

Kräuter unter Lebensmittel oder in Getränke zu mischen hat, zumindest bei uns, noch nie funktioniert.

Als Mutter von drei Kindern ist meine persönliche Methode folgende: 1. Gewöhnung – wird etwas «normal» und ist rhythmisch im Alltag integriert, geht es leichter; 2. Belohnung – nach Einnahme der Kräuterpesslinge gibt es (wenn dies nötig ist) einen Löffel passenden Kräutersirup dazu; 3. Geschmacksneutralisierung – in dem Alter, wo die Kinder noch die Pesslinge zerbeißen, gebe ich gern ein paar Rosinen direkt im Anschluss, damit sich der Geschmack nicht in den Zähnen festsetzen kann.

Funktioniert alles nicht, muss man sein eigenes Qi entspannen, tief durchatmen und bei der nächsten Mahlzeit wieder probieren.



**Autorin: Dr. med. Noemi Morell**

AVICENNA Institut Freiburg, [www.avicenna-freiburg.de](http://www.avicenna-freiburg.de)  
CREATING SPACE Zürich, [www.creating-space.ch](http://www.creating-space.ch)

Noemi Morell ist Assistenzärztin für Anästhesie, sowie Privatärztin für TCM und Akupunktur in Freiburg. Sie hat die Grundausbildung, sowie die Pharmakologie- und Differentialdiagnostik-Ausbildung bei ihrem Vater, Claude Diolosa absolviert und 2006 mit einem Praktikum an der «Chengdu University of TCM» in China vertieft. Seit 2009 leitet sie Grundausbildungen und Weiterbildungen für TCM und 5 Elemente Ernährung in Deutschland, Schweiz und Österreich. Sie verknüpft ihr Wissen aus der klassischen Schulmedizin mit dem Wissen der asiatischen Heilkunst, um optimale Ergebnisse bei den Patienten zu erzielen.



## Nachdiplomlehrgänge

### Developmental Shiatsu

Berührungstechniken für die Kleinen und Kleinsten



Berührung ist unsere erste Sprache, sie fördert die motorische, sensorische, emotionale und energetische Entwicklung. Auf dieser Erkenntnis der Entwicklungspsychologie und einem ganzheitlichen energetischen Entwicklungskonzept basiert das Developmental Shiatsu.

### Shōnishin

Kompetenzerweiterung mit japanischer Kinderakupunktur



Eine nichtinvasive und damit angenehme, angstfreie Methode für die Kleinsten. Es wird mit verschiedenen stumpfen Instrumenten mittels behutsamer Streich-, Druck- und Klopftechniken an der Hautoberfläche gearbeitet.

Details und weitere Informationen:  
[www.ko-shiatsu.ch/nachdiplom](http://www.ko-shiatsu.ch/nachdiplom)

Beide Kurse sind nach dem Besuch eines eintägigen Shiatsu-Einführungskurses auch für AkupunkteurInnen geeignet.

Ko Schule für Shiatsu GmbH  
Enzianweg 4, 8048 Zürich  
044 942 18 11  
[schule@ko-shiatsu.ch](mailto:schule@ko-shiatsu.ch)  
[www.ko-shiatsu.ch](http://www.ko-shiatsu.ch)



Institut für Naturheilkunde und  
Traditionelle Chinesische Medizin nach Claude Diolosa

## AVICENNA Freiburg

### Aus- und Weiterbildung nach Claude Diolosa

- ▶ **TCM Grundausbildung**  
Start: 18. Oktober 2018  
mit Mike Morell und Claude Diolosa
- ▶ **TCM Ernährungsberater**  
26. Oktober 2018 bis 13. Oktober 2019  
mit Ina Diolosa und Avicenna-Team
- ▶ **Online-Shop**  
Claude Diolosa-Produkte,  
tepiano®, Praxisbedarf,  
Akupunkturnadeln u.v.m.!

Infoabend  
23. Juni

Neues  
Ausbildungs-  
konzept

Tel.: + 49 (0) 761 / 704 3456 // [www.avicenna-freiburg.de](http://www.avicenna-freiburg.de)

## Klarheit und die traurige Wahrheit

**Qi Gong als höchste Lebenskunst hilft, sich auf allen Ebenen zu entfalten. Über viele Jahre hat sich mein Zugang und Verständnis der Qi Gong Praxis verändert, mir neue Tore eröffnet und mir Tiefen und Möglichkeiten gezeigt. Qi Gong mit der buddhistischen Theorie gemeinsam umzusetzen, hilft mir, mich ehrlicher und lebendiger wahrnehmen zu können. Mit jedem Mal, wo ich übe kann ich mir mehr und mehr bewusst werden, wer ich wirklich und wahrhaftig bin.**

Thema dieses Heftes ist diesmal die Lunge. Die erste Querverbindung wird sein: «Lunge, da geht es um die Atmung, die Atmung und Qi Gong. Was hundert Mal schon gehört wurde, hundert Mal schon gelesen, über Atemübungen – Atemtechniken – und vielleicht noch der Atemvorgang und die Wirkungen all dessen.

Bekannt ist auch, dass mit dem Zang-Organ Lunge, der emotionale Aspekt Trauer verknüpft ist. Nun gut, Qi Gong und Atmung, Atmung und Lunge, Lunge und Trauer.

### Qi Gong und Trauer?

Ist die Lunge nicht in ihrer Kraft, kann exzessive Trauer entstehen oder übermässige Trauer führt zu einer Lungenschwäche.

Nicht nur Trauer ist ein Indiz dafür, dass die Lunge nicht in ihrer Balance ist, auch Themen wie Schwermut, Depression, Neurosen, Persönlichkeitsstörungen, Suchtver-

halten und Laster jeglicher Art, hängen eng mit der Funktion der Lunge zusammen.

Die Lunge lebt jedoch nicht unabhängig von anderen Organen und Funktionskreisen. Es besteht eine gegenseitige Abhängigkeit mit allen anderen Organen. Diese Abhängigkeit findet auf der körperlichen, energetischen, geistigen, spirituellen, seelischen, mentalen und emotionalen Ebene statt.

So auch die Sprache des Qi, diese kann auf allen Ebenen erfahren werden. Qi kommuniziert, verbindet und vermittelt überall, da Qi Teil von ALLEM ist. So gesehen ist Qi sowohl physisch, psychisch als auch emotional.

Im Denkmodell der Chinesischen Medizin ist innerhalb der Lunge, der verfeinerte und seelische Anteil des Qi, als Körperseele P'Ö präsent und verantwortlich für alle Laster, Untugenden und Suchtverhalten. Das emo-

tionale Qi in der Lunge hingegen, drückt sich in Form von traurig sein aus und kann sich bis hin zu Schwermut und Depression entwickeln.

Qi Gong und Atemtechniken helfen unbestritten. Doch was leider und traurigerweise in meinen Ausbildungen für mein Empfinden nie wirklich ernst genommen oder thematisiert wurde, ist der momentane emotionale Zustand und die dahinterliegenden Ursachen der Traurigkeit. Das was ist VOR dem Einstimmen, VOR dem Üben und VOR dem Eintauchen ins Qi Gong. Diese **Ehrlichkeit** mit mir selbst, klar zu erkennen, welche emotionale Grundstimmung in mir in diesem Augenblick vorhanden ist.

Dies als meine momentane *Wahrheit annehmen, dankend, vertrauensvoll* und ganz bewusst in die Qi Gong Praxis mit *hinEIN* zunehmen. Genau dies gehört für mich zu jeder wahren Qi Gong Praxis. Mit allem was dazugehört. *Ja, so bin ich und so stehe ich zu mir.*

Stattdessen kommen Qi Gong Übungsempfehlungen, die das Gefühl der Traurigkeit verschwinden lassen können. Gemeint ist, die «Emotionen glätten», sie auszubügeln und damit das Lebendige und die Wahr-

heit hinter der Traurigkeit zu unterdrücken. Wäre es nicht sinnvoller, auch die Ursache zu beleuchten?

Ich vermute, dass ein Buddhist diesen Vorgang als *das Öffnen der 5 inneren Augen* bezeichnen würde.

#### Klarheit

In meinem Herzen Ehrlichkeit und Klarheit, so gehe ich meinen Weg.

#### Wahrheit

Ich bin wahr und ehrlich mit mir. Ich bin, der ich bin.

#### Weisheit

In Bescheidenheit und Demut, bin ich dankbar und vertrauensvoll.

#### Bewusstheit

Ich bin in der Achtsamkeit des Augenblicks, mit seiner ganzen Natürlichkeit.

Ich bin in dem was war, was ist und sein wird.

#### Einheit

Ich bin in der Balance, des All-Eins-Seins.

Klarheit, Wahrheit, Weisheit, Bewusstheit und Einheit sind der Schlüssel, um überhaupt *die 5 Wege zur Befreiung von Abhängigkeiten* gehen zu können. Doch um dies zu erreichen, steht an der allerersten Stelle meine absolute aufrichtige Ehrlichkeit mir SELBST gegenüber.

Ehrlich zu mir selbst, bedeutet das nicht, dass ich alles jemals Erlebte als Teil von mir anerkenne? Häufig bleibt vieles unbewusst, vergammelt, verrottet, fängt an zu stinken, modert irgendwo vor sich hin und bildet irgendwelche stinkige, schleimige, widerlich glibberige Substanzen. Mit diesem Zugang *der 5 Wege* ist es mir möglich, Unbewusstes, fast Vergessenes zu erinnern und mir den Hintergrund inhaltlich bewusst zu machen, quasi den Schleimhaufen abzutragen.

Bin ich mir bewusst, dass in meiner Schwere, in meiner Trauer, noch viel Unbewusstes da ist, welches oft viele Jahre vor sich hin dümpelt, ungesehen, unbeachtet und ganz real physische Erkrankungen auslösen kann?

Mich interessiert nun, wie ich diesen Vorgang der Veränderung, dieses emotionale Geschehen, WÄHREND der *Qi Gong*

*Übungs-Praxis* **bewusst** wahrnehmen kann.

Eine Übung, mit Achtsamkeit und Bewusstsein auf die Emotion, auf die emotionalen Ursachen, auf **an-erkennen** was war und ist. Ohne Manipulation, echt, wahr, wirklich und ehrlich in mir, öffnet sich mein Herz.

*Klarheit – Wahrheit – Weisheit –  
Bewusstheit – Einheit*

#### Ein Übungsbeispiel aus dem Shaolin Qi Gong

Energie wecken, meint ruhendes und innenliegendes Qi an die Oberfläche bringen. Qi, nicht als undifferenzierte Energie, sondern mit der Absicht, die 5 inneren Augen zu öffnen. Mit dem offenen Geist eines Kindes geschehen lassen.

Zhan Zhuang – Stehend wie ein Schutz-Buddha nehme ich auch meine Emotionen wahr, sowie die Bilder oder Ereignisse, die sich darin zeigen. Ich beobachte dies und beobachte meinen Atem. Ich anerkenne was sich mir zeigt, ich anerkenne das, was scheinbar in der Vergangenheit liegt.

Nach geraumer Zeit verlasse ich diese Position, sehr langsam. Mit meinen Händen führe ich die «Energie» langsam, bewusst und sehr aufmerksam über den ganzen Körper, ohne ihn dabei zu berühren.

Pe 8 Lao Gong (Palast der mühevollen Arbeit) bewegen sich langsam zu Du Mai 4 Ming Men (Tor der Bestimmung), von hier aus zu Bl 23 Shen Shu (Zustimmung der Niere), die Blasenleitbahn über die Beinrückseite nach unten, um die Füße herum, die Yin-Leitbahnen der Beininnenseiten nach oben führen, zu den Leisten. Den Rumpf, seitlich entlang den Rippenbögen bis zu Schlüsselbein und Schultern. Weiter zu Du Mai 14 Da Zhui (Knochentüre), nach oben zum Hinterkopf, bis zum Himmelstor Du Mai 20 Bai Hui. Weiter nach vorne über die Stirn (oberes Dan Tian) und das Gesicht zum vorderen Hals, über die Brustbeinmitte (Herz-Qi Türe) den Ren Mai entlang, über den Bauchnabel zu Ren Mai 6 Qi Hai (Meer des Qi) bis hin zu Ren Mai 1 Hui Yin (Erden-tor). WH 5x (3 – 10x).

Fahre, wieder ohne den Körper zu berühren, mit der rechten Hand über die linke Arm-Aussenseite, bei den Fingerkuppen begin-

nend. Bis nach oben führen zur Schulter, die Arm-Innenseiten nach aussen drehen und entlang führen bis zur Handfläche. Weiter zu den Fingerkuppen um dort die Wende zu vollziehen. Den rechten Arm ebenso. WH 5x (3 – 10x).

Im Anschluss nun die drei **Bewegungs-Meditations** Übungen aus dem Shaolin Qi Gong: Die erste Bewegung dient der Kraft – Yang und fördert das Yin, die Ruhe der Atmung, z.B. Himmel und Erde verbinden / die innere Türe öffnen. Die zweite Bewegung bringt die Beruhigung als Yin-Geschmeidigkeit und Yang-Dynamik, z.B. Hände wie Wolken / die äussere Türe öffnen. Die Dritte wirkt verbindend, ausgleichend zu Harmonie und Einheit führend, z.B. Yin-Yang Kugel drehen / beide Türen öffnen.

Während dem Üben können mich das Bild und die Emotionen begleiten. Ich bin **Beobachter**, ich **lasse geschehen** und fliessen, sinke in die Alpha-Frequenz (Qi Gong Zustand) und kann **bewusst** werden. Bewusst werden, dass alle meine jemals erlebten Situationen noch in mir sind. Doch nicht aus allen Erlebnissen ist mir die wahre Essenz der Erfahrung bewusst. So kann ich dies nun weiter *extrahieren, verfeinern* durch reinigendes und klärendes Kreisen mit den Händen über meinem Kopf (die Halle des Geistes). Den alchemistischen Prozess, Himmel und Erde, Feuer und Wasser zu verbinden um schlussendlich die Essenz – das Bewusst gewordene (Essenz der Erfahrung) – in mir zu speichern.

Bewusst werden ist ein Reinigungs-Prozess. Dieser wird durch den dritten Part, die Atemtechnik, verwirklicht. Die **Atemtechnik** für *Reinigung und Klarheit* über die Körper-ebene. Hierdurch kann die *Einigkeit* zwischen meinem bewusst sein, meinem Seelenplan sowie meiner Körpermöglichkeit und -stärke verstärkt werden. Aus dem zuvor erreichten Zustand der *Bewusstheit*, führe ich meinen Atem (als Ausdruck meiner Seele) durch meinen Körper. Die Aus- und Einatmung, durch Muskulatur und Bewegung bewusst gesteuert, lässt durch das Kommen und Gehen Gerechtigkeit erfahrbar werden. Wertungen dürfen sich auflösen. In diesen Momenten bekommt die Seele mehr Platz und Raum. Sie kann sich klarer ausdrücken und Verwirklichen. Das *Bewusstsein* wird stabil und kann sich in *Klarheit* im unteren Dan Tian verankern.

Der nächste Schritt ist nun der Ausdruck. Ausdruck durch eine **Form**, wie z.B. Ba Duan Jin, Shaolin Ba Gua Qi Gong oder Shaolin Louhan Qi Gong, etc. Jede dieser Formen hat eine eigene Energetik und hilft der Seele ihren eigenen Plan besser zu verwirklichen oder ihn auch erst mal zu finden. Durch diese Formen bekommt der Körper Kraft, kann die bisher noch nicht gelebten Bewegungsmuster als neu integrieren.

Auch in der **Meditation** mit der entsprechenden unterstützenden Frage, Mantra oder dem reinigenden klärenden OM, findet auch das Öffnen der 5 Herzen statt. Die Fragen an den Geist in der Chan-Meditation können uns helfen, noch tiefer in unsere wahre Bestimmung zu kommen. Fragen wie «Wer bin ich?», «Wer bin ich wirklich?», «Wo bin ich?», «Woher komme ich?», «Welcher Weg führt mich nach Hause?», etc.

*Klarheit – Wahrheit – Weisheit –  
Bewusstheit – Einheit*

Shaolin Qi Gong und die **Reinigung der 5 Körper** durch Lockerungsübungen, Bewegungsmeditation, Konzentrations- und Balanceübungen, sowie Energieaufbau durch Atemtechnik und Meditation.

#### 1. Physischer Körper:

Gelenke, Körper, Muskeln

#### 2. Psychischer Körper:

denken, fühlen, spüren

#### 3. Mentaler Körper:

Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Selbstverantwortung

#### 4. Emotionaler Körper:

alle Organe und Gefühle wie Ärger, Wut, Trauer, etc.

#### 5. Seelischer Körper:

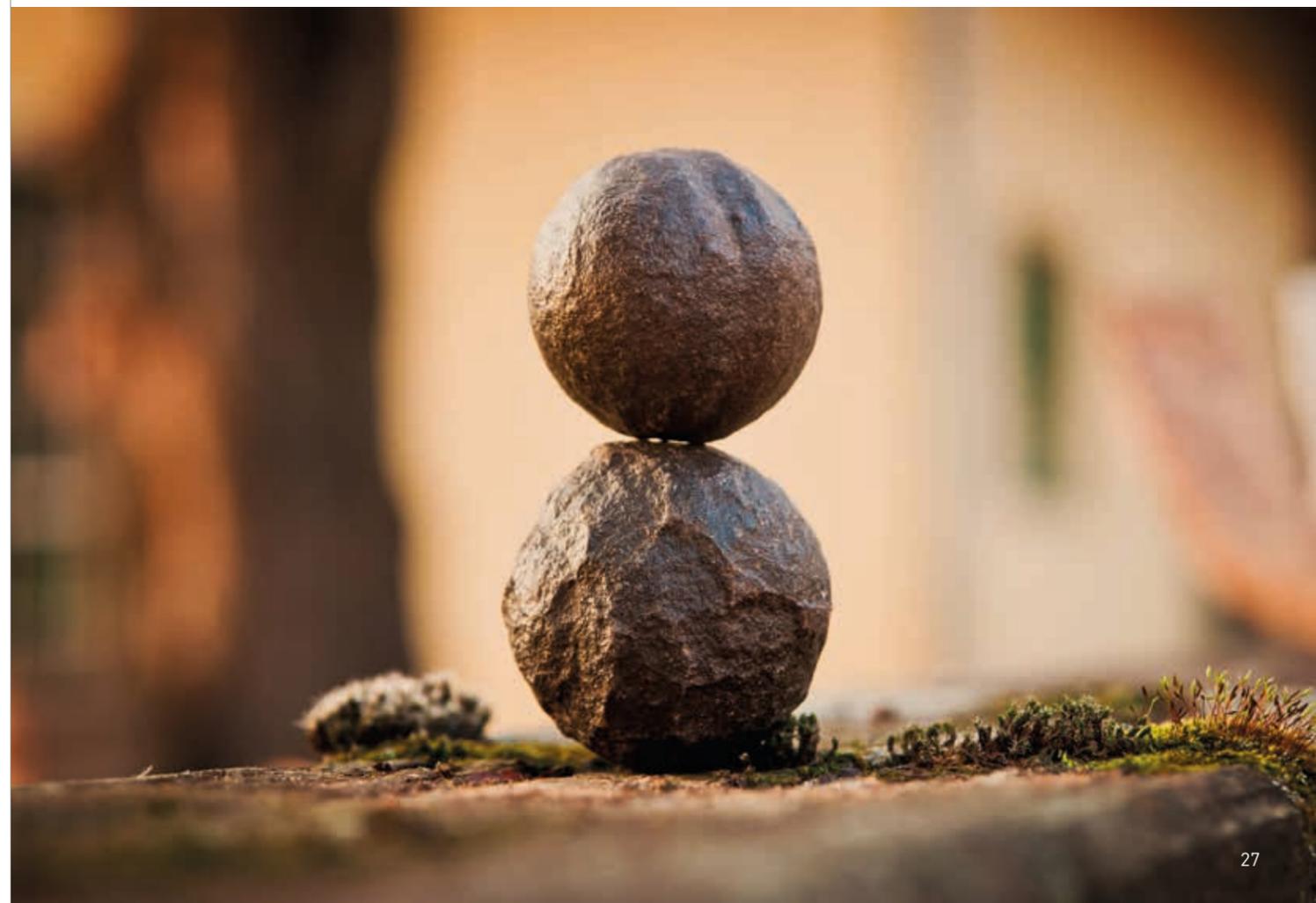
HUN – Wanderseele erreicht die Buddha-Natur  
P'O – Körperseele für Freude und Lebendigkeit

Was also passiert bei der Qi Gong Praxis mit der Trauer, bzw. mit der Ursache meiner Trauer?

Atemübungen gibt es Unmengen. Doch worum geht es in der Atemübung denn wirklich? Was unterscheidet eine Atemübung von einer Atemschulung oder Atemtechnik? Und was hat das mit dem Qi Gong zu tun und vielleicht noch besser: Was sagt die Lunge selbst zu all ihren Aspekten?

Die Lunge sprach «ich bin zu nichts nutze, hab so viel leere Räume in mir. Ein Kommen und Gehen, ständiges raus und rein, mal kalt, mal warm, mal schnell, mal langsam. Kann nichts festhalten, alles strömt durch mich hindurch. Oh grosse Trauer. Niemand bleibt bei mir, immer alleine. Solang ich lebe.»

Da kam der Wind und sprach «oh, Gott sei Dank, dass es dich gibt. So bin ich nicht haltlos im Raum. Kann Wände spüren, mich reiben an dir. Geh nicht verloren im Nirgendwo. Kann mich spüren, den Druck und



Widerstand, den du mir schenkst. Du körperliches Wesen».

Die Lunge erstaunt, mit grossen Augen «welch seltsame Aussagen, ganz neu für mich. Jemand spricht mit mir. Ich bin wichtig? Vermag es nicht zu fassen. Ich unwürdiges löchriges Nichts.»

Doch schau, Windhauch des Alls lässt sich nieder.

Hinein in die Form, strömt die Seele des Körpers, lebendiger Atem.



**Autorin: Sabine Ulrike Gansler**

Qi Gong Lehrerin SGQT, Shaolin Qi Gong Lehrerin, Akupunkteurin, Tui Na & Qi Gong Therapeutin mit Orientierung an der alten Chinesischen Medizin, Feng Shui Beraterin INFIS. Aus- und Weiterbildungen bei TaoChi, B. Buschmann, Josef.V.Müller, Shi Xinggui, div. Lehrer in China.

Kontakt: [www.gansler.ch](http://www.gansler.ch)  
Raum zur Entfaltung von Körper, Geist, Seele / Praxis in Bremgarten AG / Seminare in Deutschland und Zypern

# Chiway

## Diplomlehrgang Chinesische Arzneitherapie

mit **Simon Becker, Dr. Stefan Englert, Jürg Wilhelm und Godi Renz**

Der zweijährige Diplomlehrgang der Chinesischen Arzneitherapie vermittelt Einzelarzneien und Rezepturen sowie deren klinische Anwendung. Die Ausbildung ist so aufgebaut, dass Studierende bereits nach kurzer Ausbildungszeit über die notwendigen Kompetenzen verfügen, um aktiv mit den Chinesischen Arzneien zu arbeiten und früh eigene Erfahrungen zu sammeln.

Kursbeginn: 21. September 2018, Chiway, Winterthur



Akademie für Akupunktur und asiatische Medizin | seit 1986

Unterer Graben 1, 8400 Winterthur [www.chiway.ch](http://www.chiway.ch) 052 365 35 43

DIE ESSENZ DES  
**QI GONG**  
DER TANZ IM SEIN  
geist · seele · körper

ZYPERN 2.–9. NOV. 2018  
AUCH BIS 14. NOV. VERLÄNGERBAR

[www.gansler.ch](http://www.gansler.ch)  
[kontakt@gansler.ch](mailto:kontakt@gansler.ch) **Sabine Gansler**  
+41 (0) 79 309 20 15 RAUM ZUR ENTFALTUNG

## Lunge-Qigong

**Qigong (sprich: tschi gung) ist eine ganzheitliche Übungsmethode aus China. Die Übungen kultivieren Körper und Geist, wirken harmonisierend auf den Organismus und haben sich in der Praxis als wirkungsvolle Methode erwiesen, um Krankheiten vorzubeugen oder den Heilungsprozess zu unterstützen. Es ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Aus diesem Grund bezeichnet man Qigong auch als eine Form der Lebenspflege.**

Ein grosser Vorteil von Qigong ist, dass man keine bestimmten Voraussetzungen erfüllen muss. Man braucht weder eine teure Ausrüstung, noch spezielle Geräte oder einen besonderen Übungsraum. Lockere Kleidung und warme Socken oder leichte Schuhe mit einer flexiblen Sohle reichen aus, um anzufangen. Üben lässt sich an beinahe jedem Ort, wo ein paar Quadratmeter Platz zur Verfügung stehen.

Qigong kann in jedem Alter praktiziert werden und es spielt keine Rolle, ob der Übende gesund und leistungsfähig oder krank und geschwächt ist. Die Übungen setzen sich aus natürlichen Bewegungsabläufen zusammen, die in ihren Anforderungen individuell an die jeweilige Konstitution angepasst werden können. Üben lässt sich im Stehen, Sitzen oder auch im Liegen - selbst der Krafteinsatz kann in vielen Abstufungen dosiert werden. Dadurch können die unterschiedlichen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Bedürfnisse der Übenden berücksichtigt werden. Sogar vom Rollstuhl aus lässt sich Qigong praktizieren.

### Medizinisches Qigong

Diese Übungen zielen besonders auf die Gesundheit. Daher dienen sie einerseits der Vorbeugung von Krankheiten, andererseits werden sie dort eingesetzt, wo eine Krankheit bereits begonnen hat, die Gesundheit zu verdrängen. Im klassischen Buch der Chinesischen Medizin – dem «Testament des gelben Kaisers» – wird Qigong als Heilmethode genannt. Es ist daher nicht überraschend, dass medizinisches Qigong in seinen wesentlichen Prinzipien und Theorien (wie z. B. Yin und Yang, der Lehre von den fünf Elementen, dem Wissen um die Meridiane) mit der TCM übereinstimmt. Durch die Konzentration auf bestimmte Akupunkturpunkte oder den Verlauf von Qi im Körper werden gezielt Organe gestärkt oder Blockaden entlang der Meridiane gelöst.

### Übungen

#### 1.) Die Meridianübungen

Die Energiekanäle heissen, in denen das Qi fliesst, Leitbahnen oder Meridiane. Wenn der freie Fluss von Qi behindert ist, spricht man von Blockaden. Diese können psychische oder körperliche Beschwerden verursachen. Um derartige Blockaden zu lösen, greift man in der Traditionellen Chinesischen Medizin zu Akupunktur, Kräuterheilkunde oder Massagen. Besonders das medizinische Qigong unterstützt mit gezielten Übungen dieses Ziel und kombiniert die drei Bereiche Bewegung, Atmung und Vorstellung.

#### Übungen für Lungen- und Dickdarm-Meridian

*Bewegung und Atmung:*

Die Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand (Kaili Bu).

Mit der Einatmung heben sich die Arme waagrecht zur Seite, die Handflächen zeigen nach unten. (Abb. 2)

Die Arme gehen bis über den Kopf und bilden einen offenen Kreis, die Handflächen schauen nach vorne bzw. oben. (Abb. 3)

(Abb. 3)

Mit der Ausatmung sinken die Arme wieder bis vor den Unterbauch, die Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen zueinander. Dabei leicht in die Knie gehen. (Abb. 4)

(Abb. 4)

*Meridianatmung mit «Qi-Vorstellung»:*

Bei der Meridianatmung konzentriert man sich am Anfang nur auf einen einzigen Meridian. Im fortgeschrittenen Übungsstadium kann man Yin- und Yang-Meridiane bei der Atmung miteinander kombinieren. Alle Meridiane befinden sich jeweils auf der rechten und linken Körperhälfte.

Zu Beginn konzentriert man sich bei der Meridianatmung nur auf den Meridianverlauf einer Körperseite! Später kann man die Übung in der Vorstellung auf beiden Körperseiten gleichzeitig durchführen.



Abb. 1: Kaili Bu



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4