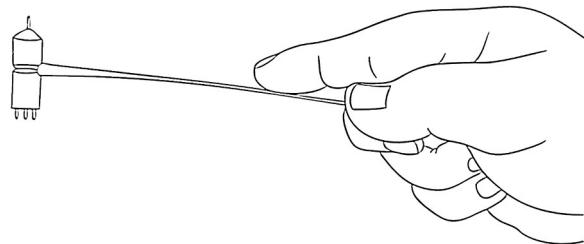


Nach der TCM wird die Gesundheitsförderung der Menschen als die Mitte der Medizin bezeichnet, wobei zahlreiche Erkrankungen sich abweichend aus dieser Mitte des Menschen befinden. Dafür wird das Wesen des menschlichen Lebens als der Grundsatz der Medizin erforscht woraus die aufregende Heilung zahlreicher Erkrankungen der Menschen ermöglicht werden kann.

Nach der TCM wird dieser harmonische neutrale Zustand vom eigenen Inneren Regulierungssystem des menschlichen Körpers natürlich angetrieben, automatisch reguliert, umfangreich abgewehrt und anpassend selbst wiederhergestellt. Diese Gesamtbedeutung wie Lebenskraft/-energie, Lebensmaterie und Lebenschance sowie Lebensregelung wird als das Qi oder das aufrechte Qi (正氣 ZhèngQì) bezeichnet.

Das Grundkonzept des Meridian Klopfen

Das MeridianKlopfen wurde ursprünglich aus der traditionellen Behandlungsmethode der Akupunktur, hauptsächlich aus der Pflaumenblütenförmigen Nadelgruppe



den Handtechniken des TuinaAnmo, insbesondere den Klopftechniken und der Klopfübung aus dem QiGong und den Chinesischen Traditionellen Kampfkünsten/ Wushu zur Förderung und Pflege der Lebenskraft, Energie und Stärkung des Körpers entwickelt.



Die Lebenskraft-/energie ist die Gesamtantriebskraft des menschlichen Lebens, sie fördert alle physiologischen und psychischen Lebensaktivitäten im gesamten Lebensprozess. Durch sie wird die Abwehrwirkung, Selbstregulierung und Selbstwiederherstellung entfaltet.

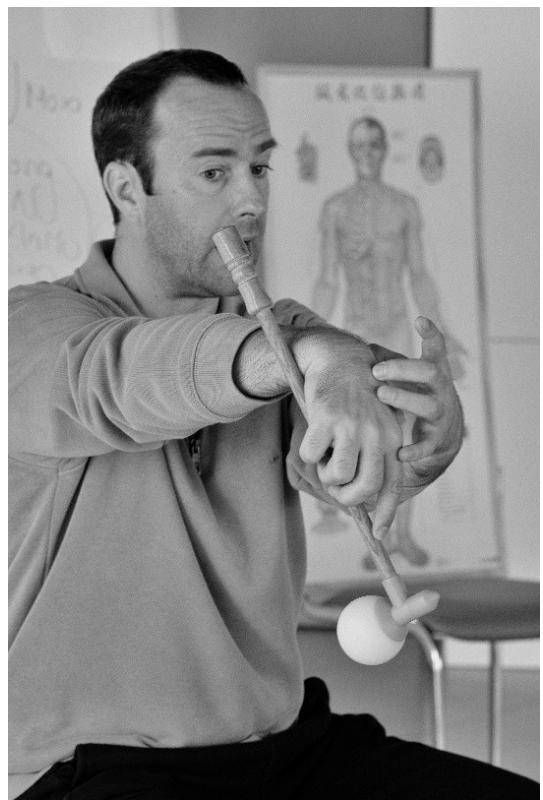


Grafik von Marco Gerke

ABB. Aufbau - Stärkung und Pflege der Lebenskraft

Nach dem Vorgehen der TCM intendiert das MeridianKlopfen insbesondere die folgenden medizinischen Wirkungen:

- Anregung und Verbesserung der Durchgängigkeit der Meridiane
- Koordinierung und Regulierung der Speicher-/ Hohlorgane
- Harmonisierungen der Beziehungen zwischen Lebenskraft-/energie, Blut und -Körperflüssigkeiten sowie Ausgleich zwischen Yin und Yang
- Förderung der Lebenskraft/-energie und Beseitigung krankmachender Störungen



Wie ist der Zusammenhang zwischen der Durchgängigkeit des Meridiansystems und der Lebenskraft?



Das Meridianklopfen wirkt nicht direkt in die Meridianebene hinein wie die Nadelstiche der Akupunktur, sondern es wirkt direkt auf der Oberfläche des Körpers, wo die Netzgefäße verteilt sind.

Durch die verschiedenen Handbetätigungen wird eine elastische, energetische und harmonische Kraft/**TAIJILI** durch die Haut in die tieferen Gewebe bis zu den inneren Organen schwingend geleitet und kann sich auf der Meridianebene umfangreich ausbreiten, so können nicht nur die verschiedenen Gewebe, sondern auch das gesamte Meridiansystem gepflegt und reguliert werden.

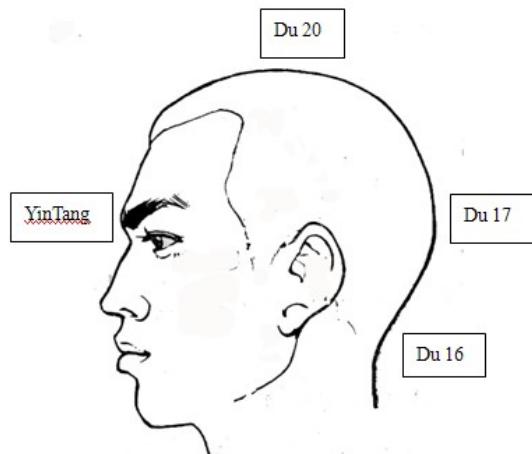
Die Handtechniken des Meridianklopfens werden grundsätzlich durch die kombinierte Anwendung zwischen Ball Klopfen und Spitzpunktieren ausgeführt.



Wie kann das Zusammenspiel zwischen den inneren Organen fördernd unterstützend gepflegt werden?



Die Meridianlehre und die Organlehre der TCM sind die wichtigsten Bestandteile des chinesischen medizinischen Theoriesystems. Sie beschreiben das komplexe Meridiansystem im menschlichen Körper und erläutern die zusammenwirkenden physiologischen Funktionen. Die Meridiane sind die Wege für den Transport der Lebenssubstanz und -energie, durch die das Qi im ganzen Körper fließen kann. Sie verbinden sich mit allen inneren Organen, Sinnesorganen, Geweben und Öffnungen und verteilen sich im ganzen Körper bis in die Extremitäten, wodurch eine Durchlässigkeit zwischen oben und unten, zwischen innen und außen, durchgängig und verbunden, ganzheitlich im gesamten Körper entsteht.



Zeichnung von Sui QingBo

ABB. Meridianpunkte des DU Sondergefäßes entlang der mittleren Linie über den Kopf

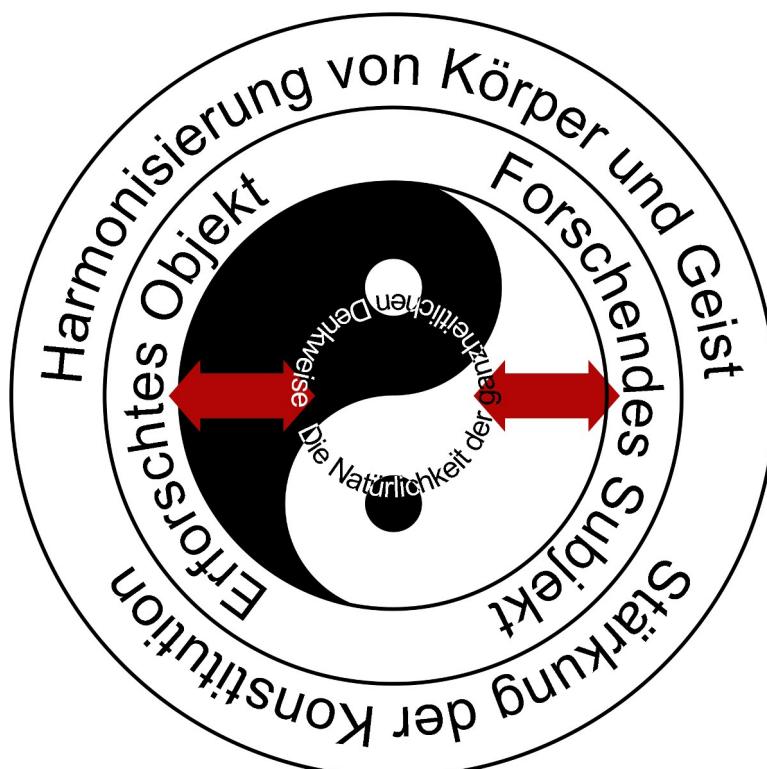




Wieviele MeridianPunkte gibt es entlang des menschlichen Körpers?

Die Natürlichkeit der Ganzheitlichen Denkweise

Im Vergleich zu den gegenwärtigen Entwicklungen in Wissenschaft und Technik waren die wissenschaftlichen Kenntnisse und die entsprechenden Forschungsmittel, nämlich Techniken und Methoden in der alten Zeit ziemlich einfach und primitiv, sodass das Niveau der modernen wissenschaftlichen Antriebskraft und die Fähigkeit der zerteilenden Denkweise oder des Reduktionismus (還原論 HuánYuánLùn) noch sehr begrenzt war. In der alten Zeit haben die Vorfahren das Wesen des Universums und die eigene Lebensexistenz grundsätzlich nach der ganzheitlichen Denkweise durch die natürliche sowohl räumliche als auch zeitliche Zusammenfassung dynamisch und individuell erläutert.



Grafik von Marco Gerke

Beim Aufblicken hinauf die Phänomene des Himmels beobachten, beim Niederblicken hinunter die Regelungen der Erde beobachten, wobei die Zusammenhänge und das Zusammenwirken zwischen Lebewesen wie Vögeln und Tieren und der Erde geahnt oder wahrgenommen werden. Nahe (von sich aus) werden zahlreiche Aktivitäten und Phänomene des eigenen Körpers und von sich in die Ferne weiter hinaus und herum die umfangreichen Dinge und Phänomene der Natur (als das geforschte Objekt) gewählt.

Das Grundkonzept von TaiJiQuan

„Tàijí (太極)“ ist einer der wichtigsten Begriffe der TCP / Traditionelle Chinesische Philosophie. Es beinhaltet einen doppelartigen Sinn, der sich aus der Deutung der Zeichnungen als „grenzenloses Ende“, „Höchspunkt“ und „größtes Limit“ und aus der Bedeutung als „Wesen“, „Ursprung“, „Quelle (根源 GēnYuán)“ und „Holographie (全息 QuánXī)“ usw. ergibt. Diese beiden Bedeutungen werden im TàiJí-Bild integriert, um den tiefgründigen inneren Sinn des TàiJí komplett auszudrücken.

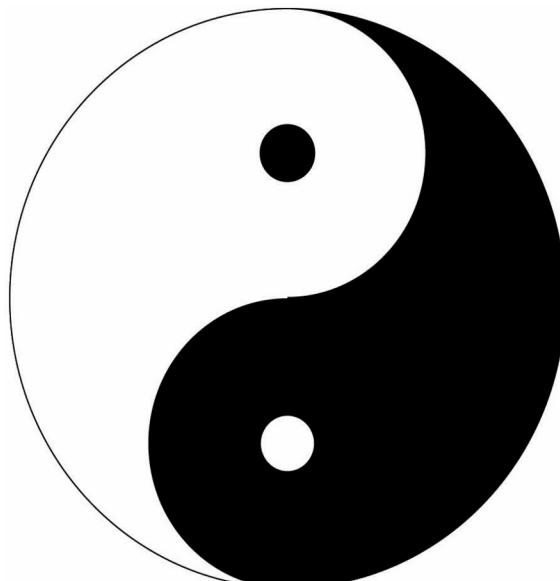
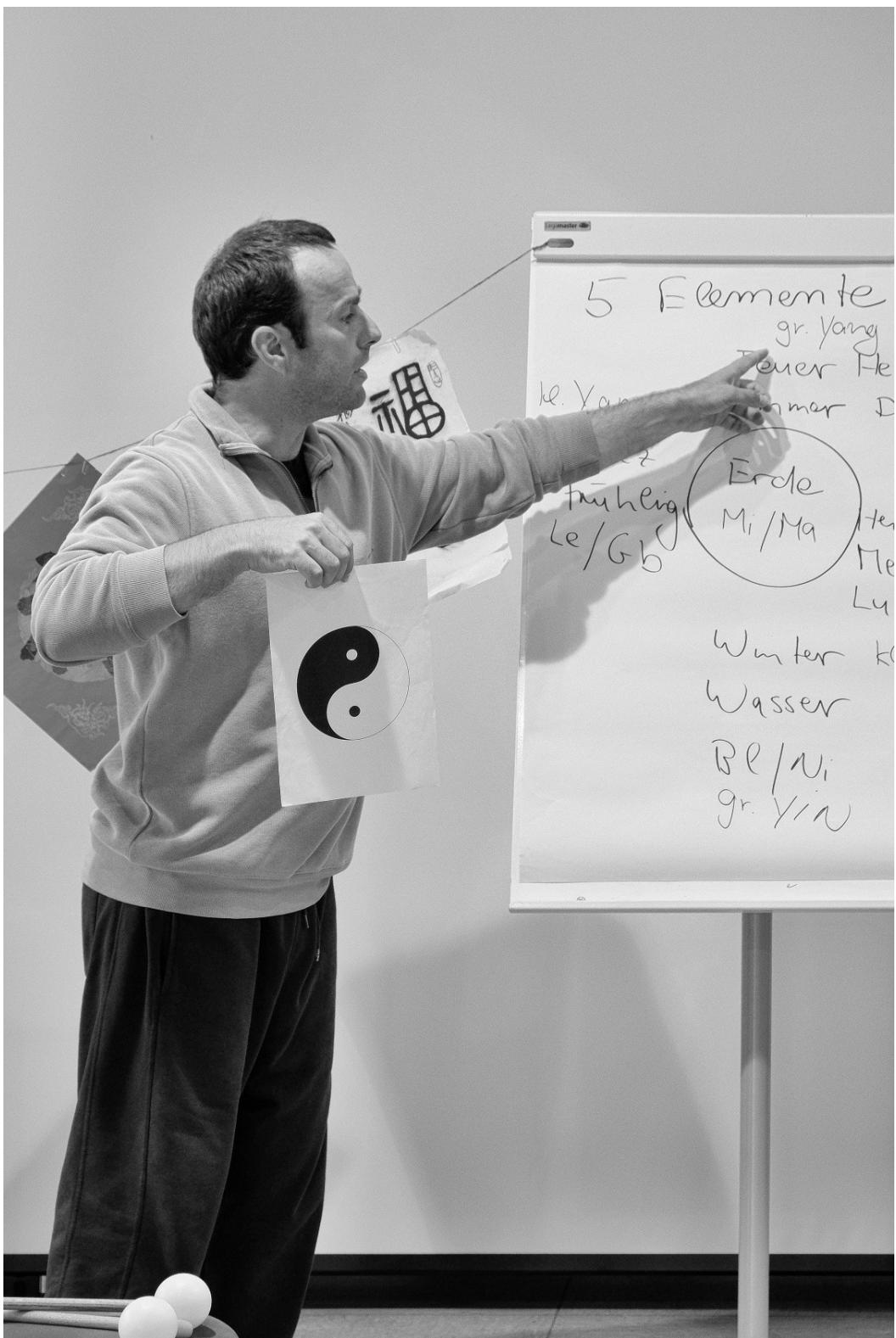


ABB. Gegenwärtiges TaiJi/YinYang Bild

„Tàijí (太極), Anfang aller Dinge zwischen Himmel und Erde.“

TàiJí führt in allen Dingen von dem großen unendlichen Makrokörper bis zum kleinsten Teilchen. Aus Sicht der Makrowelt bezieht sich TàiJí auf den Himmel und die Erde, jedoch aus Sicht der mikrokosmischen Welt findet sich das pendelnde und verschwindende Phänomen zwischen Teilchen und Welle als Spur des TàiJí.

TàiJí ist ein tiefgründiges Prinzip, das überall existiert und das Wesen des Universums führt.



In welchem Zusammenhang stehen Yin und Yang Veränderungen zum
jahreszeitlichen Rhythmus?



Die Schriftzeichen 太 (Tài) und 極 (Jí)

- Die chinesische Schriftzeichnung (太 Tài), Größer als groß, sodass ihre Größe unmöglich dargestellt oder vorgestellt werden kann. Im Wesentlichen bedeutet sie „äußerstes Limit oder Grenze“;
- Die (極 Jí) wurde in der alten Zeit als Dach benutzt, nämlich der höchste Punkt. Da man die höchste Stelle des Dachfirstes nicht völlig klar sehen oder begreifen kann, wird Ji ausdehnend als die äußerste Ferne gemeint.

Ursprünglich war der Begriff des Tàijí (太極) nur eine Naturanschauung und später ist von der natürlichen Anregung allmählich die bewusste Denkweise bzw. ein Benehmen der menschlichen Tugend abgeleitet worden.



WúJí (無極), TàiJí (太極) und Yīn/Yáng (阴阳)

WúJí (無極) und TàiJí (太極) werden als zwei untrennbare Aspekte des Ganzen gesehen. Im Vergleich zwischen beiden nach Yīn/Yáng ist TàiJí der fassbare Aspekt und beinhaltet die Yáng-Eigenschaft, jedoch WúJí der unfassbare Aspekt und die Yīn-Eigenschaft.

- WúJí bezeichnet den ursprünglichen Hintergrund „vor der Entstehung des Daseins“, der „weder schauend noch tastend“ erfasst wird, jedoch objektiv existiert. Aus Sicht der mathematischen Regeln wird WúJí als Null, jedoch aus Sicht der Physik als Leere oder aus Sicht der Philosophie als Nichts dargestellt. Vom WúJí wird TàiJí, der völlig mischende Zustand zwischen Yīn und Yáng, erzeugt.
- Im Vergleich zum WúJí mit verschiedenen Anzeichen wie Null/Leere/Nichts wird TàiJí als eins, oder eine völlige Mischung oder harmonische Neutralisierung bezeichnet, in der das Wesen Yīn und Yáng theoretisch erkannt jedoch unmöglich unterschieden werden kann. So kann TàiJí sowohl als das Wesen/die Mutter des Yīn/Yáng als auch den Sonderzustand des Daseins zwischen äußerster Grenze und äußerster Ferne oder verschmelzende Grenze zwischen Subjekt und Objekt bezeichnet werden. Die Entstehung des TàiJí erzeugt Materie und Energie sowie ihr Existenzfeld, nämlich Zeit und Raum.

Die innere Konnotation des TàiJí zeigt nicht nur die elementaren Aspekte aller Dinge wie Materie und Spiritualität, sondern das Gesamtwesen aller Dinge, das sich im sowohl materiellen als auch spirituellen Aspekt der Dinge befindet. Unterschiedlich repräsentiert sich der offensichtlichen Form des TàiJí in der geformt materiellen Gestalt und die innere Konnotation des TàiJí zieht sich in die spirituelle Aktivität durch. Die Form und Konnotation des TàiJí sind selber abhängig und untrennbar zueinander und stammen alle aus der großen Gesamtheit des TàiJí.

Die innere Konnotation des TàiJí kann durch das TàiJí-Yīn/Yáng Bild erfasst werden:

- Yīn enthält Yáng sodass die Bewegung zunehmend gefördert und die Beruhigung abnehmend reduziert wird;
- Yáng enthält Yīn sodass die Beruhigung zunehmend entfaltet und die Bewegung abnehmend eingeschränkt wird;
- Yīn enthält Yáng, dadurch wird das Phänomen oder Ding während der zunehmenden Ausdehnung oder des Auseinandergehens (statt unendlich oder unbegrenzt) stets in einer gewissen inneren Zurückhaltung vom Yīn kontrolliert;
- Yáng enthält Yīn, sodass die ungeformte Ausdehnung in der geformten Gestalt effektiv überführt wird.

Eine geformte oder bildliche Gestalt des TàiJí enthält ungeformtes und bildloses WúJí, in dem die Yīn und Yáng Eigenschaften in sich/im Moment nicht nur zum ursprünglichen Ausgang (Eins/TàiJí) neutralisiert zurückkehren sondern bis zu Null/Leere/Nichts völlig vertuscht. Jedoch sind weder Yīn noch nicht verschwunden sondern innerlich überkreuzen sich zueinander ständig. Dadurch entstehen die zusammenhängenden Auswirkungen wie Erzeugung, Einschränkung sowie Harmonisierung bis wieder Neutralisierung zwischen Yīn und Yáng stets. Die Erzeugung und Einschränkung bilden auch das gegenseitige jedoch abhängige Zusammenwirken, durch das die Harmonie/Neutralisierung möglicherweise dynamisch dazwischen pendeln. Wesentlich gehören WúJí und TàiJí dem Eins, deren stille Lage als WúJí und bewegliche Lage als TàiJí nur theoretisch so fein jedoch untrennbar unterschieden werden können.



Neutralisierung und Harmonisierung (中和 ZhōngHé)

- Grundsatz des Tàijí -

Harmonie bedeutet einen gewissen relativ dynamischen stabilen Zustand zwischen Yīn und Yáng. Harmonie beinhaltet die unterschiedlichen Stufen sowohl in Kategorie als auch im Umfang. Yīn und Yáng aller Dinge können in unterschiedlichen Phasen beeinflusst werden, wie niedrige oder begrenzte Harmonie, höhere und umfangreiche Harmonie sowie höchste Grenze der Harmonie. In der Tatsache befinden sich Disharmonie und Harmonie nur in einer relativ entgegengesetzten aber wesentlich eng abhängigen Partnerschaft wie die zwischen Yīn und Yáng. Dabei hat Disharmonie den ewig beweglichen und sichtbaren Charakter, um die Differenz/Unstabilität der Dinge beseitigen zu können und Harmonie den relativ ruhigen unsichtbaren Charakter, um die Balance/Stabilität erhalten zu können. In unterschiedlichen Ebenen sowohl des Raums als auch der Zeit manifestieren Disharmonie und Harmonie die zu-/abnehmenden, aktiven/passiven sowie positiv-/negativen Auswirkungen auf die Dinge ständig. Praktisch können sie sich je nach bestimmten Voraussetzungen sich zueinander zusammenwirken sogar völlig gegenseitig verwandeln. Im Unterschied zur gewöhnlich isolierten und lokalen Neutralisierung und Harmonisierung treibt der Grundsatz des Tàijí die dynamische Balance sowohl aus einem unbegrenzten Raum als auch der ewigen Zeit an





Die Integration zwischen Neutralisierung/Harmonisierung (ZhōngHé) zeigt die innere Konnotation des Tàijí-Prinzips wesentlich und umfangreich. Bezogen auf das menschliche Leben kann die Neutralisierung/Harmonisierung (ZhōngHé) des Tàijí-Prinzips als die Gesamtregel der integrierenden Regulierung zwischen der eigenen Person (Subjekt) und ihrer äußeren Welt (Objekt) bezeichnet werden, darunter die konkreten und entsprechenden Ebenen des menschlichen Lebens wie Geist/Körper, Psyche/Physiologie, Organfunktionskreise/Meridiansystem als die zusammenhängenden Zweigsysteme dieser Gesamtregulierung oder den untrennbar Bestandteile der Integrität geordnet sind.



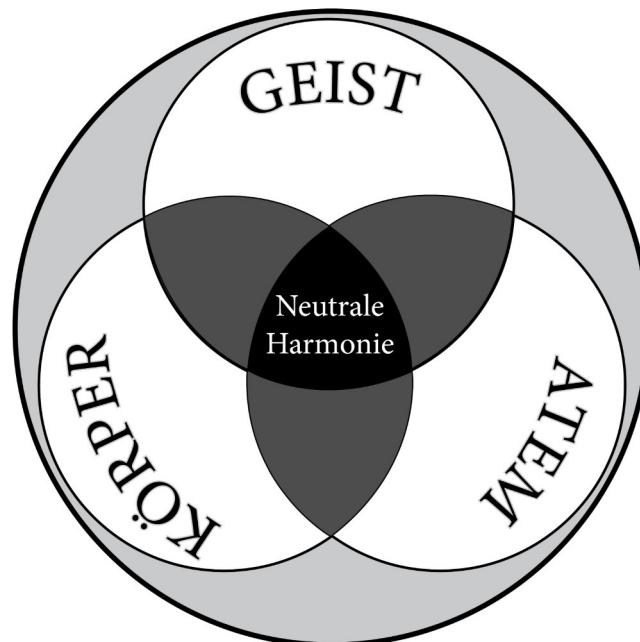
Mit der integrierenden Regulierung zwischen Geist, Körper und Atmung durch die eigene Initiative wird das menschliche Leben aktiv mit seiner objektiven Welt harmonisiert, durch die der Grundsatz der TCM und Lebenspflege zur Gesundheitsförderung sowie der Gesamtsinn zwischen
Prävention, Behandlung und Rehabilitation / PBR
im Alltag durchgeführt wird.

Das Grundkonzept der XiXiHu/Gehmeditation

Diese Gehmeditation ist sehr geeignet für die Praktizierung in der Natur, wie auch auf der Wiese, Park im Wald sowie in einer idealen Fengshui Lage.

Die Belüftung, bildlich gesehen wie ein Stamm, des menschlichen Körpers über die beiden Eingänge wie Mund und Nase entlang der Schleimhäute verzweigt sich tiefer gelegen in zwei zu beiden Seiten verlaufenden Ästen, die in den Lungenflügeln zu immer kleineren Verästelungen bis in die Lungenbläschen münden.

Von dort aus findet die Versorgung des menschlichen Körpers bis in die kleinsten Zellen in Form eines Austausches von Sauerstoff und Anreicherung des Blutes statt.



neutrale integrierte Mitte zwischen Atem – Körper - Geist

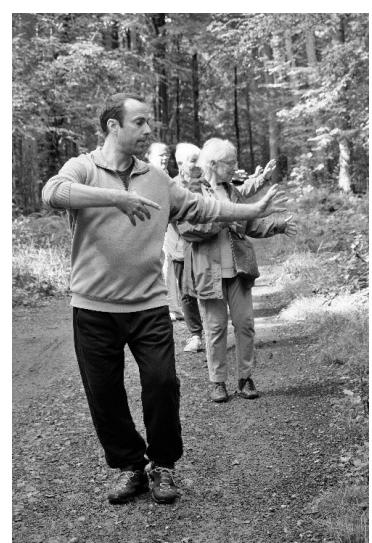
Grafik von Sui QingBo

Die Abwehrkraft und Pflege der Selbstheilkraft ist immer gutartig für das menschliche Lebensphänomen, wobei die anpassende Förderung und balancierende Anforderung für die positive Wirkung der Immunkraft/Abwehrkraft benötigt wird.





Mit meditativen Schritten und gewisser Bewegung der Arme ausgehend innerlich von den Schulterblättern gehen wir durch den Wald mit seinen verschiedenen Heildüften zur Unterstützung der Immunabwehr/Immunsystem wie auch Anregung und Förderung der Zwischenrippenmuskulatur zur positiven Verstärkung der Atemfunktion und Regulierung des Atemsystems.





Wie ist der Zusammenhang zwischen Neutral Harmonischer Mitte nach der TCM und der Selbstregulierungsfähigkeit des menschlichen Körpers?







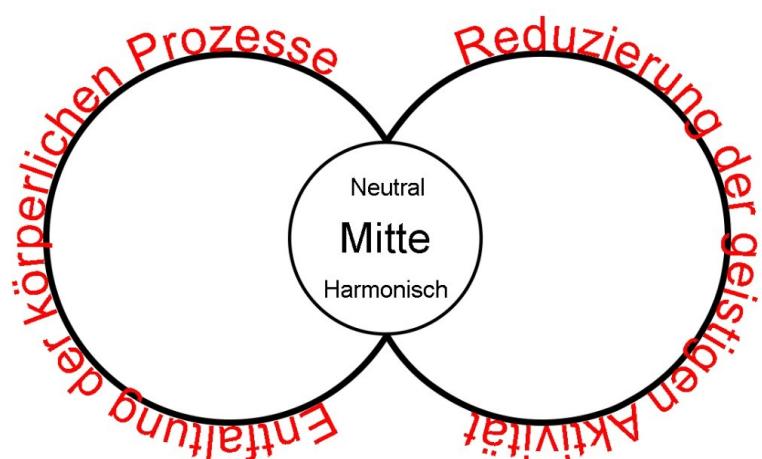
Diese Gehmeditation wird kombiniert mit Techniken des TuinaAnmo oder genauer gesagt SelbstTuinaAnmo. Meridianpunkte im Gesicht, um die Augen und auch auf dem Kopf, Seiten des Kopfes werden angeregt mit den eigenen Händen. Über die Fingerbeeren mit gewissen kreisenden und mitschwingenden Hand und Fingertechniken um die positive und unterstützende Wirkung der Meridianpunkte zu erreichen.





Das Grundkonzept des/der RuJing/Meditation

RüJing/Meditation ist eine der wichtigsten Methoden der Lebenspflege sowie ein Kerninhalt des QiGöng nach der TCM. Aus Sicht der Lebenspflege soll der Geist häufig in einen beruhigenden und entspannenden Zustand versetzt und innerlich bewahrt werden; was voraussetzt, dass die psychischen Aktivitäten sowie die Gemütsstimmungen nach der Neutralen und Harmonischen Regel häufig im Alltag reguliert werden. Durch diese Regulierung können Geist und Körper in eine günstige Lage versetzt werden, sodass sich das innere Regulierungssystem, welches die physiologischen Vorgänge automatisch reguliert und dynamisch ausbalanciert, entfalten kann.



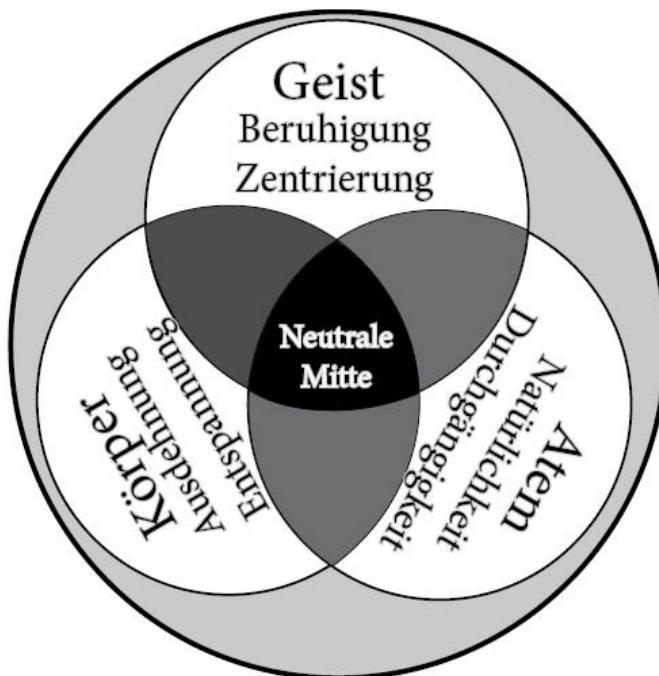
Grafik von Marco Gerke

ABB: Reduzierung der geistigen Aktivität/ Entfaltung der körperlichen Prozesse

Wie ist der Zusammenhang zwischen Reduzierung der geistigen Aktivität und der Entfaltung der körperlichen Prozesse mit der Selbstheilfähigkeit des menschlichen Körpers?

Wie bereits erwähnt, ist QiGōng eine elementare Übungsmethode mit Integrierender Regulierung zwischen Geist, Körper und Atem, wobei die geistige Regulierung als das Wichtigste überhaupt, bzw. als Wesenskern bezeichnet wird. Ohne die geistige Regulierung verliert QiGōng seine Seele und Essenz.

Dabei entspricht das Wesen der geistigen Regulierung dem/der RùJīng/Meditation.



Grafik von Sui QingBo

Abb. Die Neutrale integrierende Regulierung zwischen Geist, Körper und Atem

„Den Geist beruhigen und die Überwuchernden Gedanken beseitigen, sodass die Lebenskraft/-energie (Qi) sich störungsfrei und durchgängig entfalten kann. Den Geist innerlich bewahren, sodass die Krankheiten nicht entstehen.“

恬淡虛無，真氣從之。精神內守，病安從來。（《素問·上古天真論》）

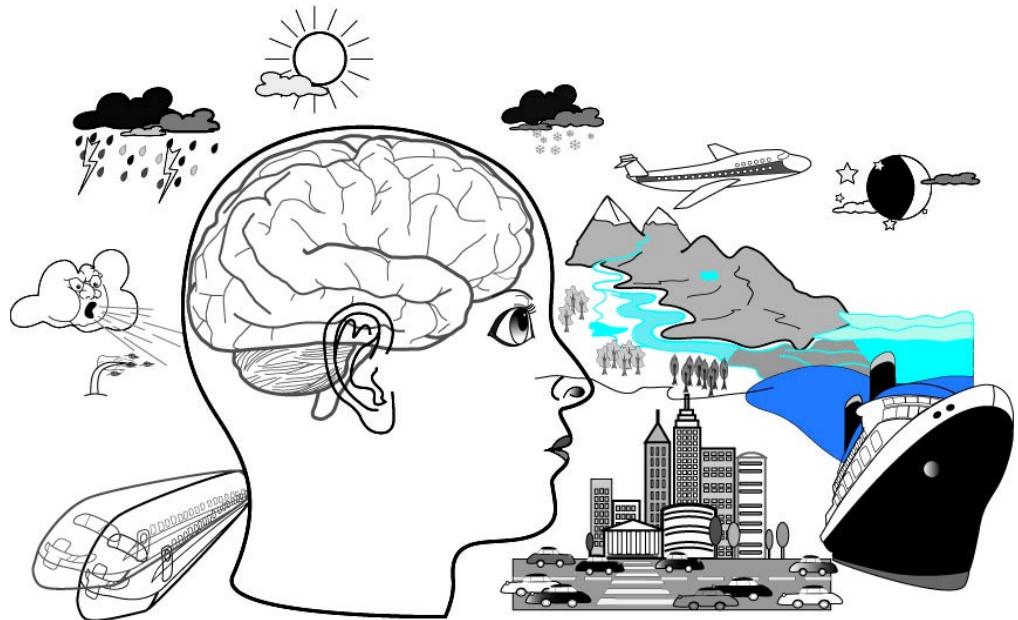


ABB. Die äußeren Einflüsse des alltäglichen Lebens

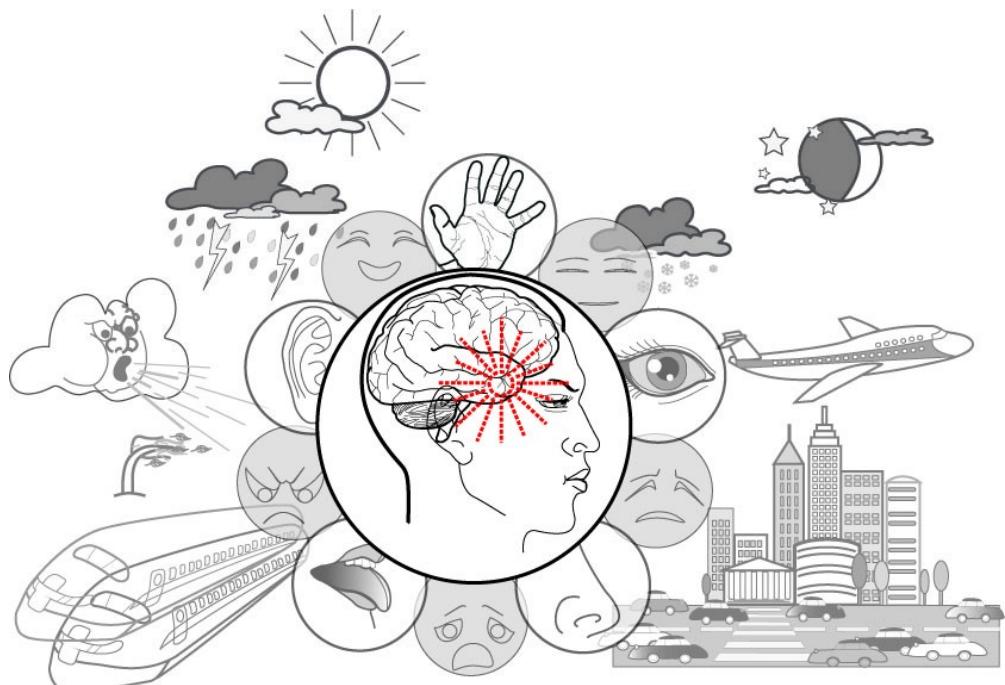


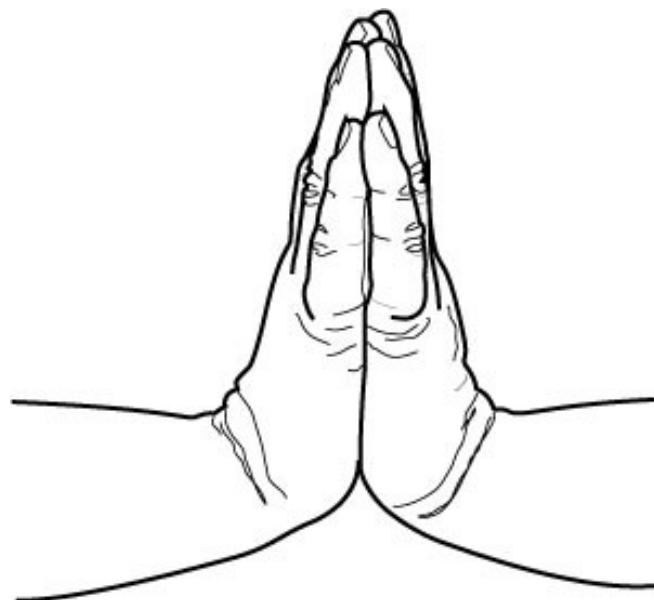
ABB. Die innere Zentrierung nach dem/der RuJing/Meditation

Grafiken von Sui QingBo

Die traditionellen Experten der Lebenspflege haben die Regulierung des Geistes, bzw. die Geistige Regulation (TiáoShén) von jeher hoch angesehen, da hierdurch die geistigen, bzw. spirituellen Aktivitäten in einen besonderen

Ruhezustand (恬憺虛無 TiánDànXūWú)

versetzt werden und durch die eigene Initiative innerlich aktiv reguliert und bewahrt werden können. Dieser regulierte und bewahrte Ruhezustand ist im Grunde auch der Zustand des/der hier genannten RùJìng/Meditation.



Zeichnung von Sui QingBo

Das chinesische Wort RùJìng kann als „zur Ruhe kommen“, bzw. Meditation übersetzt werden.

RùJìng ist ein sehr wichtiger Begriff des QiGōng, insbesondere für das Innere Training und die Geistige Regulation (TiáoShén).

Außer dem Wort RùJìng wurden zur Beschreibung des/der RùJìng/Meditation traditionell auch andere Begriffe verwendet, deren Inhalte jedoch denen des/der RùJìng/Meditation ähneln, so z.B.:

- „zur Leere kommen“ (入虛 RùXū),
- „zur Stille kommen“ (入定 RùDìng),
- „zur angeborenen geistigen Grenze kommen“ (入神 RùShén),
- „zur ungeformten Auflösung kommen“ (入寂 RùJì).



Grafik von Marco Gerke

Im buddhistischen QiGōng wird RùJīng/Meditation als

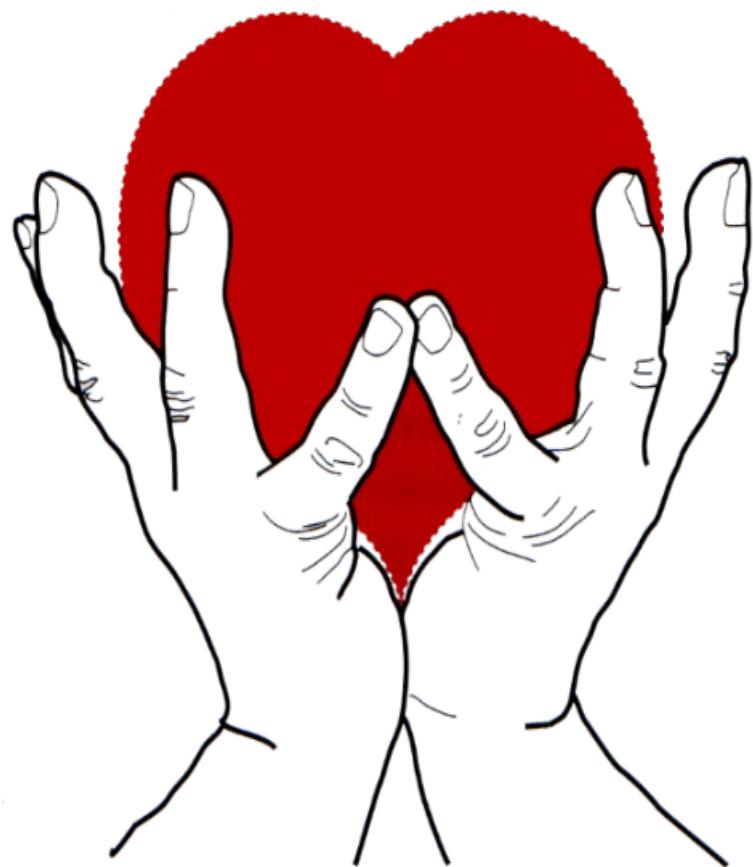
„Stille der Gedanken“ (禪定 ChánDìng)
und

„Geistige Erleuchtung beim Sitzen“ (坐禪 ZuòChán/ZaZen)
bezeichnet.

Zurzeit wird der Begriff RùJīng überwiegend im populären Bereich des QiGōng, insbesondere im Rahmen der Lebenspflege, angewandt.

Ebenso wie zahlreiche Definitionen von QiGōng aus verschiedenen Sichtweisen existieren, gibt es von der Tradition bis hin zur Gegenwart die folgenden verschiedenen Ansichten und Erläuterungen über RùJīng/Meditation:

- Im Buch 《Chinesisches QiGōng 中國氣功學》 (馬濟人 Mǎ, JíRēn) wird RùJīng/Meditation so erläutert: "Während der QiGōng - Übungen wird ein besonderer intensiver Ruhezustand auf der Basis des konzentrierten Geistes erreicht. Dieser ist gekennzeichnet durch die Wachsamkeit an sich und eine Abkapselung von äußeren Einflüssen. Der Übende erlebt einen ruhigen, entspannten und innerlich zentrierten Zustand, durch den sich eine stabile physiologische Verfassung aktiv entwickeln und so seine seelische Ruhe vertiefen kann. RùJīng/Meditation ist ein besonderer Zustand des Lebens, der günstig sowohl zur Stärkung des Körpers als auch zur Pflege des Geistes ist."
- In 《Grundriss des Chinesischen QiGōng 中國氣功學概論》 (趙寶峰 Zhào, Bāofēng) wird RùJīng/Meditation in seinen/ihren Wirkungen differenziert erläutert: "Beim Üben werden die Überwuchernden Gedanken (雜念 ZáNiàn) aus dem Alltag reduziert und die äußeren und inneren Reize sinnlich abgelenkt. Dabei wird das Bewusstsein umfangreich beruhigt und innerlich zentriert."
- In 《Grundkenntnisse des/der RùJīng/Meditation im QiGōng 氣功入靜基礎》 (劉天君 Líu, TiānJūn) wird RùJīng/Meditation hinweisend auf eine Zielvorstellung sowie ihre Auswirkungen auf das Verhältnis von Denkaktivität und Wahrnehmung wie folgt erläutert: „Während des Prozesses des Inneren Trainings erreicht man einen besonderen psychischen Zustand der Leere und des Nichts (虛無 XūWú), in dem sich die alltägliche, rationale und abstrakte Denkweise des Großhirns in eine bildliche Wahrnehmung und anschließend in eine Sinnliche Wahrnehmung verwandelt. RùJīng/Meditation ist ein Übungsprozess, in dem sich die auf die äußeren Interessen gerichteten geistigen Aktivitäten überwiegend in der eigenen inneren Umgebung zentrieren. Über die Zentrierung des Geistes können die komplizierten chaotischen geistigen Aktivitäten wesentlich reduziert werden. Dabei wird die Gesamtlage des Geistes zum einfachen und geordneten Zustand zurückkehrend reguliert und die potentielle Regulationsfähigkeit des menschlichen Lebens kann sich auf dieser Basis umfangreich entfalten.“



Zeichnung von Sui QingBo

開心明神 KāiXīnMíngShén

Öffnung des Herzens und Erleuchtung des Geistes

LaoShan Zentrum
Du Hong Lena und Sui QingBo

Texte
Arbeitskreis LaoShan Zentrum und Marco Gerke

Fotos
Bärbel Cardeneo

Kalligrafie
Herr Du Chao

Einrichtungsleitung Begegnungsstätte
Dagmar Wies und Yvonne Dembach

Grafiken und Zeichnungen
Sui QingBo und Marco Gerke

Marco Gerke
+49 157 33722993
info@anmian.de
www.anmian.de

Lebenspflege Weg

www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at
www.tcm-lebenspflege.at

Bildungseinrichtung für
TCM und Lebenspflege
DuHong Lena und Sui QingBo
info@tcm-lebenspflege.at