Joachim Stuhlmacher

Die Hausapotheke der Chinesischen Medizin

Massage- und Qigongschätze für schnelle Hilfe im Alltag

Die Medizin des Dao - Band 3

Wichtiger Hinweis des Verlages

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht.

Impressum
Joachim Stuhlmacher: Die Hausapotheke der Chinesischen Medizin

Copyright by Lotus-Press, 2017

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeder Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

All rights reserved.

www.lotus-press.com

ISBN 978-3-945430-70-5

Die Medizin des Dao

Joachim Stuhlmacher

Die Hausapotheke der Chinesischen Medizin

LOTUS PRESS

Inhalt

Vorwort.....9

Die Organsysteme in der Chinesischen Medizin.....13

Wie sollen die einzelnen Übungen oder Massagen praktiziert werden?.....21

Register.....25

Die Hausapotheke.....37

Übung Nr. 1: Stehen, Sitzen, Liegen – grundlegende Aspekte der Übungen.....38
Im Stehen.....38
Im Sitzen.....39
Im Liegen.....40
Vorbereitung und Abschluss.....41

Übung Nr. 2: Das Gesicht waschen und die Haare kämmen 42

Übung Nr. 3: Die Ohren massieren und die „Himmelstrommel“ klopfen.....44

Übung Nr. 4: Die Nase reiben.....46

Übung Nr. 5: Den Mund und den Hegupunkt massieren.....48

Übung Nr. 6: Die Augen entspannen.....50

Übung Nr. 7: Den Scheitelpunkt („Baihui“) klopfen.....52

Übung Nr. 8: Die Zunge bewegen.....54

Übung Nr. 9: Nackenkreisen und den Nacken reiben.....56

Übung Nr. 10: Schulterkreisen.....58

Übung Nr. 11: Das „Tigermaul“ klopft den Schulterbrunnenpunkt.....60

Übung Nr. 12: Harmonisieren von Yin und Yang an den Armen.....62

Übung Nr. 13: Die Hände schütteln.....64

Übung Nr. 14: Die Laogongpunkte reiben und den Nabel

bedecken.....66
Übung Nr. 15: Den Handrücken massieren.....68
Übung Nr. 16: Das Seelentor verschließen.....70
Übung Nr. 17: Die sechs heilenden Laute.....72
Übung Nr. 18: In das Herz lächeln und es weit werden lassen 76
Übung Nr. 19: Die Streckübung für die Leber.....78
Übung Nr. 20: Die Nierenatmung.....80
Übung Nr. 21: Den Herzbeutel öffnen.....82
Übung Nr. 22: Die Gallenblasenleitbahn klopfen.....84
Übung Nr. 23: Die Blasenleitbahn strecken.....86
Übung Nr. 24: Qi in den Magen, den Dünndarm und den Dickdarm senden.....88
Übung Nr. 25: Die „Wolkentore“ klopfen.....90
Übung Nr. 26: Das Brustbein klopfen, um das Mittlere Dantian zu wecken.....92
Übung Nr. 27: Die Brüste massieren.....94
Übung Nr. 28: Die 4 magischen Punkte massieren.....96
Übung Nr. 29: Den Bauch massieren.....98
Übung Nr. 30: Mit dem Bauch atmen.....100
Übung Nr. 31: Mit dem Geist im Solarplexus verweilen...102
Übung Nr. 32: Den Nacken klopfen.....104
Übung Nr. 33: Die Nieren glühend heiß massieren.....106
Übung Nr. 34: Das Kreuzbein klopfen.....108
Übung Nr. 35: Sich vor dem Leben verbeugen.....110
Übung Nr. 36: Die Magenleitbahn anregen.....112
Übung Nr. 37: Mit den Knien kreisen.....114
Übung Nr. 38: Die Kniekehle kräftig klopfen.....116
Übung Nr. 39: Die Yongquanpunkte erwärmen.....118
Übung Nr. 40: Die Leberleitbahn am Fuß massieren.....120

Übung Nr. 41: Über den Fuß den gesamten Körper harmonisieren....122
Übung Nr. 42: Die Knochenatmung....124
Übung Nr. 43: Auf den Zehen und den Fersen stehen und gehen....126
Übung Nr. 44: Die Schlangenbewegung....128
Übung Nr. 45: Die rote heiße Kugel....130
Übung Nr. 46: Massage gegen sexuelle Störungen....132
Für Männer: Die Hoden wärmen und den Unterleib massieren....132
Für Frauen: Die Brüste massieren und den Unterleib erwärmen....134
Übung Nr. 47: Die Nasenspitze und die Ohren massieren.136
Übung Nr. 48: Den Nasenpunkt massieren....138
Übung Nr. 49: Die Arme heben und den Lungenlaut rezitieren....140
Übung Nr. 50: „Dickdarm 11“ massieren und klopfen....142
Übung Nr. 51: Handgelenke kreisen lassen....144
Übung Nr. 52: Duschen gegen eine Erkältung....146
Übung Nr. 53: Den Ringfinger einrollen....148
Übung Nr. 54: Die umgekehrte Bauchatmung....150
Übung Nr. 55: Laogong massieren....152
Übung Nr. 56: Fingerzwischenräume reiben....154
Übung Nr. 57: Mit den Fingern spielen....156
Übung Nr. 58: „Milz 10“ („Meer des Xue“) massieren....158
Übung Nr. 59: Die „12-stufige Pagode“ massieren....160
Übung Nr. 60: Mit den Füßen kreisen....162
Übung Nr. 61: Die Taille reiben....164
Übung Nr. 62: Die Handmeridiane öffnen....166
Übung Nr. 63: Das heiße Fußbad....168

Vorbeugung und Prävention....171

Ernährungstipps.....172
Vielfalt.....172
Morgens wie ein Kaiser.....173
Bevorzugen Sie gekochte gegenüber kalter bzw. roher Nahrung.....173
Trinken Sie nur wenig Alkohol.....174
Natürlich essen bitte.....174
Langsam essen bitte.....175
Bewegung.....176
Bleiben Sie gelassen, heiter und aufrecht.....177
Vorschlag zum Tagesablauf 178
Autorenportrait.....181
Bildnachweise.....182
Auch von Lotus-Press.....183

Selbsthilfe bedeutet
immer, sich aufzumachen,
neue Ufer zu betreten.

Vorwort

In der Klassischen Chinesischen Medizin wird großer Wert auf Selbsthilfemethoden gelegt, die der Patient eigenverantwortlich ausführen kann. Dazu gehören zunächst Qigong und Meditation, dann Selbstmassage und natürlich auch die Ernährung. Diese Methoden können mit wenigen Grundkenntnissen allein zu Hause praktiziert werden. Alle anderen, wie z.B. Akupunktur und Kräuterkunde, bedürfen einer guten Ausbildung und gehören in professionelle Hände. Kräutermischungen anhand von Symptomen zu verwenden, widerspricht den Grundsätzen der Klassischen Chinesischen Medizin. Die Daoisten sind mit dem Einsatz von Kräutermedizin eher vorsichtig – zu schnell kann das Magen-Qi verletzt werden.

In diesem Ratgeber finden Sie daher Massagetechniken, Atemmethoden, Meditationen und Qigongübungen zu den verschiedensten Beschwerden und Erkrankungen. Sie wurden von Heilern, Dao-Meistern und Erleuchteten entwickelt und sind das Ergebnis aus Naturbeobachtung und Lebenserfahrung – weitergegeben über Generationen hinweg.

In der daoistischen Lehre basiert alles auf den Prinzipien der Natur, des Dao, und diese gelten natürlich auch für den menschlichen Körper.

Bei korrekter Praxis sind die vorgestellten Übungen absolut sicher und effektiv. Sie beziehen sich auf die Funktionen der Organe auf drei Ebenen (Körper, Energie, Geist/Seele), sind also auf die Ganzheit des Menschen ausgerichtet. Einige Übungen sprechen mehr den Körper, andere mehr das Energie- und Atemsystem und wieder andere besonders den Geist, die Seele an. Doch letztlich sind diese Teile niemals voneinander zu trennen und so profitiert immer

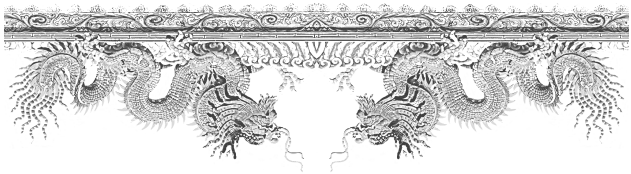
das Ganze von der Übungspraxis. Nutzen Sie das alte Wissen der Chinesen für Ihre Gesundheit.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude und natürlich Erfolg!

Joachim Stuhlmacher, im Februar 2017

Lü Dongbin (755 bis 805) gehört zur Gruppe der „Acht Unsterblichen“, Heilige der chinesischen Mythologie und des Daoismus. Er ist der Verfasser vieler Texte zur Inneren Alchemie aus einer Tradition, aus der z.B. die Rote-Kugel-Übung und die Nierenatmung stammen.

Ein ruhiges Herz ist die Voraussetzung für Lebensglück. Zu viel denken schadet dem Magen.



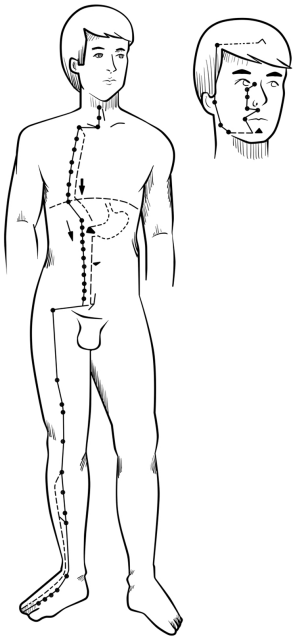
Die Organsysteme in der Chinesischen Medizin

Die Klassische Chinesische Medizin geht von 12 Organsystemen im menschlichen Körper aus. Sie sind nach Organen benannt, gehen aber weit über diese hinaus. Zum Organsystem Magen z.B. gehört nicht nur der Magen selbst, sondern auch der Magenmeridian mit all seinen Akupunkturpunkten. Er beginnt unter den Augen und verläuft durch den Rumpf und über die Leiste ins Bein. Von dort wandert er bis zur zweiten Zehe herunter.

Außerdem werden diesem System noch verschiedene Funktionen, wie z.B. die Verdauung und alles, was im weitesten Sinne mit Verdauung zu tun hat, zugeordnet: die Zähne, das Zahnfleisch, die Kiefergelenke, Hals und Rachen, Schilddrüse, Bauchraum und Darm.

Auch das Verdauen im übertragenen Sinne wird dem Organsystem Magen zugerechnet – z.B. das Verdauen einer schlechten Nachricht. Zwanghaftes Grübeln wird daher über das Organsystem Magen behandelt.

Diese Verbindungen sind prinzipiell auch in unserem Kulturkreis bekannt, wie man an Redewendungen wie „Das ist mir auf den Magen geschlagen“, „Das geht ihm an die Nieren“, „... auf Herz und Nieren prüfen“, „Was ist ihm denn für eine Laus über die Leber gelaufen?“ erkennt.



Der Verlauf des Magenmeridians

In der Chinesischen Medizin wird das Wissen um diese Vernetzungen praktisch umgesetzt. Ein und dieselbe Übung wird deshalb für sehr unterschiedliche Beschwerden eingesetzt, die aber auf dasselbe Organsystem einwirken. Zu jeder Übung werden deshalb die durch sie besonders angesprochenen Organsysteme angeführt.

Hier erhalten Sie nun einen Überblick über diese Systeme und ihre Zuordnungen.

Organsystem Herz/Xin – das „Kaiserorgan“ – ist zuständig für den Kontakt zwischen Mensch und Himmel. Hier wohnt die Erkenntnis, dass alles Eins ist, das Wissen um Yin und Yang (Höhen und Tiefen) im Leben. Es wird geschädigt durch Wollen (Gier), Vorstellungen, Bewertungen und übermäßige Freude (Erregung/Hysterie). Es ist der Geist- und Seelenzugang, seine Tugend der Anstand im wei-

testen und tiefsten Sinne. Seine Ausdrucksform ist die bedingungslose Liebe, es denkt immer an die „ganze Welt“. Typische Anzeichen für Störungen im Organsystem Herz sind z.B. Unruhe, Schlaflosigkeit, zu viel Denken und Herzrasen.

Organsystem Dünndarm/Xiao Chang – gilt als Organsystem der Rituale, insbesondere der Opferung (opfert Weltbilder, Meinungen, egoistische Züge, Begierden...) und sorgt z.B. dafür, dass wir anfangen, regelmäßig zu üben, zu beten, anderen zu helfen oder Pausen einzulegen. Als direkter Berater des Herzens setzt es durch Nächstenliebe, Hingabe, Opferbereitschaft und Demut gegenüber der Schöpfung die „Ganzheit des Universums“ um. Typische Anzeichen für Störungen im Organsystem Dünndarm sind z.B. feste Nahrungsbestandteile im Stuhlgang, Nabelbeschwerden und Bauchschmerzen.

Organsystem Blase/Pang Guang – das System der Verbeugung und Demut vor dem Leben. Es kontrolliert den gesamten Rücken (das Rückgrat) und liebt die Aufrichtigkeit und Flexibilität. Es hat eine starke Affinität zum Kreuzbein (Knochen), aber auch zu den Knien (vor dem Leben niederknien...). Es hat Zugang zu den Flüssigkeitssystemen des Körpers. Typische Anzeichen für Störungen im Organsystem Blase sind z.B. mangelnde Flexibilität der Wirbelsäule und der Knie, Blasenentzündungen, Nackenbeschwerden und Sehstörungen.

Organsystem Niere/shen – Sitz der vorgeburtlichen Energien des Körpers. Es besitzt nur 10% Yang-Energie, welche aber unglaublich stark ist. Es kontrolliert die Knochen (einschließlich des Kreuzbeins als „Meister der Knochen“) und die Beine, nährt Wirbelsäule und Gehirn. Seine Tugend ist die Weisheit. Es wird durch Furcht und Angst (die Hauptemotion im chinesischen Denken) geschädigt. Es ist demütig und wandert, wie das Wasser, stets an die tiefste Stelle, wobei es jeden Raum einnimmt. Typische Anzeichen für Störungen im Organsystem Niere sind z.B. mangelnde Willenskraft, sexuelle Störungen, Knochenerkrankungen und Gehirnerkrankungen wie z.B. Alzheimer oder Demenz.