

BEN BIAO

GEHEIMNISSE DER CHINESISCHEN MEDIZIN | NR.02 | Ausgabe Herbst/Winter 2022 | € 12.50

GUA SHA

Hilfe bei Long-Covid

SUPPEN UND EINTÖPFE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

*Ernährungstipps für Herbst
und Winter*

+

*viele praktische Tipps,
Philosophie,
Wellness und
Wissen*

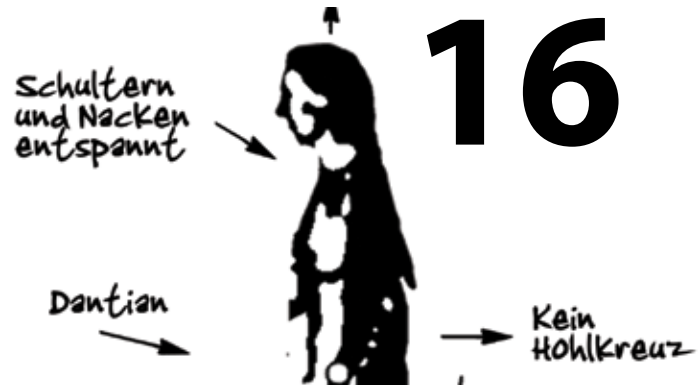
Umarme die ganze Welt

DIE LUNGE UND DIE KRAFT DES HERBSTES

Einblicke in die heilige Landschaft der Organsysteme



12



16

INHALT | BEN BIAO

Ausgabe Herbst / Winter 2022

03

EDITORIAL

Joachim Stuhlmacher

08

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Fit für den Herbst mit TCM

Noemi Morell

12

WEISHEIT DER KLASSIKER

Die Förderung von Gesundheit und Entspannung in den vier Jahreszeiten - Herbst

Gao Lian

16

ARTIKELREIHE: DAS IST QIGONG

Das Geisteswesen Yi

Joachim Stuhlmacher

20

WEISHEIT DER KLASSIKER

Vom richtigen Zeitpunkt: Die Weisheit des Yi-jings in unserem Alltag

Dr.phil. Claudia Simone Dorchain, M.A.

28

ARTIKELREIHE: DIE HEILIGE LANDSCHAFT DER ORGANSYSTEME

Umarme die ganze Welt - die Lunge

Joachim Stuhlmacher

36

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH

Wärmende Kraftbrühen für die kalte Jahreszeit

Silja Thiemann

42

DAS DAODEJING

...und die Grundlagen des Taijiquan als Therapieansatz: Das Dao, das Wasser und das Taijiquan

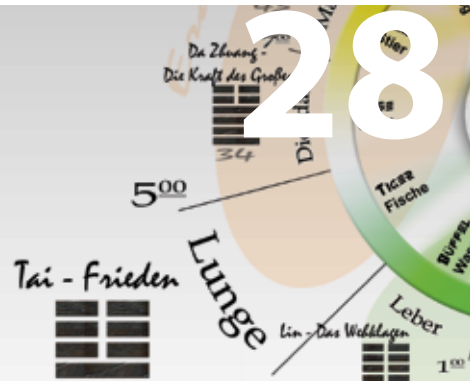
Jan Silberstorff



20



42



28



50



64

50

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Massage – Booster fürs Immunsystem: Do-it-Yourself-Tipps für Herbst und Winter
Esther Postma

54

CHINESISCHE MEDIZIN - AUS DER PRAXIS
Die Fruchtbarkeit der Frau - Wenn der Wunsch nach einem Kind nicht erfüllt wird
Annette Jonas

60

CHINESISCHE MEDIZIN - AUS DER PRAXIS
Ernährungsberater Diolosa & Morell: Fälle aus der Praxis
Mike Morell

64

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Gua Sha - Hilfe bei Long-Covid
Dr. Liu Dong

68

CHINESISCHE MEDIZIN - GANZ PRAKTISCH
Die „Himmelssäule“ und das Wirbelsäulen-Qigong
Joachim Stuhlmacher

72

SEHEN, HÖREN, LESEN

75

KURSKALENDER

78

PINNWAND / RÄTSELHAFTES KREUZ & QUER

80

MEDIADATEN / IMPRESSUM

82

BRANCHENBUCH / GLOSSAR / VORSCHAU

MASSAGE – BOOSTER FÜRS IMMUNSYSTEM



**DO-IT-YOURSELF-TIPPS
FÜR HERBST UND WINTER**

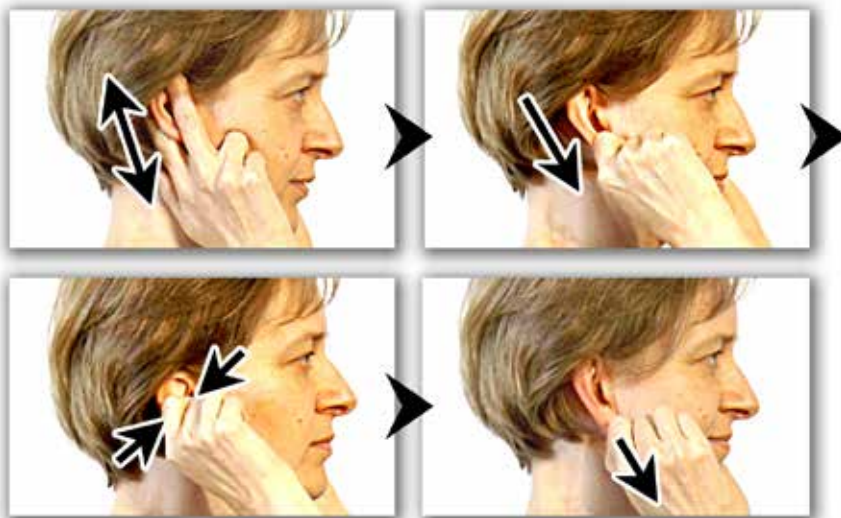
Heute gibt es für euch ein paar Do-it-Yourself-Tipps für Zuhause, um euer Immunsystem ganz einfach in Schwung zu bringen.

Die Idee hierbei: Mit ein paar Minuten Massage am Tag wichtige Energiebereiche aktivieren und wachrütteln, um gestärkt und fit durch den Herbst und Winter zu kommen. Los geht's ...

HEUTE MAL SINN-FREI

Man nehme: beide Hände, die Nase

Und los geht's: Leichte Fäuste formen, die Daumen links und rechts der Nase ablegen und dann kräftig an den Nasenflügeln hoch und runter reiben, bis sich der Bereich schön warm und wachgerüttelt anfühlt. Hiermit öffnet und stärkt ihr die Atemwege bis in eure Lunge hinein.



Man nehme: beide Hände, die Ohren

Und los geht's: Als Erstes mit den flachen Händen die Ohren schön warm reiben. Danach beide Ohren zwischen Zeige- und Mittelfinger klemmen und nochmal kräftig reiben. Als Abschluss dann die Ohrfläppchen massieren, kneten, schnipsen und ziehen, bis die Ohren im Dunkeln glühen. Jetzt dürften die Durchblutung angeregt und eure Sinne geschärft sein.

Man nehme: beide Hände, Hals

Und los geht's: Die Hände reiben, bis sie warm sind. Dann mit fließenden Bewegungen die Handflächen abwechselnd hintereinander den vorderen Halsbereich herunterstreichen lassen. Vom Kinn bis zum Schlüsselbein. Ruhig 10-20 Mal. Hiermit aktiviert ihr den Kehlkopf und Rachenbereich, der als wichtiger Teil des Immunsystems quasi die Vorhut der inneren Streitmacht darstellt und somit unbedingt wach und stetig einsatzbereit sein sollte.



NACKENSTREICHLER DELUXE

Man nehme: beide Hände, Nacken, „Dazhui“ – den großen Wirbel

Und los geht's: Die Hände reiben bis sie schön warm sind und in den Nacken legen. Dann den ganzen Nackenbereich und besonders den großen Wirbel massieren, kneten und ausgiebig ausstreichen. Dieser Bereich ist besonders anfällig für äußere Einflüsse wie z.B. Wind und Kälte, verspannt aber auch gerne Mal durch Stress, Emotionen und dadurch bedingte Fehlhaltungen.

Extra-Tipp: Bei Anflug von Erkältung einfach beim Duschen den „Dazhui“ – den großen Wirbel – 10 Min heiß abbrausen. Nach dem Duschen solltet ihr euch dann schön warm einmummeln oder auch schlafen gehen.



KING KONG MEETS WOLKENTOR

Man nehme: beide Hände, Brustkorb

Und los geht's: Stellt euch vor, ihr wärt King Kong und würdet jetzt so richtig loslegen ... zumindest für 4-5 Minuten. Als Erstes mit euren Fäusten den Brustkorbbereich wachtrummeln, in unterschiedlicher Intensität und auch ruhig begleitet durch ein wenig Gebrüll. Dann kleine Hakenhände formen und ausgiebig und hartnäckig an den Wolkentoren (Bereich unterm Schlüsselbein) anklopfen. Zum Schluss dann euren ganzen Brustkorbbereich liebevoll mit den flachen Händen streicheln und bekuscheln. Jetzt dürfte euer kompletter Lungenbereich ordentlich wachgerüttelt, aktiviert und befreit sein.



Die "Hakenhand"

BACK-ATTACK

Man nehme: beide Hände, den unteren Rücken, den Nierenbereich, das Kreuzbein

Und los geht's: Mit kleinen Fäusten das Kreuzbein großzügig abklopfen und aufwecken. Nicht zu zimperlich, aber natürlich an eure Verfassung angepasst. Danach den unteren Rücken und den Nierenbereich kräftig und ausgiebig reiben, bis der ganze Bereich äußerlich aber auch bis tief in die Knochen und Organe hinein warm ist. Hiermit regt ihr eure innere Power, das Nieren-Yang, an und haltet das Kreuzbein als wichtigen Verteilungstorf offen und flexibel.



AUF HEISSEN KOHLEN

Man nehme: beide Hände, abwechselnd einen eurer Füße

Und los geht's: Die Hände solange reiben, bis sie heiß sind. Danach erst den einen, dann den andern Fuß mit euren warmen Händen umfassen, hineinspüren und ordentlich durchkneten, reiben und massieren, bis eure Füße quasi in Flammen stehen, ameisig kribbeln oder auch beides. Nun sollte eure innere Power in Schwung gebracht sein und, komme was wolle, voll einsatzbereit in den Startlöchern stehen.

Extra-Tipp: Ein heißes Fußbad vorm Schlafengehen ist an kalten Tagen eine feine Möglichkeit, das Immunsystem zu pushen, eurer Nieren-Yang zu stärken oder auch einen unruhigen Geist herunterzuholen, um gut und erholsam schlafen zu können.



ESTHER POSTMA

*Qigong-Therapeutin.
Vollzeit-Ausbildung in Chinesischer Medizin.
TCM-Ausbildung.*

DIE „HIMMELSSÄULE“



UND
DAS
WIRBEL-
SÄULEN-
QIGONG

VON JOACHIM STUHLMACHER

DAS KONZEPT DES WIRBELSÄULEN-QIGONG

Sie ahnen es bereits, die Wirbelsäule wird in der Klassischen Chinesischen Medizin (KCM) Himmelssäule genannt. Sie richtet den Menschen zum Himmel auf und sorgt so dafür, dass der Mensch empfängsbereit wird für Himmlische Informationen.

Ohne das an dieser Stelle weiter zu erläutern, merken Sie aber sicherlich sofort, dass es sich in der KCM eben NICHT nur um eine Ansammlung von kleinen Knochen mit Wirbelkörpern handelt, sondern um einen sehr heiligen Bestandteil des Menschen.

Die oberste Aufgabe der Wirbelsäule ist es, Informationen des Himmels aufzunehmen und an den Körper weiterzugeben. Diese Informationen sind von sehr feiner, unsichtbarer Struktur und sollen den Menschen aufrecht – im körperlichen wie psychischen – durch 's Leben ziehen lassen und ihm helfen, sein volles Potenzial in den Alltag, in sein Leben, in die Welt zu bringen.

Weitere Aufgaben sind es dann, diese Informationen allen Organsystemen zur Verfügung zu stellen – die Wirbelsäule hat auf der energetischen Ebene Verknüpfungen zu jedem Organsystem des Körpers – und den gesamten Körper und alle Organe mit diesen feinen und äußerst wichtigen Informationen zu versorgen.

Zudem nährt die Wirbelsäule das Gehirn. Treffender ausgedrückt, sorgt die Wirbelsäule dafür, dass aus dem Unterleib und dem Unterbauch feinste Energie und Flüssigkeiten (Qi, Jinyu, Xue) durch die sie nach oben aufsteigen und das Gehirn so mit allem zu versorgen, was es benötigt. Nicht zuletzt steht die Wirbelsäule für eine gewisse körperliche wie geistige Flexibilität, was man sicherlich gut nachvollziehen kann.

Letztlich, zumindest für diesen Artikel, sorgt die Wirbelsäule, wenn sie gesund ist und reibungslos funktioniert, für eine Versorgung aller Knochen des Körpers mit lebenswichtigen Energien und Flüssigkeiten.

Bei jeder Erkrankung oder Beschwerde an der Wirbelsäule – aber eben auch bei jeder Problematik mit dem Gehirn oder großen Gelenken und Knochen im Körper – wird die Wirbelsäule mit einbezogen in die Diagnostik und die Therapie. Dies ist von besonderer Bedeutung.

So gibt es in allen klassischen Qigongtraditionen immer auch Übungen, um die Wirbelsäule zu reinigen, zu fördern, flexibel zu halten und zu stärken.

Aber es entwickelten sich, vor allem in den alten buddhistischen Traditionen in Tibet (tantrische Traditionen und die sogenannte Mi-Tradition), die ihr Augenmerk fast ausschließlich auf das

Training der Wirbelsäule und die entsprechend zugeordneten Außerordentlichen Gefäße und Meridiane richteten.

Immer ergänzt mit rituellen Aspekten wie etwa die Nutzung von Mantras (Heilenden Klängen) oder Mudras (heilenden Gesten), Meditationen und einer intensiven Kultivierungspraxis des Menschen.

Ich hatte das große Glück, ja, die Ehre, mehr als 20 Jahre von zwei großen Meistern bzw. Lamas dieser alten Traditionen intensiv lernen zu dürfen.

Auch wenn ich nicht so intensiv in das Training eingestiegen bin, wie insbesondere mein erster Meister des Wirbelsäulen-Qigong – ein ausgebildeter Heiler und Meister der tibetischen Mi-Tradition – es mir angeboten und von mir gewünscht hatte, so bin ich doch den Übungen immer treu geblieben über all die Jahre.

Da der eine Lehrer bereits verstorben ist und der andere sich in China in einem Kloster zurückgezogen hat, möchte ich mein Wissen und meine jahrzehntelange Erfahrung nun doch weitergeben an die, denen es vor allem um gesundheitliche Aspekte dieses Trainings geht.

Natürlich werden sich, bei guter und regelmäßiger Praxis, auch spirituelle Wirkungen einstellen. Aber ich gebe, weil ich dazu nicht berechtigt bin, keine rein buddhistischen Inhalte weiter.

Die Übungen sind auch auf dieser Ebene sehr, sehr schön, aber eben auch effektiv und absolut hilfreich.

Die Übungen können allen Menschen helfen, die selber unter Beschwerden der Wirbelsäule leiden oder diesen vorbeugen wollen. Aber auch alle anderen Erkrankungen können äußerst positiv beeinflusst werden mit diesen wundervollen – voller Wunder 😊 – Übungen.

Auch um das Gehirn zu nähren oder wieder gut und ausreichend schlafen zu können, eignen sich diese Übungen hervorragend. Das Wirbelsäulen-Qigong sorgt auch für eine Beruhigung des Geistes, weniger Gefangensein in Denkprozessen, einen klareren Blick auf die Welt und beispielsweise einen besseren Schlaf.

Für Therapeuten bieten diese Übungen eine unglaubliche Bereicherung bei der Diagnose und der Therapie von Mensch, Tier und Pflanze.

Im heutigen Artikel möchte ich Ihnen einen ganz einfachen Einstieg in dieses alte tantrische System vorstellen und sie ermuntern, es intensiver weiter zu betreiben und sich, gerade in diesen schweren Zeiten, selber zu helfen und zu stärken.

DIE WELLENBEWEGUNG

Diese grundlegende Bewegung durchzieht wie ein roter Faden fast alle Bereiche und alle Übungen des Wirbelsäulen-Qigongs. In meinen Kursen beginne ich immer mit dieser Grundlagensübung, während später andere, durchaus komplexe Bewegungen des Rumpfes, mit ständigen Gewichtsverlagerungen und sehr unterschiedlichen Armbewegungen hinzukommen.

Die Wirbelsäule wird, einer Welle gleich, von oben nach unten und wieder zurück bewegt.

Weitere Worte sind an dieser Stelle wenig hilfreich. Deshalb enthält der Artikel Fotos, aber insbesondere einen Zugang zu einem Video über genau diese Wellenbewegung. So lernen Sie am leichtesten, worauf es ankommt und wie geübt werden soll.

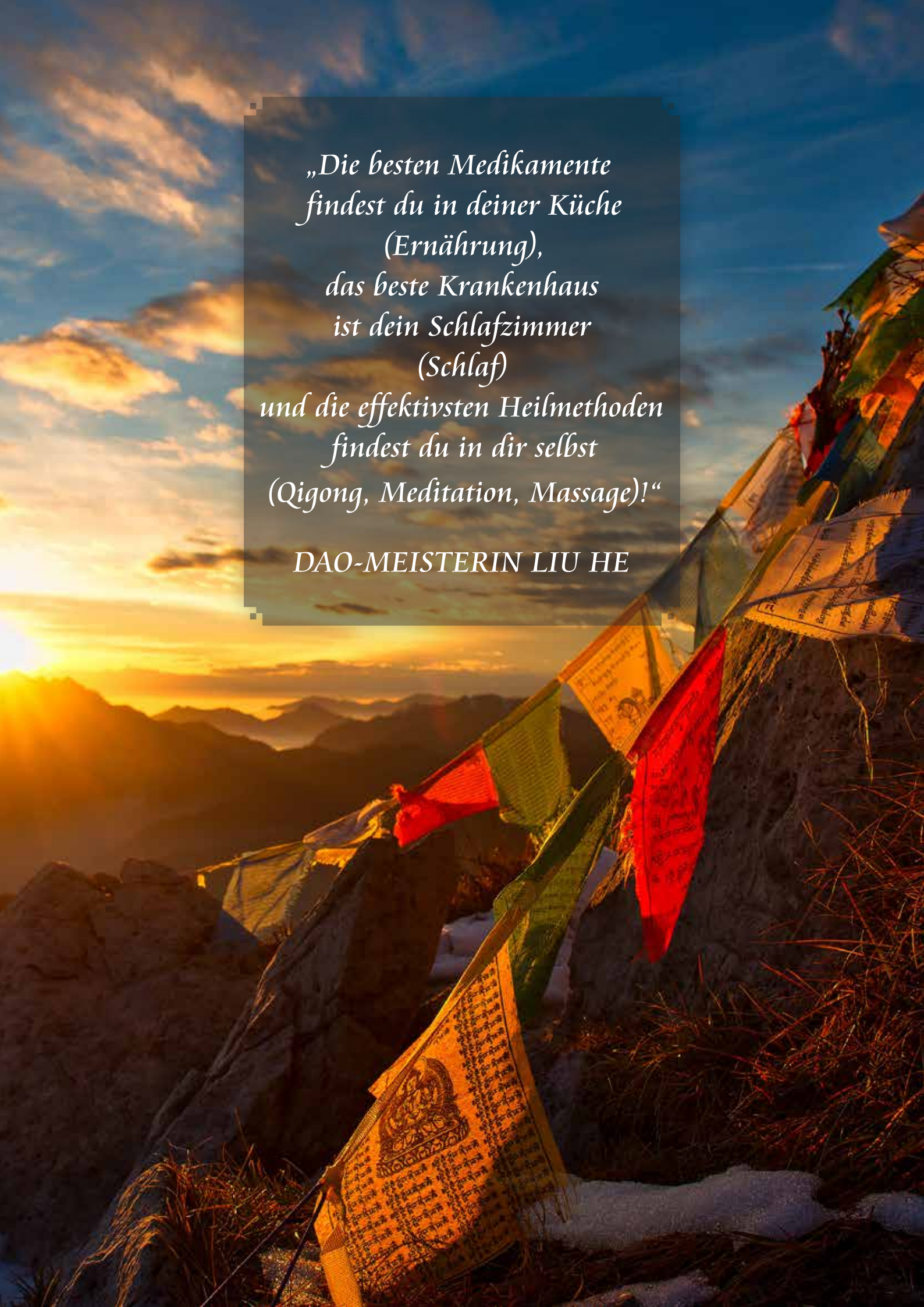
Die Wellenbewegung kann auch, ganz für sich gestellt, allein als Vorbereitungs- und Aufwärmübung für andere Qigongformen oder ausschließlich geübt werden.



<https://t1p.de/x67j5>

Mehr über den Autor im Artikel "Das ist Qigong".



A scenic mountain landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm golden glow over the scene. In the foreground, several colorful prayer flags (red, green, yellow, and white) are strung across the frame, some with Tibetan script. The background shows rolling mountain ranges under a sky with scattered clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

*„Die besten Medikamente
findest du in deiner Küche
(Ernährung),
das beste Krankenhaus
ist dein Schlafzimmer
(Schlaf)
und die effektivsten Heilmethoden
findest du in dir selbst
(Qigong, Meditation, Massage)!“*

DAO-MEISTERIN LIU HE