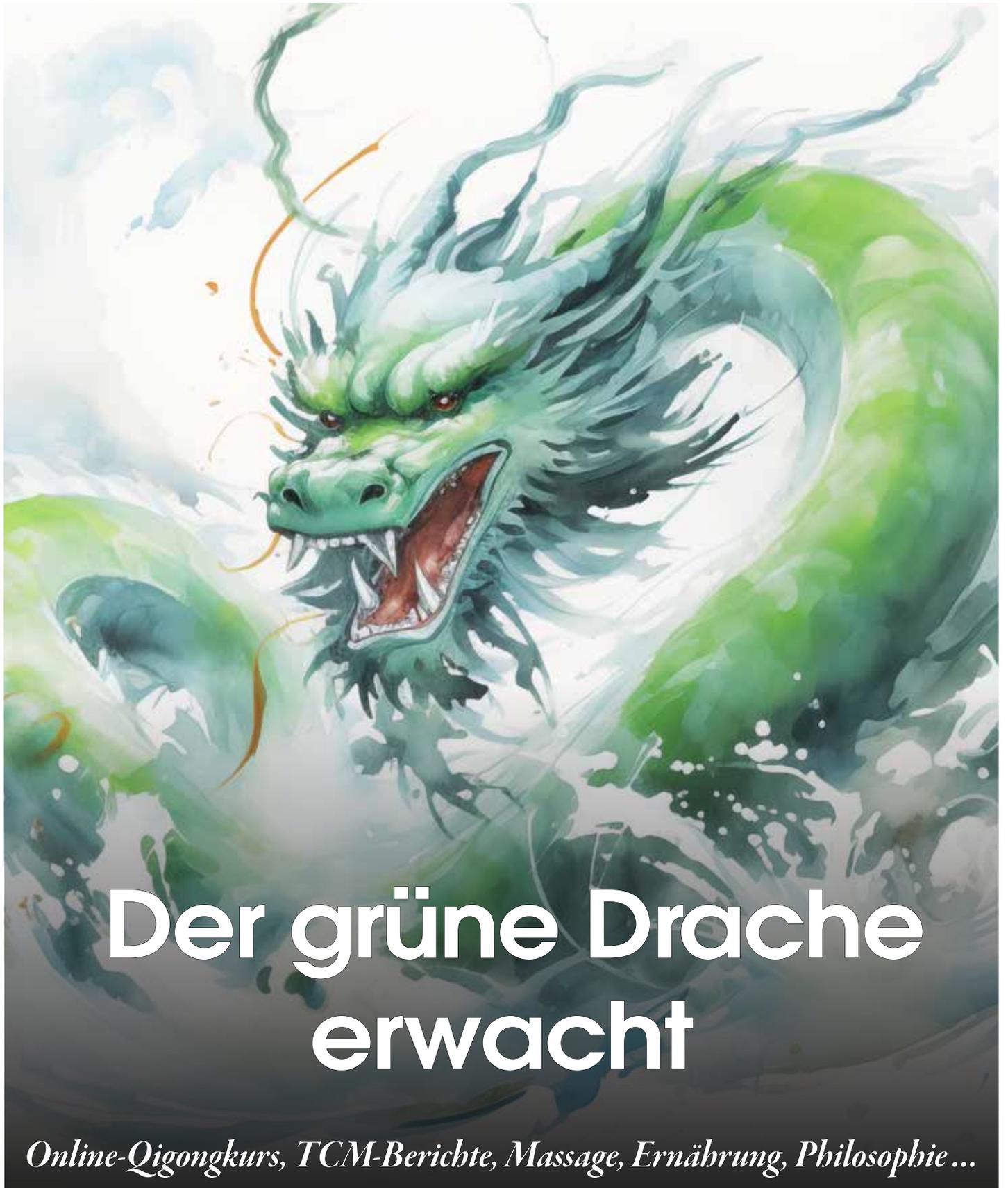


BEN BIAO

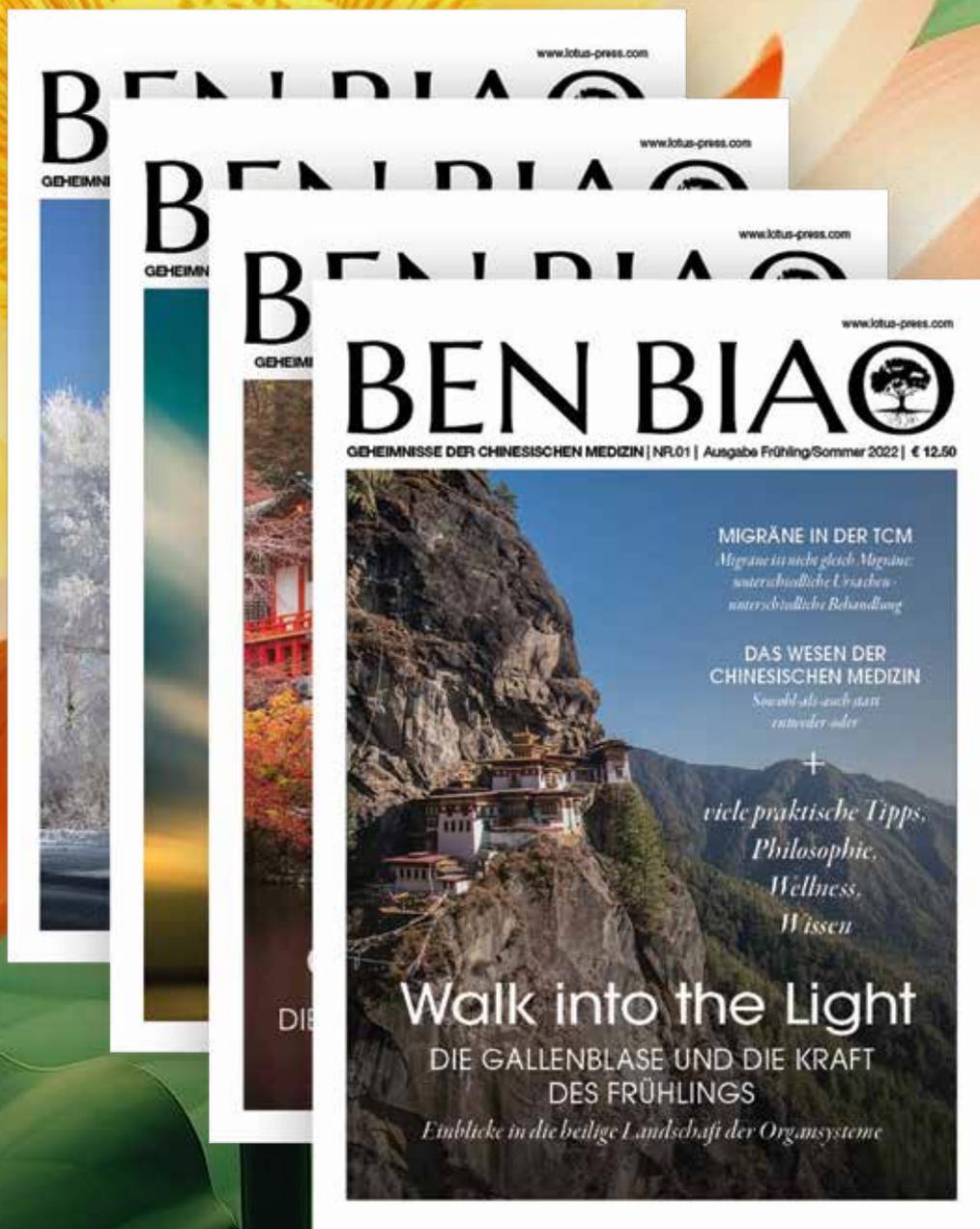


GEHEIMNISSE DER CHINESISCHEN MEDIZIN | NR.05 | Ausgabe Frühling/Sommer 2024 | € 12.50



Der grüne Drache erwacht

Online-Qigongkurs, TCM-Berichte, Massage, Ernährung, Philosophie ...



erscheint 2 Mal im Jahr
jede Ausgabe 12,50 €
(versandkostenfrei innerhalb Deutschlands)



www.lotus-press.com/benbiao

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Nun beginnt ein neues Jahr, das Jahr des Holz-Drachen. Gleichzeitig beginnt ein neuer 20-Jahres-Zyklus der spirituellen Erneuerung mit den das Jahr bestimmenden Hexagrammzeichen 43 (Guai – Das Aufbrechen) und 55 (Feng – Fülle) aus dem Yijing.

Der Drache gilt als Geschöpf des Vermittelns. Er kann zwischen Himmel und Erde hin- und herfliegen und trägt Botschaften aus beiden Sphären in die jeweils andere hinein. Der Drache ist kraftvoll, aber gleichzeitig sehr flexibel und weich, geradezu sanft.

Die Wandlungsphase Holz beschreibt den Beginn des Lebens, die jungen Jahre eines Menschenlebens, die frühe Zeit des Tages oder den Beginn eines Projektes. Das Holz gilt als die Zeit der Geburt bzw. der Wiedergeburt.

Aus dem Yijing erfahren wir durch das Hexagramm, dass es eine Zeit ist, in der wir den Intellekt, das Denken, neu gestalten müssen und die Idee des Denkens und der intellektuellen Herangehensweise an Themen erweitert erfahren lernen sollen.

Wir sollen verkrustete Strukturen innerhalb aller Gesellschaftsbereiche aufbrechen und neu denken, flexibler strukturieren und ganz anders leben. Keine leichte Aufgabe für eine Gesellschaft, eine Welt, die so sehr an den Intellekt glaubt und mit ihm verhaftet ist wie die unsrige.

Die Energie und die Botschaften des Drachens sollen uns näher zum Himmel bringen, um unser wahres Potenzial erfahren und im Alltag ausdrücken, leben, zu können.

Wir sollen als Menschheit neu-, wiedergeboren, werden. Und zwar als Lichtgeschöpfe des Dao, als liebende Geschöpfe des Herrn, als absolut

friedvolle, soziale Wesen, die in Frieden und Glückseligkeit agieren. Auch dies alles keine leichten Aufgaben.

Ich bin, seit ich denken und bewusst wahrnehmen kann, nie so richtig mit der Welt und den Menschen klargekommen. Ich habe nie verstanden, warum wir es nicht schaffen, bei so viel Reichtum und so vielen Möglichkeiten, dass ALLE genug haben und JEDER seinen inneren, tief in ihm wurzelnden Fähigkeiten nachgehen kann, immer zum Wohle ALLER?!?

Ich habe es nie verstanden, warum nicht jeder auf jeden achtet und wir uns nicht alle gegenseitig helfen und unterstützen?

Stattdessen Hass, Zwietracht, Krieg. Und auch oder gerade die Reichen sind so unglücklich und so getrieben, wie man es nur sein kann. Wieso wollen wir immer mehr Reichtum, wenn wir doch merken, dass uns all dieser Reichtum und Luxus der letzten 50 Jahre nicht zu glücklicheren Menschen gemacht hat?

Auch ich war leider nachher getrieben von dieser Energie und habe mich immer wieder einfangen lassen von der krankmachenden Geschäftigkeit dieser Welt.

Das Jahr 2024 ist der Beginn, der Aufruf, dass wir, mit Hilfe der kosmischen Grundströmung, uns ändern und wieder unsere Güte, unsere Herzlichkeit und Mitmenschlichkeit, unsere Dankbarkeit, Demut und Selbstlosigkeit in den Vordergrund unseres Handelns stellen können.

Jedes Ignorieren, jede Verweigerung wird letztlich zu Leid, Elend, Krankheit und Tod führen.

Was wir also benötigen, ist die Kraft des Aufbrechens alter, verkrusteter Strukturen, die nur den dringend notwendigen Wandel verhindern.

EDITORIAL

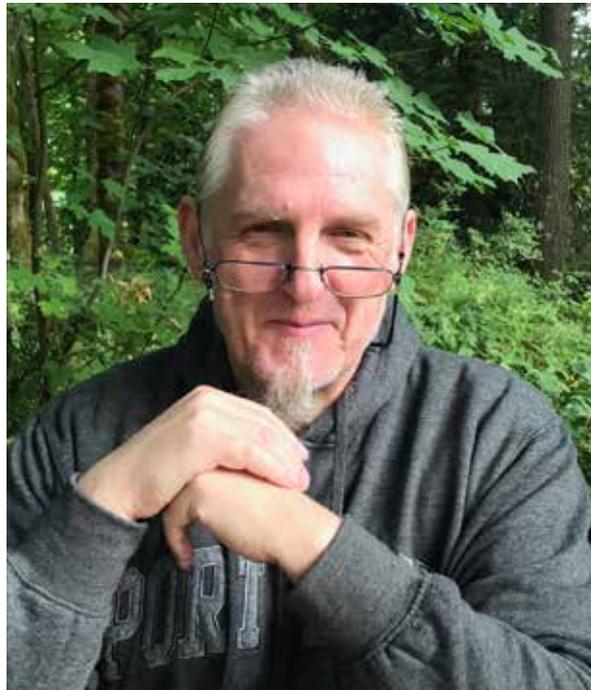
Das Aufbrechen von Glaubenssätzen, die einfach nicht mehr oder nur noch sehr rudimentär stimmen. Das Aufbrechen unserer eigenen Denk- und Handlungsstrukturen, die einfach nur ablenken wollen von unserer inneren Leere.

Wenn wir das WIR wiederentdecken, wenn wir zusammenhalten und Altes, Verkrustetes loslassen, hat die Menschheit eine Chance, das Zeitalter des Feuers, der Transformation, der Läuterung und der Erneuerung weitgehend unbeschadet zu überstehen.

Aber FÜLLE erzeugen geht nur GEMEINSAM!

Starten Sie also in diese Zeit hinein mit ganz neuen Ideen. Neuen Ideen für eine Welt, in der Liebe, Güte, Anstand, Loyalität, Selbstlosigkeit, Weisheit und Frieden unser Handeln bestimmen und nicht Abgrenzung, Wut, Arroganz, Ichhaftigkeit, Macht und Krieg.

Herzlichst



Thor Joadi Stuhll

Joachim Stuhlmacher (Chefredakteur, Hrsg.)

Gratis-Vortrag
Gespräch mit Joachim Stuhlmacher
über Liu Hanwen



Anne Baumgart von der Chan Mi Gong Gesellschaft e. V. spricht mit...



... Joachim Stuhlmacher

"Vor Kurzem bin ich von Anne Baumgart, Vorstandsmitglied der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V., interviewt worden. Es ging um meine Erfahrungen und Erlebnisse mit dem Gründer des ChanMi-Gong, meinem verehrten Meister Liu Hanwen.

Ich habe fast 10 Jahre bei ihm gelernt und bezeichne ihn heute noch als einen meiner Lehrer, die mich am meisten beeinflusst haben. Das Interview gibt es in zwei Fassungen. Als Highlightversion mit einigen Sequenzen, wo ich Wirbelsäulen-Qigong (nach Lama Fofu) übe, oder als Vollversion.

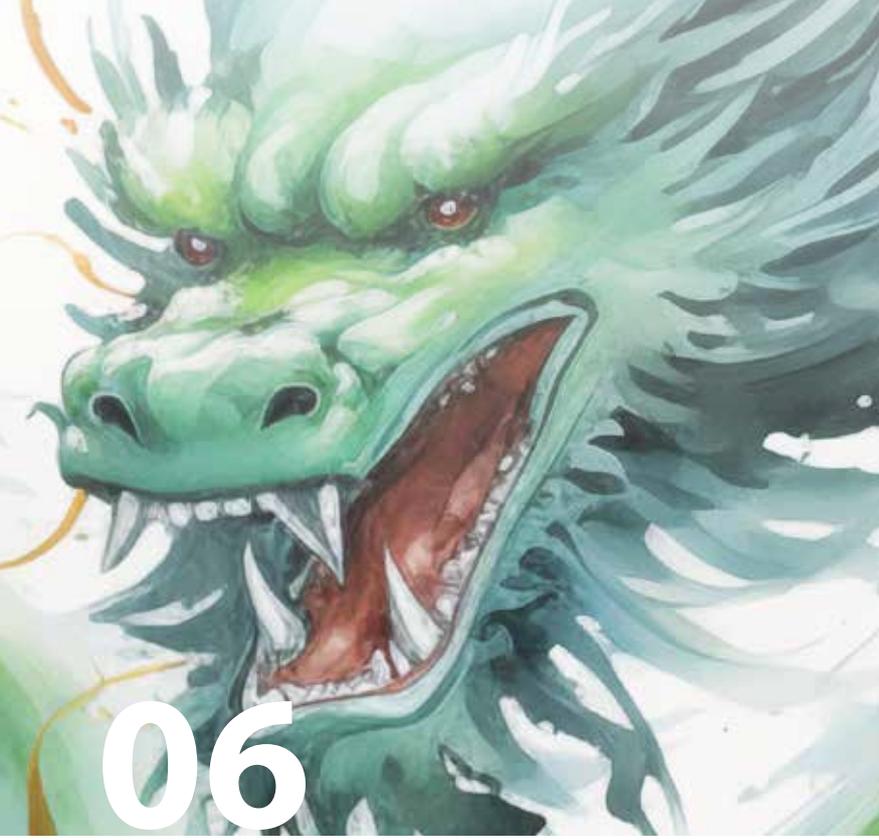
Viel Freude dabei wünscht Joachim Stuhlmacher



Frei streamen:
<https://vimeo.com/902510875>
(Highlights)



Frei streamen:
<https://vimeo.com/902504791>
(Das ganze Gespräch)



INHALT | BEN BIAO

Ausgabe Frühling / Sommer 2024

01

EDITORIAL

Joachim Stuhlmacher

06

FENG SHUI UND ASTROLOGIE

Das Jahr des Holzdrachen - Daoistische Weisheiten für 2024

Liu He

12

WEISHEIT DER KLASSIKER

Ausgesuchte Texte zu den Funktionen von Leber und Gallenblase

Prof. Heiner Frühauf

16

ARTIKELREIHE: DAS IST QIGONG

Teil 5: Was ist Qi?

Joachim Stuhlmacher

20

ERFAHRUNGSBERICHT

Minderheiten in den beiden Chinas

Gunter Neeb

28

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH

Tuina – Chinesische Massage Therapie

Annette Jonas

32

ARTIKELREIHE: DIE HEILIGE LANDSCHAFT DER ORGANSYSTEME

Power pur – die Milz

Joachim Stuhlmacher

40

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH

Psychologie in der Chinesischen Medizin

Joachim Stuhlmacher



20 40

28

44 54



44

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Teishin

Interview Von Susanne Erçetin mit Bob Quinn

50

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Die Grundlagen der daoistischen Ernährungslehre

Teil 3

Joachim Stuhlmacher

54

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bei Sportverletzungen

Dr. med. K. Zippelius

58

SEHEN, HÖREN, LESEN

60

KURSKALENDER

62

MEDIADATEN / IMPRESSUM

64

BRANCHENBUCH

66

GLOSSAR

68

VORSCHAU



2024

**DAS JAHR DES
HOLZDRACHEN**

DAOISTISCHE WEISHEITEN FÜR 2024

VON LIU HE

In der Chinesischen Medizin gibt es einige astrologische Bezüge, die verschiedene Energiezyklen nutzen. So beginnt am 04.02.2024 ein Zyklus von 20 Jahren, der das "Feuer des Geistes" ankurbeln und Spiritualität fördern wird.

Eintritt in Periode 9 (九运, Jiu Yun) im Feng Shui am 4. Februar 2024: Wie können Sie teilhaben an der großen Wende?

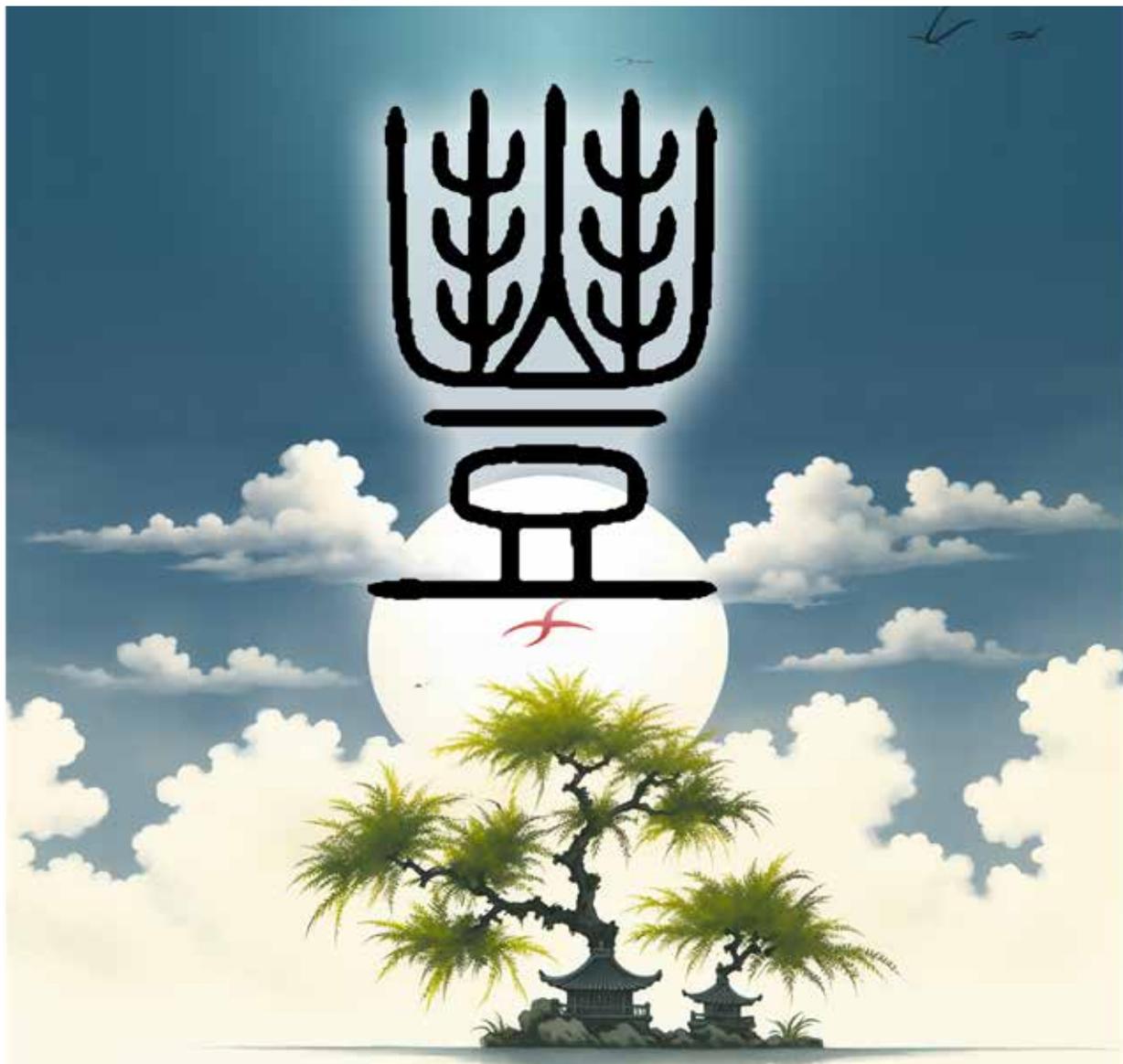
Qigong gewinnt weltweit an Aufmerksamkeit als kraftvolle Heilungs- und persönliche Kultivierungsmethode. Dazu tragen mehrere Faktoren bei:

Weltreisen und multikulturelles Bewusstsein, die steigende Nachfrage nach ganzheitlichen Heilpraktiken in der Medizin und die aktive Rolle, die die Menschen für ihre Gesundheit übernehmen. All diese Faktoren machen es erforderlich, dass Qigong die Jahrhunderte von seinen Ursprüngen im alten China überbrückt und zu einer angesehenen modernen Übungspraxis wird. Qigong ist eine der am meisten verehrten traditionellen Behandlungsmethoden der Klassischen Chinesischen Medizin (KCM). Das Qigong-Erbe meiner Familie, das mehrere Generationen umfasst, fließt in die Theorie und Praxis ein, die ich mit meinen Schülern teile und die ich Ihnen in diesem Artikel vorstelle.

In den letzten vier Jahren hat unsere Welt bedeutende Veränderungen und Umwälzungen erfahren. Um diese Zeit des gewaltigen Wandels aktiv zu gestalten, müssen wir in unser inneres Licht eintauchen. Ich weiß, wie wichtig dieser Umstand ist, und biete Ihnen in diesem Artikel meine und die Hilfe meiner Familientradition an.

Ab dem 4. Februar 2024 treten wir in das Smaragdholz-Drachenzahljahr und die Periode 9 ein, die mit dem Feuer-element (九运, Jiu Yun) verbunden ist. Das Jahr 2024 ist ein Jahr des Holzdrachen. Dieser gilt in der chinesischen Kultur als ein prächtiges und hoch verehrtes Symbol, welches sich im kommenden Jahr wiederfindet. Der Übergang markiert eine bedeutende Energieverschiebung, die sich in den nächsten 20 Jahren entfalten wird. Es ist WICHTIG, das Ende der vorangegangenen Periode 8 (die Vergangenheit) anzuerkennen und zu ehren, um den neuen Anfang der Periode 9 (die Zukunft) wirksam zu umarmen und sich mit ihm zu verbinden. Dieser Zyklus stellt eine Wiedergeburt von Feuer und Licht dar und bringt neue Visionen und Möglichkeiten in unser Leben.

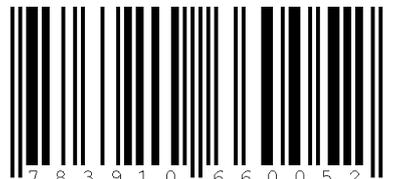
Die YiJing-Weisheit für dieses Jahr verwendet das Hexagramm Nr. 55: Feng 豐, was Fülle bedeutet. Die Fülle steht in voller Blüte, wenn eine Gruppe geeint ist und die Kraft ihrer Führung ihren Höhepunkt erreicht hat. Das ist wie die Sonne zur Mittagszeit - ein "High Noon der Klarheit", der Einsicht und des Fortschritts.



Feng, das Schriftzeichen für Fülle

*„Wohin du auch gehst, geh mit
Deinem ganzen Herzen.“*

KONFUZIUS



9 783910660052