

SCHILDDRÜSE BALANCIEREN MIT QI GONG?

Überlegungen und Erkenntnisse aus westlicher Sicht und Chinesischer Medizin führen uns am Beispiel von Schilddrüsen Erkrankungen zur Qi Gong Therapie.

Eine kranke Schilddrüse beeinträchtigt Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dies ist eine gängige und weitverbreitete Meinung. Überprüfen wir erst einmal die Aussage aus Sicht der Chinesischen Medizin (CM) und fragen: Was ist krank? Ist es wirklich die Schilddrüse? Oder zeigt sich hier nur ein Symptomkomplex der die eigentliche Ursache der Beschwerden überdeckt?

In den alten Klassikern der CM heisst es, dass jede Krankheit vom Herzen käme. Auch Texte die vor mehr als 2000 Jahren verfasst wurden beschreiben, dass die meisten Erkrankungen durch emotionalen Stress verursacht werden. In Zeiten, als die Beziehung zwischen Körper und Geist ganz selbstverständlich gelebt wurde, galt als oberster Heilungsansatz, den Zugang zu unterdrückten Gefühlen wieder herzustellen. Diese nach schulmedizinischen Kriterien Nicht-Messbare-Heilungs-Methode, ist heute wie damals gegenwärtig und hält unserer aktuellen Lebensweise mehr denn je Stand.

Körperlicher und/oder emotionaler Stress kann messbar nachgewiesen werden indem wir z.B. die Schilddrüse untersuchen und feststellen, dass diese mit einer vermehrten oder verringerten Hormonproduktion reagiert. Die emotionalen Ungleichgewichte werden demnach als messbare Entgleisung der Schilddrüsen Hormone dargestellt. Oder anders ausgedrückt, ist auch der Zustand von Ma 9, dem Mu-Punkt der Schilddrüse, ein Indikator für eine toxische Belastung des Körpers. Insbesondere Schwermetalle (Amalgam/Quecksilber), Chemikalien, Tabak, Alkohol, Medikamente, Hormonersatztherapie, Pille, Impfungen, chronische Infekte, Herpes Zoster und Borreliose schädigen Qi und Blut. In diesem Hinblick stellt sich hier die Frage, ob sich nicht auch Emotionen in Gifte (Viren) verwandeln können.

Die Stress-Reaktion der Schilddrüse hat wiederum Einfluss auf JEDE einzelne Körperzelle. Stoffwechsel und Vitalität (Jing) zeigen uns den Zustand unserer Lebensessenz. Als Symptome erscheinen hier

verminderte geistige Entwicklung, körperliches Wachstum, Haarausfall, etc. Die Beschwerden können sich in Symptomen aus folgenden Komplexen ausdrücken:

Schulmedizin (SM)	Chinesische Medizin (CM)
Störungen der Herzfrequenz	Herz, Leber
Wärmehaushalt	3-fach Erwärmer
Sauerstoffaufnahme und Transport in Zellen und Gewebe	Lunge, Niere, Milz (WEI QI)
Atem- und Darmfunktion	Lunge, Dickdarm
Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche	Milz
Haarausfall, verminderte Libido	Niere, Blase
Gereiztheit, depressive Verstimmungen, innere Unruhe	Leber, Herz

Es sind alle 3 Erwärmer betroffen. Da bei keinem Menschen alle Symptome gleichermassen auftreten, sondern es verschiedene Schwerpunkte in der jeweiligen Symptomatik gibt, frage ich: ist nun die Schilddrüse die Ursache, dass der gesamte Organismus aus dem Gleichgewicht geraten ist? Oder ist die gravierende Beeinträchtigung des Wohlbefindens auf emotionalen Stress zurückzuführen?

Auch die SM bestätigt, dass die Ursachen für eine Schilddrüsen-Erkrankung offensichtlich sehr unterschiedlich sind. Die berechnete Frage ist also, welche der Be-Lastungen zur Über-Lastung führen, die schlussendlich für die Schilddrüsen-«Erkrankung» – oder sollten wir nun besser sagen Schilddrüsen-Reaktion – verantwortlich ist.

Die Frage der ursächlichen Verantwortlichkeit stellt sich uns als Therapeut der CM in jeder Behandlung ganz selbstverständlich. Wir erforschen und stellen fest, auf welcher Ebene das Problem ursprünglich entstanden ist: Körper Ebene, energetische Ebene oder auf emotionaler Ebene.

Wichtige Areale und Punkte

Die medizinische Qi Gong Therapie umfasst IMMER mindestens drei Zugänge gleichzeitig. Die Gewichtung kann und muss dem jeweiligen Menschen und dessen individuellen Situation angepasst werden.

Im Fall der Schilddrüse-Reaktion wenden wir uns auf der körperlichen Ebene dem Kehlkopf zu, der zwischen dem oberen (Hypophyse, Hypothalamus) und dem

mittleren Dan Tian (Herz) liegt. Hier sind v.a. die Himmelsfenster Punkte Ma 9, Di 18 indiziert. Zusätzlich als lokale Punkte Ma 10 und Dü 18.

Über Nei Gong (Shen/Yi) finden wir den tiefen Zugang zu den emotionalen und energetischen Ebenen. Die drei Dan Tian sind hierbei die wichtigsten Energiezentren. Das obere Dan Tian (Himmelstüre) liegt zwischen und hinter den Augen. Dort wo sich Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und Epiphyse (Zirbeldrüse) verbinden. Das mittlere Dan Tian (Herz-Türe) verbindet das Herz mit dem Solarplexus. Das untere Dan Tian befindet sich zwischen Qi Hai (Ren Mai 6) und Ming Men (Feuer-Türe, Du Mai 4) zwischen Bauchfell und Wirbelsäule und verbindet die Sexualorgane mit den Sexualdrüsen. Bei Atemübungen richten wir Yi auf Qi Hai. «Richtet die Aufmerksamkeit auf den Unterbauch, dann werdet ihr alles lernen was es über euren Körper zu lernen gibt» (D. Reid).

Die Ausserordentlichen Gefässe Du Mai, Ren Mai, Yin & Yang Qiao Mai mit ihren jeweiligen Öffnungs- und Ankoppelungspunkten Ni 6 - Lu 7, Bl 62 - Dü 3 werden mit Tui Na - An Mo in die Qi Gong Übungspraxis integriert. Sowie die Punkte Ren 22 für den Kehlschluss und Ren 17 gegenüber den Hua Tuo- und Shu-Punkten der Schilddrüse. Auch Punkte der divergenten Leitbahnen können mittels Tui Na - An Mo zu Beginn oder am Ende

einer Qi Gong Übungspraxis gezielt angesprochen werden. Diese sind: Le 8/Dü 17, Ni 10/Bl 2, SJ 16/SJ 10.

Genauso können die entsprechenden Mu- und Shu-Punkte in die medizinische Qi Gong Therapie einbezogen werden:

Mu- und Shu-Punkte	
Ma 9	Mu-Punkt der Schilddrüsen
HuaTuo C6/C7	Shu-Punkte der Schilddrüsen
Bl 2	Mu-Punkte der Hypophyse
Bl 10	Shu-Punkte der Hypophyse
Ni 27	Mu-Punkt der Nebenschilddrüse
Bl 11	Shu-Punkte der Nebenschilddrüse

Besonders interessante Punkte in Verbindung der Schilddrüsen sind Ma 9 mit dem alternativen Namen «5 Kreuzungspunkte des Himmels», Ma 10 und Dü 18 wirken v.a. durch die lokale Nähe; Bl 11 als der

Hui Punkt der Knochen und oberes Meer des Blutes. Diese kreuzen die Gallenblasenleitbahn und sind das «obere Meer des Qi»; auch an die entsprechenden Jing Brunnen Punkte, bei Störungen des Geistes, soll gedacht werden. Über die Atemregulation greifen wir in alle 3 Erwärmer ein und beeinflussen die emotionale Ebene.

Tu Na – Tu Gu Na Xin Regulierung der Atmung – «das Alte auswerfen, um das Neue anzugleichen»

Atmung ist die Brücke zwischen Körper und Geist, die Verbindung zwischen Innen und Aussen, sie wird kontrolliert durch Körper und Geist (Yi) und verwendet die höchste Essenz der Natur, das Qi der Luft. Energie (Qi / Geist / Atmung) beherrscht die Essenz (Jing).

Der Ein-Atem nährt und reinigt die Essenz – der Aus-Atem wirft Altes aus und verankert Qi und Essenz in den Nieren (Ming Men).

Die unterschiedlichen Atemtechniken regulieren auf der körperlichen Ebene den Stoffwechsel und wirken auf der geistigen Ebene harmonisierend auf die Emotionen. Das sind z.B. die 6 heilenden Laute (liu zhi jue), die Atemtechnik mit Kehlkopfverschluss und die aus dem japanischen übernommene Kreisatmung (mi so gi), bei der es weniger ums Reinigen als ums Transformieren von einengenden geistigen und seelischen Konzepten und Vorstellungen geht. Die rhythmische Regelmässigkeit der Atmung mit vollster Präsenz erweitert die Fähigkeiten des Geistes. Auf der körperlichen Ebene wird die Zirkulation von Sauerstoff verbessert und die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Lungen- und Blutkreislauf beschleunigt.

Mögliche Effekte während des Übens können Schweissausbrüche, Hitzewallungen und Kribbeln entlang der Wirbelsäule sein. Aufstossen, Entweichen von Darmgasen oder Benommenheit im Kopf,

KOMPETENZ in der Komplementärmedizin

Forschende Komplementärmedizin

ist das Forum für Wissenschaftler und Praktiker, die in der Komplementärmedizin tätig sind. Sie ist eine wichtige Stimme in der oft kontroversen Diskussion um schulmedizinische und komplementäre Methoden und schlägt eine Brücke zwischen diesen Ansätzen.

Sonderpreise 2016
Band 23 mit 6 Heften (inkl. Supplementhefte)

- **Print** EUR 93,-
- **Online** EUR 93,-
- **Kombi** EUR 93,-

Verandkosten (D/Ausland) für Print und Kombi-Abonnement EUR 19,- / EUR 26,-
Bestellschein im Mitgliederbereich der SBO-TCM.



www.karger.com/fok



Mitglieder der SBO-TCM können diese beiden KARGER-Publikationen zum Sonderpreis beziehen.

KARGER

S. Karger Verlag für Medizin und Naturwissenschaften GmbH
Wilhelmstraße 20A
79098 Freiburg (Deutschland)

Alexander Craig
t +49 761 45207- 24
f +49 761 45207- 14
aboservice@karger.com



www.karger.com/szg

Schweizerische Zeitschrift für **Ganzheitsmedizin**

behandelt Themen aus dem gesamten Spektrum der traditionellen und komplementären Heilmethoden. Die Zeitschrift berichtet fundiert und praxisnah über Erkenntnisse und Therapieoptionen der Komplementärmedizin.

Sonderpreise 2016
Band 27 mit 6 Heften (inkl. Supplementhefte)

- **Print** EUR 52,- / CHF 57,-
- **Online** EUR 52,- / CHF 57,-
- **Kombi** EUR 62,- / CHF 68,-

Verandkosten inkl.
Bestellschein über die Webseite der Oda AM.

Taubheit/Prickeln in den Gliedmassen und Zittern in den Muskeln können auch auftreten. Dies alles sind wunderbare Zeichen dafür, dass man richtig übt und die innere Dusche funktioniert. Die hier vorgestellten Atemübungen sind deutlich hörbar und müssen in der Intensität dem jeweiligen Typus angepasst werden. Der Atem des Kriegers ist kräftig, stark und hörbar (wu xi). Der Atem eines Gelehrten ist natürlich, sanft, unhörbar und mühe-los (wen xi).

Jia zhuang xian Qigong

Qi Gong zur Regulierung der Schilddrüsen

Wir beginnen im medizinischen Qi Gong immer mit dem achtsamen Einstimmen, dem Zentrieren und dem Finden der Mitte (yi shou dan tian – Der volle Bauch). Das Untere Dan Tian ist entspannt, die innere Perle breitet sich aus und verbindet sich mit Allem – stabil im Jetzt – stabil in der Zukunft. Ex-Yintang ist nach vorne gerichtet, Herz und Geist werden ruhig. Aus der Ruhe folgt die Bewegung. Nach

der Hauptübung schliessen wir immer mit einer Selbstmassage (An Mo) ab.

Übung 1: Schilddrüsen Massage

Eine einfache daoistische Übung für die Schilddrüse ist eine sanfte Massage im Bereich des Kehlkopfes, die den Stoffwechsel anregt, um vermehrt Toxine aus-schütten zu können. Dadurch werden auch die Aufnahme von neuen Nährstoffen so-wie die gesamte Verdauung verbessert. Bei entsprechend häufiger Übungspraxis kann die Einnahme von Medikamenten überflüssig werden.

Klopfe zuerst sehr sanft ein gutes Haut-Öl in die vordere Halspartie. Halte nun mit den Fingern der rechten Hand im Verlauf der Rinne des vorderen die Punkte Ma 9 und Ma 10 und Dü 17 und schiebe (tui) nun vorsichtig nach oben. Berühre diese Bereiche sehr behutsam, niemals grob. Nach mehrmaligem tui, fasse nun die vordere Halspartie zwischen Daumen und Zeigefinger und streiche wieder mit sanft

schiebenden Bewegungen aufwärts. Übe erst mit der einen, dann mit der an-deren Hand. Täglich 3-5x für 2-5 Minuten.

Diese Übung kann als einzelne Übung angewendet werden, zum Abschliessen yi shou dan tian oder weitermachen mit:

Übung 2: Die Schildkröte trinkt den Tau der Langlebigkeit

Diese Übung wirkt anregend und kräf-tigend auf die Schilddrüse und Neben-schilddrüsen und verbessert dadurch den gesamten Stoffwechsel. Sie dehnt die gesamte Wirbelsäule, führt dem Nacken Energie zu, kräftigt die Schultermuskula-tur und beseitigt Müdigkeit, Steifheit und Schmerzen in den Nacken- und Schulter-muskeln.

Alle Nerven im Halsbereich, die zum Ge-hirn und zu den unteren Extremitäten füh-ren, werden durch diese Übung gedehnt, stimuliert und mit Energie aufgeladen. Der Nacken bildet die Hauptverkehrs-

strasse für alle Nerven, die über das ZNS vom und zum Gehirn führen.

Wenn es uns gelingt, diesen Komplex von Nerven zu beherrschen, können wir auch sämtliche Körperfunktionen steuern. Das Training der Nackenregion steigert die Durchblutung und transportiert Ablage-rungen ab, welche die Funktion der Ner-ven, Gewebe, Arterien und Venen beein-trächtigen.

Blicke während der Übung sanft nach vorne in ein weiches oder gedämpftes Licht, oder übe mit (halb-)geschlossenen Augen. Der Körper ist entspannt, die Fin-ger sind um den Daumen gelegt. Diese Haltung verhindert, dass die innere Ener-gie durch die Finger abfließt.

Einatmen, langsam: Drücke das Kinn et-was gegen das Brustbein, ziehe gleich-zeitig den Kopf mit Du 20 nach oben und strecke den Nacken, während die Kehlmuskulatur kontrahiert und sich die Glottis über der Luftröhre verschliesst. Die Schultern sind dabei nach unten hin fallend entspannt. Während du ganz leicht den Hals bei Ren 22 zuziehst, wird mit dem Atemgeräusch und der dabei entstehenden Vibration, die Schilddrüse stimuliert. Die Kehle sollte nicht trocken werden. Für die metabolische Körpertem-peratur ist dies wichtig. Ähnlich wie in einer Drachenhöhle wird nun stetig der wertvolle Jade-Saft produziert.

Ausatmen, langsam: Schiebe den Kopf langsam nach hinten, als wolltest du mit dem Hinterkopf den Nacken berühren. Dabei wird das Kinn automatisch hoch-gezogen und die Kehle leicht gestreckt. Gleichzeitig heben sich beide Schultern, als wollten sie die Ohren berühren. Atme über den leicht geöffneten Mund aus. Der Atem sinkt von der Brust bis ins unte-re Dan Tian. Beachte langsam wie der Atemfluss von unten nach oben heraus-strömt, sich in einen goldenen Faden wandelt und sich bis weit ins Universum hinein verbindet. Der Atem fliesst, mit deutlich hörbarem Schnarch Geräuschch h h h h ao ao o o o (rundes o; wie zwischen a-o), durch die Nebenschilddrü-se (Sanjiao).

Wenn dieses Ventil zu weit geöffnet ist, geht zu viel Energie verloren. Wenn es zu eng ist, gibt es zu wenig Austausch.

Wiederhole die Übungen ca. 12x. Die Übergänge zwischen Ein- und Ausatmung sollen langsam, fließend, gleitend und bewusst erfolgen. Übe täglich 3-5x im Stehen oder im Sitzen. Anfänger begin-nen langsam, d. h. nach ca. 1-3 Minuten sollten sie eine Pause machen indem sie die Aufmerksamkeit im unteren Dan Tian ruhen lassen. Steigere mit der Verbes-derung der Übungspraxis die Atemdauer und auch die Wiederholungen von 12 auf 24 usw. Wenn Müdigkeit auftritt, beende die Übung. Die Übung dauert insgesamt zw. 10-30 Minuten.

Ende der Übung: Bewahre für ca. 5 Minu-ten die Aufmerksamkeit im unteren Dan Tian um das Qi zur Ruhe kommen zu las-sen und das Reservoir zu füllen (yi shou dan tian).

Falls sich doch eine Mund-Trockenheit ge-bildet hat, klappere 36x mit den Zähnen und kreise 6x mit der Zungenspitze, wie nach Wasserquellen tastend nach links und 9x nach rechts um den Jadesaft zu vermehren. Schlucke diese in 3 Portionen bis zum Nabel hinunter. Führe noch eine kleine Bauchmassage durch und sage dir selbst im Geist: «Ich schliesse nun die Übung ab». Die Aufmerksamkeit geht nun langsam wieder zu den Augen. Augen öff-nen. Im Anschluss An Mo.

Übung 3: 5 heilende Laute Qi Gong von Shaolin Meister Shi Xinggui

Bei dieser Übung kann sowohl die natü-rlische Bauchatmung als auch die um-gekehrte Bauchatmung angewendet wer-den; stehend in Qi Gong Grundposition oder auf einem Hocker aufrecht sitzend.

Bewege die rechte Hand langsam zur Leber und lege sie behutsam auf den rechten unteren Rippenbogen. Führe die Einatmung mit der linken Hand vor dem Bauch nach oben bis zum Hals; drehe sie mit dem Wandel zur Ausatmung langsam mit der Handfläche nach unten und füh-re den Atem mit dem heilenden Ton XÜ (sprich: schüü) nach unten und aussen. Lege nun langsam deine linke Hand auf die rechte Hand und ziehe die rechte Hand langsam zurück, so dass nun die linke Hand in Kontakt mit der Leber ist. Wiederhole den heilenden Ton.

Gehe nun zum Feuelement Herz und lege die rechte Hand auf das Brustbein.

Der Ton des Herzens ist KE (sprich kchö). Nach einigen Wiederholungen wechsele wieder beide Hände und wiederhole noch einige Male.

Verfahre so mit allen anderen Organen in der Reihenfolge:

Milz/Magen – Erde HU (sprich chuuu)
Lunge – Metall SI (sprich sssiööö)
Niere – Wasser FU, beachte:
Lege zuerst die rechte Hand auf die rech-te Niere. Danach lege die linke Hand auf die linke Niere.

Beruhige einmal den Atem, reguliere Qi. Breite beide Hände aus und führe sie in einem weiten Bogen, Qi sammelnd, ins untere Dan Tian.

Massiere, ohne den Körper zu berühren, mit 9 kreisenden Bewegungen in jede Richtung den Unterbauch. Komme zur Ruhe und lege deine linke Hand auf das untere Dan Tian und deine rechte Hand auf das mittlere Dan Tian. Verweile mindestens 5 Minuten meditierend in dieser inneren und äusseren Haltung des Medizin-Buddhas. Sein Ton ist Xi (sprich xschiiii). Der Laut des 3-fach-Erwärmers klingt im Inneren unhörbar heilend an.

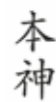
Wiederhole jede Position 3-10x. Begin-ne erst mit weniger Wiederholungen um deinen Organismus nicht zu überfordern. Steigere langsam die Anzahl der Wieder-holung über einen Zeitraum von mehre-ren Tagen.

Übung 4: An Mo – Selbstmassage

Reibe die Hände kräftig aneinander, was-che den Kopf und das Gesicht von oben nach unten. Streiche die Augenbrauen mit Nachdruck von innen nach aussen (tui), verweile dabei friktionierend (rou) bei Bl 2. Reibe (mo) Areal Bl 11. Klopfe (chui-ji / dian-ji) Areal G 20 und Bl 10 sanft und SJ 10 mit der Schnipptechnik, wobei der Zeigefinger vom Mittelfinger abrutscht und so auf den Punkt schlägt. Die Hän-de ruhen locker und lose auf den Ohren. Streiche (tui) Ren Mai und die ganze vor-dere Yin-Seite nach unten aus. Reibe (ca) schnell mit P 8 über Lu 7 und Dü 3. Rei-be die Hände kräftig gegeneinander und lege sie auf Bl 23 shen shu Nieren – Yi – sanftes absichtsloses massieren (mo). Streiche (tui) über das Gesäss und die Beinrückseite langsam ab.

Ben Shen

| Schule für Fortbildungen in Akupunktur und Meridiantherapien



Die Darstellung der Behandlungspraxis des gesamten Meridiansystems ist Teil der fortlaufenden Weiterbildungen an der Ben Shen Schule.

Teil 1 (2016-2017)

Behandelt Diagnose und Behandlung der regulären Jing Luo. Dabei werden alle Punkte eines jeden Meridians in ihrem Wirkungsspektrum auf körperlicher, energetischer und psychischer Ebene dargestellt. So werden die Punktenamen verständlich und Punktfunktionen müs-sen nicht mehr auswendig gelernt werden. Darüber hi-naus werden die Verknüpfungen zwischen den Meridia-nen sichtbar, die erlauben weitgespannte Symptomatik mit wenigen Punkten zu behandeln.

Teil 2 (2017-2018)

Behandelt die Integration von a.o. Fu, Jing Bie, Qi Jing Ba Mai und Jing Jin in die Behandlung der regulären Jing-Luo. Dadurch entsteht ein hohes Mass an klini-scher Wirksamkeit.

Infos unter: www.benshen.ch

Ben Shen | Schule für Fortbildungen in Akupunktur und Meridiantherapien
Seestrasse 45, CH - 8002 Zürich | T+ 41 43 344 91 40 | info@benshen.ch

Ihre Weiterbildung

Das Gehirn jung halten
Dipl. Päd. Eva Maria Wagner | Fr. 8., 15., 22. & 29. Januar 2016 | 24 Std. | CHF 600.–

Coaching: Innere Ordnung schaffen
Dipl.-Psych. Ina Hullmann | Di. 12. & Mi. 13. Januar 2016 | 12 Std. | CHF 480.–

TCM-Pädiatrie: Der frühe Nachhimmel
Ruthild Schulze | Sa. 9. und So. 10. April 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM und die Kraft der Küchenkräuter
Susanne Peroutka | Fr. 22. und Sa. 23. April 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Ernährung für Lebensfreude
Susanne Peroutka | Fr. 23. und Sa. 24. September 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Pädiatrie: Der späte Nachhimmel
Ruthild Schulze | Sa. 15. & 16. Oktober 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

Noch mehr Kurse zur Weiterbildung finden Sie auf www.heilpraktikerschule.ch. Beachten Sie dort auch unsere Nachdiplom-Ausbildungen für TherapeutInnen: zielgerichtet, praxisnah, kostengünstig. Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Heilpraktikerschule Luzern | Luzernerstrasse 26c | 6030 Ebikon
Tel +41 (0)41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch



Aus- und Weiterbildungen

an der Biomedica Zürich - immer wieder ein Vergnügen!

Tuina Technikerverfeinerung

mit Jürgen Schroll
Sa/So: 21./22. November 2015

Medizinisches Qi Gong

mit Jan Zwarthoed
Start 06. Januar 2016

Akupunktur Passerelle 105

mit div. Dozenten
Start 09. Januar 2016

Schmerzsyndrome nach TCM

Knie & Fuss
mit Jan Zwarthoed
25. & 26. Januar 2016

Vorbereitung für HFP P1 / P2

mit Marina Tobler
laufend neue Angebote
Kenntnisse im Umgang mit Computer werden vorausgesetzt

Tuina Passerelle

kleine und grosse
mit Reto Turnell
27.01.2016 - 11.03.2016

Schmerzsyndrome Schultergelenk

mit Jan Zwarthoed
praktische Anwendungen
07. & 08. März 2016

Tuina Traumatologie & energetische

Module
mit Jürgen Schroll
23. & 24. April 2016

Westliche Kräuter n. TCM

Ausbildung & WB
Start 24. Juni 2016

Biomedica Zürich

Westliche und fernöstliche Medizin
Flughofstrasse 41, 8152 Glattbrugg
Tel. 043 321 34 34, Fax 043 321 36 36
info@biomedica.ch - biomedica.ch

Streiche (mo) mit P 8 oder friktionierend (rou) mit den Fingerkuppen bei Bl 62 shen mai Ausgestrecktes Gefäss, dann über die Fusszehen (jing Brunnenpunkte) zur Yin-Seite Ni 6 und ebenfalls mo mit P 8 oder rou mit den Fingerkuppen. Fahre (tui) entlang der Bein-Innenseite nach oben bis L 8 und Ni 10, reibe (mo) beide Punkte. Fahre weiter bis zur Leiste und zu den Hypochondrien und streiche hier grosses mo mit der Handfläche.

Wiederhole den gesamten Ablauf 3x.

Klopfe (chui-ji / dian-ji) den linken Di 15, Di 16 und Dü 10 (Kreuzung Yang Qiao Mai)- während der Arm langsam vor und zurück schwingt. 18-36x. Massiere (mo) die Schulter kreisend. Streiche (tui) den Arm von oben nach unten mehrmals über die Aussen- und Innenseite nach unten aus. Bei Bedarf mo oder rou SJ 10.

Diese Übung kann auch unabhängig allein geübt werden. Sie wird aber immer als Abschluss und für den Übergang in den Alltag ausgeführt.

Abschliessend möchte ich betonen, dass die oben aufgeführten Übungen je nach Bedarf modifiziert werden können und müssen. Wichtig: Damit die Qi Gong Therapie greift, ist eine aufmerksame und tägliche Übungspraxis über einen ununterbrochenen Zeitraum von 100 Tagen nötig. Die Übungen benötigen mehrmals täglich bis zu 30 Minuten, und können abhängig von der Schwere der Disharmonie 2-3x ausgeführt, bis zu zwei Stunden dauern.

Starke Reaktionen sind durchwegs normal und positiv, denn mit einer Reinigung geht meist auch eine Entrümpelung grober Stoffe einher. Deshalb empfehle ich vermehrt – vor allem vor und nach dem

Üben – heisses abgekochtes Wasser zu trinken. Mit Hilfe dieser inneren Dusche wird der reibungslose Abtransport alter Schlacken und Toxine gesichert und die Schilddrüse ist wieder frei von Belastungen.

Quellen:

- Dr. H. Frühauf
classicalchinesemedizin.org
- Thomas Cleary, Die drei Schätze des Tao
- Daniel Reid, Das chinesische Gesundheitsbuch
- Shaolin Meister Shi Xinggui, eigene Unterlagen Qi Gong Ausbildung
- J. V. Müller, eigene Unterlagen Nachdiplom, Den Geist verwurzeln Bd. 2
- Dr. F. Liu, K. Chrissochou, Manuskript HPS QiGong Basis, Dr. Fei Liu, K. Chrissochou
- Chinesische Gesellschaft für Gesundheit und Qi Gong, CBT China Book Trading GmbH
- Dr. med. Stephen T. Chang, Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung
- B. Buschmann/H. Witt, eigene Unterlagen Qi Gong Ausbildung
- Yinyang 3/2015
- YinYang 1/2012



Autorin: Sabine Ulrike Gansler

Akupunktur, Tui Na & Qi Gong Therapeutin, Praxis in Bremgarten AG, Lehrbeauftragte für Qi Gong an mehreren Naturheilpraktiker Schulen, Shaolin Qi Gong Lehrerin nach Meister Shi Xinggui, Feng Shui Beraterin INFIS; CD Lotosblütenmeditation.

www.gansler.ch

Schmerzen lindern mit Wärme

Muskel- und Gelenkschmerzen, Verspannungen, Rheuma oder Probleme mit dem Ischiasserv sind sehr belastend und behindern im Alltag. Damit wir trotzdem „funktionstüchtig“ bleiben, behelfen wir uns oft mit Schmerzmitteln. Diese wirken aber nur kurzfristig und oberflächlich, das heisst, sie beseitigen die Auslöser der Schmerzen nicht. Welche Alternativen gibt es?

Zum Beispiel die natürlichen Wärmepflaster von **HerbaChaud®**, die die Ursachen der Schmerzen ohne chemische Substanzen wirksam bekämpfen. Die Pflaster enthalten zu hundert Prozent natürliche, pflanzliche Inhaltsstoffe, die keine Nebenwirkungen haben, und geben bis zu zwölf Stunden lang Wärme ab. Sie eignen sich also perfekt für eine Langzeit-Anwendung. Die Wärmewirkung setzt beim Öffnen des Pflasters ein, wenn die Mischung aus traditionellen chinesischen Kräutern und Mineralsalzen mit Sauerstoff in Kontakt kommt. Die abgegebene Wärme stimuliert die Blutzirkulation im Gewebe, wodurch schmerzhaft Entzündungen rasch abklingen. Empfindliche Personen brauchen keine allergischen Reaktionen zu befürchten, da die Pflaster nur natürliche Produkte enthalten.

HerbaChaud® Wärmepflaster sind biologisch abbaubar und geruchlos.

HerbaChaud® ist auch als Wärmelotion verfügbar. Diese fördert die Blutzirkulation, harmonisiert und stimuliert auf natürliche Weise den Energiefluss im Körper, löst Muskelverspannungen, lindert Kreislaufstörungen sowie Gelenk-, Rheuma- und Ischiasschmerzen. Sie sind in Zweier- oder Sechserpaketen in Apotheken, Drogerien oder direkt bei einem Händler erhältlich. Mehr Informationen unter www.herbachaud.com.



HerbaChaud® Das natürliche Wärmepflaster

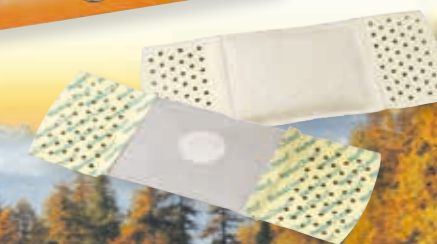
Hilft bei:

- Unspezifischen arthritischen Schmerzen
- Unspezifischen Rückenschmerzen
- Menstruationsschmerzen
- Muskelzerrungen (DOMS)
- Muskelkater
- Hexenschuss



- Geruchlos – angenehm zu tragen
- Selbsterwärmend – durch Luft aktiviert
- Selbstklebend – leicht anzuwenden

Keep warm – no harm!



www.HerbaChaud.com

Erhältlich:
China TCM Trading GmbH
Ihr schweizer Partner für
Komplementärmedizin seit 1998!
www.chinatrading.ch