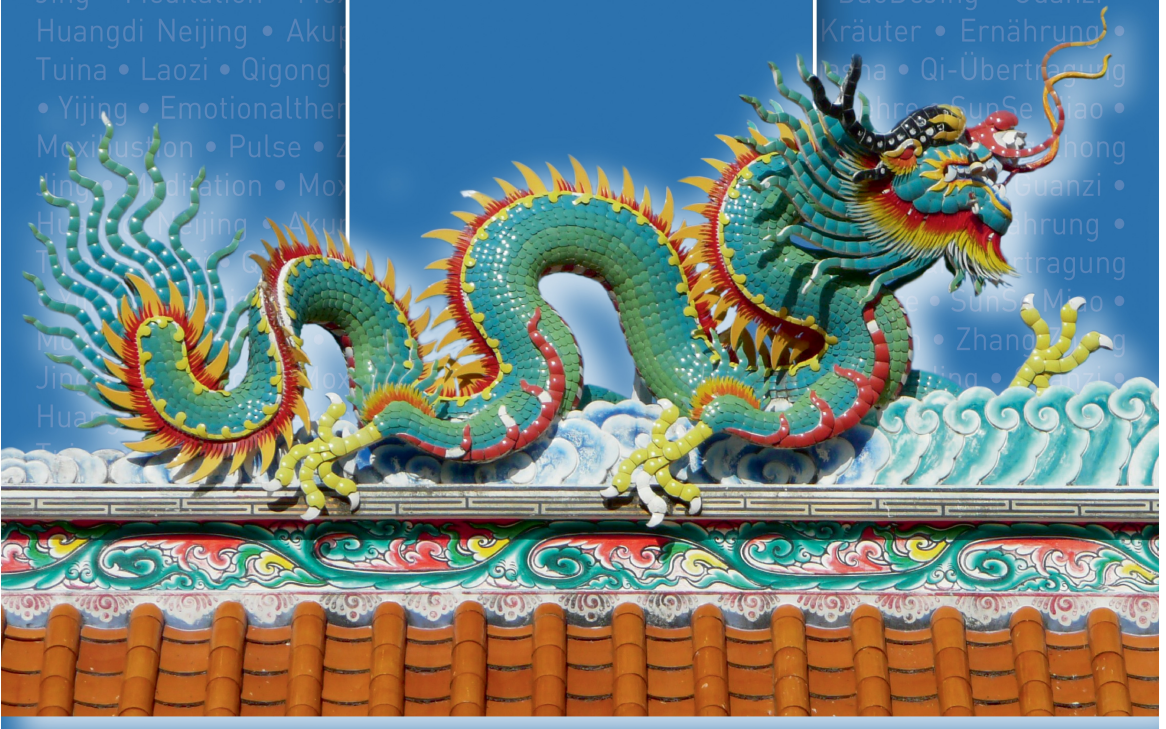
Joachim Stuhlmacher

Kompakt-ratgeber

Das HERZ der Chinesischen MEDIZIN



Die Medizin des Dao - Band 1

Über das Buch

Die Chinesische Medizin mit ihrer über 6000 Jahre alten Geschichte hat einen grundlegend anderen Denkansatz als unsere “westliche Medizin”. Auch die heute allgemein bekannte “TCM” (Traditionelle Chinesische Medizin) ist das Ergebnis eines Versuches aus den 1950er Jahren, die östliche Medizin an den Westen anzupassen. Thema dieses Buches nun ist die ursprüngliche, klassische chinesische Medizin (KCM), wie sie in der Han-Zeit in China geprägt und gelehrt wurde. Die klassische Art der Behandlung folgte immer der Idee des Eingebunden-Seins in die Natur, den Kosmos, das Dao. Dieser fremdartig anmutende Ansatz ermöglicht oft einen Zugang zur eigenen Genesung und Heilung, der weitaus effektiver als in anderen Medizinrichtungen ist. Im vorliegenden Band ist das Herz, die Essenz dieser alten Medizin in Theorie und Praxis beschrieben. Er ist Teil der Reihe “Medizin des Dao”, in der jeweils unterschiedliche Aspekte der KCM wie Diagnostik, Therapie und praktische Übungen beschrieben werden.

Von Joachim Stuhlmacher außerdem erhältlich

Erste Schritte im Qigong (Paperback, ISBN 978-3-935367-12-7)
Die Bildungsrevolution (Paperback mit CD, ISBN 978-3-935367-11-0)
Chanmigong (Paperback, ISBN 978-3-935367-13-4)
Die China-Diät (Paperback mit CD, ISBN 978-3-935367-15-8)
Die 8 Brokate (DVD, ISBN 978-3935367-39-4)
Die 8 Brokate - Vertiefung (DVD, ISBN 978-3935367-76-9)
Das Wunder des Qigong (DVD, ISBN 978-3-935367-46-2)
Die Medizin des Dao - Herz (Paperback mit DVD, ISBN 978-3-935367-05-9)
Die Medizin des Dao - Lunge (DVD, ISBN 978-3-935367-02-8)
Gelenk-Qigong (DVD, ISBN 978-3-935367-24-0)
Kraft aus der Stille (Doppel-CD, ISBN 978-3-935367-35-6)
Tinnitus lindern mit Qigong (CD, ISBN 978-3-935367-30-1)
Chanmigong (CD, ISBN 978-3-935367-27-1)
Den Tag erhellen (CD, ISBN 978-3-935367-32-5)
Schlafe gut und erholsam (CD, ISBN 978-3-935367-33-2)
Den Rücken stärken (CD, ISBN 978-3-935367-38-1)
Mensch ärgere Dich nicht (CD, ISBN 978-3-935367-06-6)
Der kleine himmlische Kreislauf (Doppel-CD, ISBN 978-3-935367-45-5)
Open Heart (CD, ISBN 978-3-935367-37-0)

Die Medizin des Dao

Joachim Stuhlmacher

Das Herz der Chinesischen Medizin

LOTUS PRESS

Impressum
Joachim Stuhlmacher: Das Herz der Chinesischen Medizin
Aus der Reihe "Die Medizin des Dao"

Copyright by Lotus-Press, Lohne 2016
Satz: Andreas Seebeck

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 978-3-945430-63-7

Inhalt

Vorwort des Autors....7
Einführung....13
Geschichtliche Hintergründe....21
Mikrokosmos – Makrokosmos....27
Symbolwissenschaft....47
Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin....57
1. Qigong....59
2. Ernährungslehre....65
3. Massage....67
4. Kräuterkunde....69
5. Akupunktur- und Moxatherapie....71
Die Konzepte der Klassischen Chinesischen Medizin....75
Konzepte der Dreiheit....77
Vorgeburtliche und nachgeburtliche Energie....99
Das Kaiserreich des Körpers....107
Die Diagnostik....119
Die Therapie....127
Praktische Tipps als Selbsthilfe für ein gesundes Leben....129
1. Schlaf....131
2. Essen....135
3. Massagen....139
4. Allein-Sein....141
5. Atmung....143
6. Bildschirme....145
7. Lächeln....147
8. Dankbarkeit....149
9. Bewegung....151
10. Kreativität....153
Anhang....155
Autorenportrait....157
Literatur....159
Stichwortverzeichnis....161
Bildnachweise....163
Auch von Joachim Stuhlmacher....165

Vorwort des Autors

Ich möchte an dieser Stelle nur kurz darlegen, wie in etwa meine Idee, über das Herz der klassischen Chinesischen Medizin zu berichten, entstanden ist, damit Sie, liebe Leser, eine gewisse Vorstellung von der Art und Weise haben, wie Sie dieses Buch am ehesten verstehen und sinnvoll nutzen können.

Obwohl ich in Chinesischer Medizin ausgebildet worden bin, galt mein Hauptinteresse zunächst jahrelang mehr dem Qigong, der Grundlage der Chinesischen Medizin, und der Massage. In vielen Ausbildungen und Seminaren habe ich diese alten Methoden der Selbsthilfe an unterschiedlichsten Bildungsstätten oder in selbst organisierten Kursen unterrichtet. Ich verstehe diese Methoden noch heute als die eigentliche Grundlage der Chinesischen Medizin, da - insbesondere durch das Qigong der höheren Stufen - der Mensch (Übende) unheimlich viele Entdeckungen machen und wichtige Erkenntnisse über sich selbst und seine gesamte Umwelt sammeln kann. Das Praktizieren von Qigong oder Meditation entwickelt die Sinne - insbesondere den, welchen wir gemeinhin als **6. Sinn** bezeichnen - und bringt Talente zu Tage, die mir im eigenen Leben helfen können, die aber natürlich auch anderen Menschen, z.B. in der heilerischen Arbeit zu Gute kommen.

Wie funktioniert die Welt? Wie arbeitet mein Körper? Wie arbeiten Geist und Körper gemeinsam? Wie kann ich mir selbst helfen? Wie werde ich wirklich glücklich? Was kann ich für die Menschen, die Lebewesen, die Erde und den Himmel tun? Dies sind nur einige Fragen, die mit Qigong beantwortet werden können, vorausgesetzt, Sie üben genug und richtig.

Nach und nach nahm mein Interesse auch an den anderen Methoden der Chinesischen Medizin zu. Insbesondere aber interessierten mich die Grundlagen und **philosophisch-theoretischen** Hintergründe dieser spirituellen Heilkunst. Was steckt hinter all den Ideen der Chinesischen Medizin? Wo liegen ihre Ursprünge verborgen? Und so beschäftigte ich mich immer mehr mit ihrer Philosophie, mit dem Schamanismus, dem Daoismus und dem Buddhismus, die zweifelsohne den größten Einfluss auf die alte Chinesische Medizin hatten. Weiterhin ließ ich mich selbst ständig weiter ausbilden in Qigong, Meditation und auch im Taijiquan. Diese praktische Arbeit vertiefte immer wieder auch mein theoretisches Wissen. Mir wurde immer klarer, dass Theorie nicht gleich Theorie ist und dass im Alten China die Theorie sehr, sehr alltagsbezogen und praxisorientiert war. Inspiriert durch meine Meister und das immer größer werdende Verständnis der Zusammenhänge, begann ich, all meine Notizen aus den letzten Jahren zu sortieren und genauer zu sichten. Und so kam immer mehr zum Vorschein, dass sich doch ein klein wenig an Wissen und ein tieferes Verständnis angesammelt hatten, welche ich nicht unge-

nutzt lassen wollte. Durch meine eigene Erfahrung in der Behandlung von Patienten bestätigte sich immer mehr, dass mein Lernen in der Theorie und die praktische Ausführung all dessen im Qigong mir tatsächlich halfen, Krankheiten erkennen und einige auch immer häufiger mit Erfolg behandeln zu können. Durch meine Arbeit in Seminaren und Ausbildungen zeigte sich, dass gerade dieser tiefe spirituelle Hintergrund der Chinesischen Medizin die Herzen der Menschen erreichen kann. Wie wundervoll ist es immer wieder, dieses – dankbar – erleben zu dürfen.

Dieses Wissen, welches jedem interessierten Therapeuten, aber auch Menschen, die aus einem ganz anderen Umfeld kommen - durch den universellen Charakter der Chinesischen Medizin ist diese vielseitig einsetzbar und von großem Nutzen - zu Gute kommen kann, ist in diesem Buch dargestellt. Auf den ersten Blick mögen diese Seiten Ihnen sehr theoretisch und vielleicht sogar ein wenig spinnert vorkommen. Doch ich bin mir sicher, bei näherer Betrachtung, entsprechendem Selbst-Erfahren und ausreichender Hingabe werden Sie mir zustimmen. Nicht um meinetwillen, sondern zum Wohle der Patienten und selbstverständlich zu Ihrem eigenen Wohl. Vergessen Sie nicht: das Herz öffnet sich in die Zunge und so sind Worte, gesagt oder geschrieben, heilig. Unsere hierzulande bekannte Wissenschaft behauptet jeden Tag etwas Neues. Das Weltbild der *einzigen Wahrheit,* dem wir so gerne folgen und schon hörig sind, funktioniert zwar nicht, doch Veränderung und Wandel sind schwerer zu begreifen und deshalb schwer zu akzeptieren. So wechselt die Medizin eben häufi-

ger mal diese einzige Wahrheit und ersetzt einfach die alte Wahrheit durch eine neue. Und dies ständig. Umso mehr Achtung sollten wir einer Denk- und Heilmethode entgegenbringen, die den Wandel als einzig Bestehendes erkannt und Methoden entwickelt hat, diesen Wandel zu verstehen, ihn zu akzeptieren und sich ihm anpassen zu können, zum Vorteil der gesamten Menschheit. Seit Jahrtausenden wird diese Methode immer wieder ergänzt, aber in den Grundzügen besteht sie wie vor vier oder fünf Jahrtausenden. Achtung und Respekt, und damit praktisch eine intensive und offene Auseinandersetzung, hat die Chinesische Medizin allemal verdient!

Dieses Buch ist nicht fertig im klassischen Sinne; es wächst weiter, wie mein Wissen und meine Erfahrung wachsen. Doch es enthält genug Informationen, die für Sie nützlich sein werden und die Sie vielleicht ebenfalls anregen, selbst auf diesen oder verwandten Gebieten zu forschen. Dieses Forschen habe ich von Meister Xu vermittelt bekommen. Sagen Sie nicht gleich ja oder nein, probieren Sie selbst, sammeln Sie eigene Erfahrungen. Sie sind skeptisch, unsicher, zweifeln…, nun, dann machen Sie sich an die Arbeit und überprüfen Sie alles. Machen Sie sich Wissen und Erfahrung anderer zu eigen und erst dann fällen Sie ein Urteil. Dieser Weg ist sicher der beschwerlichere, aber auch der tiefere und ehrlichere.

Alle Fehler in diesem Buch liegen allein in meiner Verantwortung. Und sollten Sie einen solchen finden, so geben Sie

mir über den Verlag **LOTUS-PRESS** bitte Bescheid.

Zwischendurch kann es sein, dass Sie meine Ansätze idiotisch und meine Sichtweise zu frech und manchmal auch zumindest provokativ formuliert finden. Dies ist in der Tat so gewollt. Durch dieses *Anstoßen* hoffe ich, gerät etwas in Bewegung. Und ich liege gewiss nicht immer richtig. Doch was ist das schon, immer richtig? Oft gibt es mindestens zwei, meistens noch mehr Seiten ein und derselben Medaille und in Buchform kann nicht jeder Gedanke vollständig in allen Einzelheiten ausgedrückt werden. Ich hoffe, Ihnen bleibt genauso viel Raum für Ihre Sicht und Ihre Erfahrungen, wie Sie benötigen.

Ich habe es sehr genossen, zwischendurch Geschichten zu erzählen, Anekdoten einzustreuen und nicht immer einem gleichen Muster folgen zu müssen. Somit ist der Aufbau auch nicht immer stringent, was ich zu entschuldigen bitte. Auch sind die Zitate nicht immer genau mit ihrer Quelle angegeben. Bei aller Liebe zur Klassik – die ich in diesem Buch mehr als deutlich zu verstehen gebe – ist es mir ein Anliegen, dass Sie selbst denken, selbst überlegen und selbst entscheiden, was richtig und gut für Sie und für die Menschen ist. Ein Zitat ist in der Bedeutung nicht nur deshalb richtig, weil es in einem alten Buch steht! Sie sollen ihren eigenen Bezug zur Natur, zum Kosmos, finden und erleben.

Außerdem können Sie so auf die tiefgreifenden und meist noch unbekannten Informationen wesentlich schneller zugreifen.

Ich hoffe, dass die genannten Einschränkungen dem Inhalt meines Buches und der praktischen Arbeit damit keinen Abbruch tun.

Joachim Stuhlmacher, im Frühsommer 2016

Einführung

Medizin als Hilfe, den Sinn des Lebens zu finden

Dieses kleine Buch informiert Sie, liebe Leser, über das wahre Herz der Chinesischen Medizin. Es gibt inzwischen sehr viele Bücher über die Chinesische Medizin auch auf dem deutschen Büchermarkt, aber keines davon bringt meiner Meinung nach das wirkliche Wesen, die Essenz, die authentische Tradition der Chinesischen Medizin zum Ausdruck. Doch gerade diese Essenz, gerade das Wesentliche wäre eine so dringend benötigte Ergänzung zu unserer Wohlstandssicht auf die Welt.

Wir von der materiellen Welt verblendete Menschen glauben nur das, was wir sehen. Wir brauchen Beweise, und ohne wissenschaftliche Untersuchungen können wir nichts akzeptieren, auch wenn wir es selbst eindeutig so erfahren haben. Dabei haben auch wir natürlich ganz andere Erfahrungen als nur wissenschaftliche und materielle. Wir lieben, was schwer zu untersuchen und noch schwerer zu beweisen ist. Wann liebt ein Mensch? Muss der Blutdruck hochgehen als Zeichen seiner Liebe? Oder muss der Herzschlag schneller werden? Wir haben Freunde. Doch was bedeutet Freundschaft wissenschaftlich gesehen? Wir glauben an den Verstand, den Intellekt als Führer des Lebens. Doch

warum sehen wir nur mit dem Herzen wirklich gut? Diese wenigen Fragen zeigen, wie brüchig unser intellektuelles Weltbild ist.

Die Chinesische Medizin der Klassik war eine Medizin, die die Einheit von Körper (Materie), Atem (Energie) und Geist (Seele) und ihr Zusammenspiel Gesundheit, Heilung und Krankheit noch kannte. Und wenn man in die klassische Literatur schaut oder sich noch wirklich traditionell in Chinesischer Medizin ausbilden lässt, fällt einem sofort auf, dass die Einheit von Körper, Atem und Geist keine leere Worthülse ist, sondern praktisch erfahrbar und sogar erlernbar ist.

Die Methoden sind klar und eindeutig und bleiben nicht an der Oberfläche hängen, wie so viel esoterisches New-Age-Wissen heutzutage. Doch der moderne Arzt von heute sieht diese Zusammenhänge, wenn überhaupt, nur noch sehr rudimentär, und oft belächelt er sie sogar. Doch wieso läuft einem eine Laus über die Leber? Wieso schlägt uns etwas auf den Magen und geht uns an die Nieren? Warum prüfen wir Menschen auf Herz und Niere? Wie kann einem die Galle überlaufen, und wie kann jemand herzlos sein?

All diese Beispiele zeigen deutlich den Zusammenhang zwischen dem Körper und seinen Emotionen, dem Körper und der Energie und dem Körper und der Seele.

Diese Einheit der drei Ebenen des Menschen muss wieder mehr ins Bewusstsein gerückt werden, damit wir die wahre

Idee von Krankheit und insbesondere von Heilung verstehen können. Schon der Unterschied zwischen genesen und heilen ist von enormer Bedeutung. Jemand kann selbstverständlich gesund werden, aber nicht heilen. Oder er kann heil werden und gesund. Oder er kann heil werden, aber nicht gesund. Ich hoffe, Sie verstehen, was ich hiermit ausdrücken möchte.

Ein Kollege aus den Vereinigten Staaten hat mal erzählt, dass er einen Patienten hatte, der mit Ellbogenproblemen in seine Praxis gekommen war. Er beschwerte sich (entlarvende Worte), dass sein Arm nur langsam besser wurde. Als das Symptom dann endlich behandelt war, sagte er, dass er nun endlich wieder Tennis spielen könne und er keine weiteren Behandlungsschritte (hin zur Wurzel) mehr wolle. Eine andere Patientin litt an Krebs in einem späten Stadium. Er konnte ihr physisches Leben leider nicht mehr retten. Aber sie sagte ihm, sie könne nun die Welt und auch ihre Krankheit völlig anders betrachten, und dafür wäre sie sehr, sehr dankbar und äußerst glücklich. Der eine ist gesund geworden, aber ganz sicher nicht heil; die andere ist nicht gesund geworden, aber ganz sicher heil. Beides zusammen wäre natürlich ideal.

Doch egal was passiert, der Körper ist eine Einheit unterschiedlicher Funktionen auf allen drei Ebenen, der körperlichen, der energetischen und der geistig-seelischen. Diese Einheit ist entscheidend für das Heil des Einzelnen, aber auch für das Wohl der Gesellschaft, ja ich behaupte sogar für das Heil der Welt.