

Grundbegriffe der TCM

Was ist die Traditionelle chinesische Medizin – TCM?

Als **traditionelle chinesische Medizin, TCM** oder einfach **chinesische Medizin** genannt, wird jene Heilmethode bezeichnet, die sich in China seit mehr als 2000 Jahren entwickelt hat. Ihr ursprüngliches Verbreitungsgebiet umfasst den ostasiatischen Raum, insbesondere Vietnam, Korea und Japan. Auf dieser Grundlage entwickelten sich spezielle Varianten in diesen Ländern, wobei diese Methoden in den westlichen Ländern aufgrund ihrer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen zunehmend an Bedeutung und Beliebtheit gewinnt. Zu den bekanntesten therapeutischen Verfahren der chinesischen Medizin zählen vor allem die Akupunktur, sowie die Moxibustion, Tuina Anmo und Bewegungsübungen wie Qigong und Taijiquan und die Diätetik.

QI - die Lebenskraft

Qi stellt einen sehr zentralen Aspekt in der Chinesischen Denkweise dar. In unseren Breiten wird Qi oft als Energie übersetzt. Diese Bezeichnung kommt nicht annähernd an die Komplexität der dahinter stehenden Bedeutung heran. Qi wird verwendet um die Lebenskraft zu beschreiben.

QI - schöpferische Kraft

Mit Qi wird die schöpferische Kraft, die Lebenskraft, die als energiegeladener Funke bei der Begegnung von den polaren Kräften Yin und Yang (in diesem Fall Mann und Frau) entsteht, beschrieben. Qi hält das Leben, den Körper, das Universum in Bewegung. Das Qi spürt man z.B., wenn man zufrieden und entspannt im Warmen sitzt, als angenehmes Rieseln im Körper. Qi ist sichtbar, wenn man vor Verlegenheit eine rote Gesichtsfärbung bekommt. Das Qi blitzt Kindern oft aus den Augen („das ist ein echter Lausub!“).

QI ist Bewegung

Qi ist Bewegung, ist Aktivität, ist Leben. Ohne Qi herrscht Stillstand, es gibt keine Gedanken, keine emotionale Bewegung, kein Leben. Daher ist Qi der Ursprung aller Bewegungen im Körper. Qi begleitet jede Bewegung und gibt Impulse. Qi zeigt seine Kraft z.B. in glänzenden und starken Haaren. Qi fehlt, wenn man sich träge und müde fühlt und Qi verliert man bei großem Blutverlust.

Nicht mehr als natürlich anzusehende Lebensmittel meiden

Damit unser Körper Qi „produzieren“ kann, benötigt er guten Brennstoff in Form von Atmung und Nahrung. Wie wichtig die Aufnahme der Nahrung und deren Umwandlung in Qi sind, merkt man schnell, wenn man krank ist. Dasselbe gilt für die Atmung. Bei einer Bronchitis z.B. ist die Aufnahme der Atem Energie eingeschränkt und die Auswirkungen auf die eigene Leistungsfähigkeit unmittelbar erkennbar.

Um Qi aus den Speisen aufnehmen zu können, müssen die Speisen Qi enthalten. Unter diesem Gesichtspunkt verwundert es nicht, dass die Fünf Elemente Ernährung rät, denaturierte Lebensmittel zu vermeiden. Denn wie soll aus stark veränderten Leben, Leben entstehen bzw. erhalten bleiben. D.h., dass bei der Auswahl der Lebensmittel auch auf deren Herstellung, deren Anbauform zu achten ist. Dem Aspekt, dass die Lebensmittel aus anderem Leben stammen, sollte wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Denn nur Leben kann Leben erzeugen! Dieses Leben sollte möglichst artgerecht und angemessen wachsen und leben dürfen, bevor wir es unserem Körper einverleiben. Dies wird sich im eigenen Wohlbefinden niederschlagen.

Was ist Akupunktmassage?

Akupunkt-Massage nach Penzel ist eine an die chinesischen Tuina im weiteren Sinne angelehnte Behandlungstechnik, die im Gegensatz zur Akupunktur ohne Nadeln und damit ohne Verletzung der Haut auskommt.

Die APM arbeitet mit externem mechanischem Druck, wobei der Behandler mit einem Metallstäbchen entlang dem festgelegten Verlauf der Akupunkturmeridiane streicht. Wie in der Akupressur werden darüber hinaus auch einzelne Akupunkturpunkte direkt stimuliert.

Diese Akupunktmassage wurde ab den 50er Jahren von Willy Penzel, einem deutschen Masseur, entwickelt. Die relativ große Verbreitung der Methode begründet sich unter anderem darauf, dass sie eine für „westlich denkende“ Therapeuten logische Systematik bildet, die die Theorie der traditionellen chinesischen Medizin nicht voraussetzt. Sie wird bei verschiedensten Disharmoniemustern, bei Funktionsstörungen der Organe und bei den Störungen des Bewegungsapparates eingesetzt.

Die APM kann auch an Tieren angewendet werden, wobei speziell die Arbeit an Pferden und Hunden praktische Bedeutung erlangt hat.

Die Akupunktur und Akupressur?

Akupunktur ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Sie geht von Lebensenergien des Körpers aus (Qi), die auf definierten Längsbahnen, den Meridianen, zirkulieren und einen steuernden Einfluss auf alle Körperfunktionen haben. Ein gestörter Energiefluss wird für Disharmoniemuster verantwortlich gemacht und wird durch entsprechendes Setzen von Akupunkturnadeln auf den Meridianen bestimmter Akupunkturpunkte ausgeglichen. Bei eng verwandten Methoden wird stumpfer Druck auf die Punkte ausgeübt (**Akupressur**) oder sie werden erwärmt (Moxibustion).



Die **Akupressur** ist eine anerkannte Methode der traditionellen Chinesischen Medizin. Durch Fingerdruck können die Selbstheilungskräfte jederzeit mobilisiert, die Verdauung angeregt, Beschwerden gelindert, Verspannungen gelöst und die Immunabwehr gesteigert werden. Unsere Finger sind somit ein Werkzeug, das wir immer zur Hand haben.

Die Akupunktur (das Setzen mit Nadeln an bestimmten Akupunkturpunkten der im Körper verlaufenden Meridiane) darf aufgrund der österreichischen Gesetzeslage nur von Ärzten angewandt werden.



Moxen (Moxibustion)

Moxen ist ein Stimulieren eines Akupunkturpunktes durch Erwärmung mit Moxakraut. Als Moxakraut wird getrockneter Beifuß verwendet, der, wenn er glimmt, eine milde, angenehme Wärme ausstrahlt. Mit erhitztem Beifußkraut werden bestimmte Punkte am Körper stimuliert. Die Moxa-Anwendung aktiviert Gewebestoffwechsel und die Gewebsdurchblutung, steigert Abwehrkräfte, verbessert Sauerstoffversorgung im Körper, wirkt desinfizierend, gleicht verschiedene Disharmoniemuster aus und hat eine beruhigende Wirkung.

Was ist Schröpfen?



Schröpfen ist eine einfache, aber sehr effiziente Methode und wird bereits seit über 3000 Jahren angewendet. Die Schröpfgläser werden direkt auf die Haut gesetzt, es wird ein Unterdruck erzeugt, um eine Ab- bzw. Ausleitung von Schadstoffen.

Was bewirkt Schröpfen?

Über bestimmte Schröpfzonen, die sich meistens am Rücken befinden, kann ein Organ oder ein Funktionskreis von Organen beeinflusst werden. Zudem wird mit dieser Methode der Stoffwechsel im Bindegewebe des behandelten Bereiches verbessert, Verhärtungen werden gelöst und das Immunsystem wird angeregt.



Was sind Haci-Magnete und wie wirken sie?

eine Kombination aus Magnet-, Akupunkt- und Schröpfarbeit. Sie sind also keine Nadeln, dringen nicht in die Haut ein, können an Akupunkturpunkten angebracht werden und sind somit eine geeignete Form für nadelempfindliche Personen und Kinder. HACI eignen sich sowohl für den Einsatz in Arztpraxen, als auch für Zwecke der Selbstbehandlung.

Kleine Schröpfköpfe mit einer magnetischen Spitze in der Mitte werden für 10-15 Minuten auf Akupunkturpunkte, wo ein aktives Disharmoniemuster vorherrscht, aufgesetzt. Mehrere Effekte werden gleichzeitig genutzt:

1. der Saugeffekt,
2. übt beim Ansaugen der darin befindliche, spitz geformte Magnet einen punktuellen Kontakt auf die Haut aus,
3. wird der Reiz verstärkt durch den Einfluss des Magneten,
4. werden mehrere Hacı durch den Ansaugeneffekt so angebracht, dass abwechselnd ein Nord und ein Südpol, erkennbar an den Farben, nebeneinander sitzen. Die Wirkung ist überraschend gut.

Was ist Gua Sha?

Gua Sha ist eine sehr effiziente und altbewährte Methode, um Qi- und Blutstagnationen aufzulösen. Diese Methode eignet sich besonders gut für Disharmoniemuster des Bewegungsapparates, Muskel- und Gelenksblockaden, aber auch für anderes.

Was ist Tuina?

TUINA ist eine der ältesten komplexen manuellen Methoden und wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Was bedeutet Tuina?

Der Name "**Tuina**" entstand aus zwei Grundbegriffen dieser Massagetechnik: TUI bedeutet „schieben“ und NA bedeutet „greifen“. Dabei wird die Technik entweder mit den Fingerringen, dem Handballen, den Handflächen oder dem Ellenbogen ausgeführt.

Wie wirkt Tuina?

Die Wirkung erfolgt bei einer Behandlung sowohl direkt (lokal) als auch indirekt (reflektorisch). Tuina wirkt unmittelbar durch die Kombination von Grifftechniken und Akupunktur auf den gesamten Haut-, Muskel-, Sehnen- und Knochenapparat. Sie löst Blockaden und somit Disharmoniemuster auf. Weiters regt sie den Blut- und Energiekreislauf an und verbessert die Funktion der Gelenke. Das Ziel ist ein ausgewogenes energetisches Gleichgewicht ua. zur Erreichung einer Bewegungsfreiheit.

Wenn man mit chronischen Disharmoniemustern lebt und sich an sie gewöhnt hat, ist dies ein Selbstschutz des Körpers. Durch regelmäßige Anwendungen mit Tuina kommt es zur Entspannung des gesamten Körpers und zur Linderung bestimmter Blockaden durch gesteigertes Empfindungstraining. Die Sensibilität für den eigenen Körper erhöht sich, Disharmoniemuster können früher wahrgenommen und rechtzeitig behandelt werden. Somit ist die Tuina eine hervorragende und wichtige Gesundheitsvorsorge und trägt zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei.

Wann ist Tuina empfehlenswert?

Blockaden des Bewegungsapparates (Muskeln, Sehnen, Gelenken und Nervenbahnen)
Verdauungsprobleme
Verspannungen
Schlafstörungen
Kopfbeschwerden
zur Stärkung der Kondition
zur Wettkampfvorbereitung