



## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – Theoretische Grundlagen

Um die TCM und deren Methoden zu verstehen und anwenden zu können, braucht es ein Wissen und Verstehen um die chinesische Denkweise, welche uns die Zusammenhänge und auch die Abhängigkeiten von Menschen, Leben, Natur und Kosmos begreifen lässt.

Die 5 Wandlungsphasen (Elemente), die 8 Wunder-/Extra-Meridiane, die 12 Organ-/Haupt-Meridiane sind hier zentrale Begrifflichkeiten:

### Wu Xing – Die 5-Elemente-Lehre – Die Lehre der 5 Wandlungsphasen

Die 5-Elemente-Lehre beschreibt eine daoistische Theorie zur Naturbeschreibung. Die Naturphänomene unterliegen einem ständigen Wandlungsprozess. Die 5 Elemente und ihre Eigenschaften sind:

- Holz: wird dem Frühjahr, dem Osten, dem Morgen und der Kindheit als Zeit des Wachstums zugeordnet → Wachstum, Vitalität, Expansion, Kreativität
- Feuer: wird dem Sommer, dem Süden, der Mittagshitze und der Jugend zugeordnet → Leidenschaft, Dynamik, Begeisterung
- Erde: wird Spätnachmittag, dem Spätsommer und der Lebensmitte zugeordnet → Ausgewogenheit, Ruhe, Stabilität
- Wasser: wird dem Winter und dem Altern zugeordnet → Zeit der Einkehr und des Rückzuges
- Metall: dem Herbst, der Zeit der Reife, der Ernte und der finanziellen Sicherheit zugeordnet. → finanzieller Erfolg und Geld

Die Eigenschaften dieser 5 Elemente bilden die Beziehungen zwischen dem Menschen und dem Himmel, der Erde und dieser Sphäre.

### Ba Ji Jing - Die 8 Wunder-/Extra-Meridiane – unser Grundgerüst

**Ba** steht für 8

**Ji** heißt sonderbar

Und **Jing** bedeutet Meridian, Leitbahn oder Gefäß

Sie sind unser Grundgerüst, unser Reservoir, ernähren die Gewebe und kontrollieren die mentalen und physischen Zyklen der menschlichen Entwicklung.

Die 8 Wundermeridiane heißen:

- Dai Mai Meridian
- Ren Mai Meridian
- Chong Mai Meridian
- Du Mai Meridian
- Yin Qiao Mai Meridian
- Yang Qiao Mai Meridian

 *bewegungs-art*

運動藝術



- Yang Wei Mai Meridian
- Yin Wei Mai Meridian

Funktionelle Eigenschaften der 8 außerordentlichen Gefäße/Meridiane (Qi Jing Ba Mai):

- Sie besitzen keine Befehlsunkte (antike Punkte, Wu Shu)
- Sie besitzen sogenannte Schlüsselpunkte (Kardinalpunkte)
- Sie haben Akutpunkte, welche den Energiefluss dieser Gefäße ankurbelt
- Sie sind nicht den Prinzipien von Yin und Yang unterworfen
- Sie verlaufen nicht gekoppelt, so wie die 12 Hauptmeridiane, sondern einzeln
- Sie sind nicht in das Gesetz der Wandlungsphase eingebunden
- Sie haben einen konstant gleichen Energiefluss

### Die 12 Organ-/Haupt-Meridiane – das Leitbahnsystem

Die 12 Hauptmeridiane sind Kanäle, durch die Lebensenergie, das Qi fließt. Sie haben Verbindungen zu unseren Organen, Körperfunktionen und zur Psyche. Jedem Meridian ist ein Funktionskreis zugeordnet.

Diese liegen direkt unter der Haut und sind somit einfach zugänglich und die Akupunkturpunkte liegen auf den Hauptmeridianen.

#### Lungen Meridian

Der Herr der Energien, welcher Einfluss auf den gesamten Organismus nimmt. Das Qi wird aus der Luft aufgenommen. Dieses Qi wird aufgenommen, transformiert und verteilt. Die Kraft dieser Energie kommt mit der Stärke der Stimme zum Ausdruck.

- Physische Funktionen:
  - Schützt den Körper vor Kälte; Hitze, Trockenheit oder Wind
  - Die körpereigenen Abwehrkräfte werden beeinflusst
  - Körperhaare und Haut wird beherrscht
  - Die Oberfläche des Körpers wird kontrolliert
- Psychische Funktionen:
  - Besitzt die Fähigkeit sich öffnen zu können
  - Ein kommunikativer Austausch wird gefördert
  - Austausch und Kontakt zu anderen Menschen
  - Besitzt die Fähigkeit sich bei Gefahr abgrenzen zu können

#### Dickdarm Meridian

Zur zentralen Aufgabe des Dickdarm Meridian gehört es alles loszulassen und abzugeben. Verbrauchtes Festhalten führt zu Blockaden. Erst wenn das Verbrauchte weg ist, kann Veränderung stattfinden und alles seinen natürlichen Gang gehen.

- Physische Funktionen:
  - Der Dickdarm Meridian kann Nahrungsreste ausscheiden

 *bewegungs-art*

運動藝術



- Er kann sich öffnen und schließen
- Er kann sich ausdehnen und zusammenziehen
- Der Dickdarm Meridian dient als grober Schmutzableiter
- Psychische Funktionen:
  - Schöpfung von Kraft und Kompetenz
  - Leben und leben lassen
  - Die Grenzen des Körpers wahrnehmen und wahren

### Magen Meridian

Hunger und Appetit sind Folgen des Magen Meridian. Es dient als Aspekt unserer Persönlichkeit. Der Appell lautet Nahrung aufzunehmen. Aber nicht nur physische Nahrung. Nein auch seelische und soziale Nahrung.

- Physische Funktionen:
  - Die Nahrung in eine verdaute Form bringen
  - Die Nahrung entgiften, sodass sie vom Darm weiter verdaut werden kann
  - In der Schwangerschaft und der Stillzeit wird die Milch aufbereitet
- Psychische Funktionen:
  - Emotionale Nahrung wird angenommen und aufgenommen
  - Reguliert alltägliche Gefühle
  - Tatsachen weiterzuverarbeiten können

### Milz Pankreas Meridian

Der Mensch zieht seine Energie aus drei Quellen, der Lunge, der Niere und aus der Milz. Sauerstoff aus der Lunge, die Basis für unser Leben und unsere Fortpflanzung aus der Niere oder auch nährenden Essenz aus der Milz.

- Physische Funktionen:
  - Die Nahrung wird transformiert und transportiert
  - Die Organe werden an ihrem Platz gehalten und das Blut in seinen Bahnen gehalten
  - Der Blutzuckerspiegel wird reguliert
  - Speichel und Gallensaft werden abgesondert
- Psychische Funktionen:
  - Selbstbewusstseinsstärkend
  - Unsere innere Mitte wird genährt

### Herz Meridian

Das Herz dient als Kontrollorgan des Zusammenspiels der verschiedenen Meridianen-Energien. Das Herz liegt tief im Verborgenen. Der König der Meridiane der seine Untertanen mit Einsicht und Verständnis regiert. Im Herzmeridian wird unsere emotionale Umwelt, das heißt unsere Seele und unsere Gefühle

 *bewegungs-art*

運動藝術



harmonisiert.

- Physische Funktionen:
  - Das Blut wird bewegt
  - Die Schweißbildung wird kontrolliert
  - Das Blut wird durch den menschlichen Organismus gepumpt
- Psychische Funktionen:
  - Sitz der Persönlichkeit
  - Emotionales Gleichgewicht sowie eine innere Festigkeit werden hergestellt

### Dünndarm Meridian

Aufzunehmen, das Unreine vom Reinen trennen sowie das Absorbieren und die Transformation sind die Aufgaben des Dünndarm Meridian. Der Dünndarm nimmt die festen und flüssigen Bestandteile der Nahrung aus dem Magen auf. So trennt und absorbiert er die verwertbaren Teile und gibt diese an die Milz weiter. Die nicht verwertbaren Bestandteile werden als Abfallprodukt an den Dickdarm weitergeleitet.

- Physische Funktionen:
  - Aufnahme der verdauten Nahrung aus dem Magen und Trennung von Reinem und Unreinem
  - Gereinigte Nahrung wird an die Milz weitergeleitet
  - Feste Abfallprodukte werden an den Dickdarm weitergeleitet
  - Flüssige Abfallstoffe werden an die Blase weitergeleitet
- Psychische Funktionen:
  - Hilft als Assistent des Herzens einen klaren Geist zu bewahren
  - Gedankenaufnahme wird kontrolliert
  - Probleme werden denkend bewältigt

### Blasen Meridian

Der Blasen Meridian ist der längste Meridian, an dem sich auch die meisten Akupunkturpunkte befinden. Dieser empfängt den Urin von der Blase und scheidet die Abfall- beziehungsweise Schadstoffe aus dem Körper aus.

- Physische Funktionen:
  - Stimuliert die Nierenfunktion und reguliert die Ausscheidung des Urins, welcher von der Niere produziert wird
  - Beziehung mit Hormonhaushalt und vegetativen Nervensystem
  - Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten
- Psychische Funktionen:
  - Der Körper kann sich durch die Anwesenheit des Blasen Meridian selbst organisieren
  - Zuständig für die Selbstkontrolle und -disziplin
  - Reguliert seelisch und psychische Spannungszustände



### Nieren Meridian:

Die Niere zählt zu den Wurzeln des Lebens. Sie steuern daher Triebe des Überlebens, der Fortpflanzung und der Selbsterhaltung.

- Physische Funktionen:
  - Dient als Energiedepot, stellt Energie bereit
  - Beziehung mit dem Hormonhaushalt und kontrolliert deren Sekretion
  - Einfluss auf das vegetative Nervensystem
  - Produziert Geschlechtsflüssigkeit und stellt die Energie für die sexuelle Aktivität bereit
  - Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten
  - Blutreinigend und gibt den Urin an die Blase ab
- Psychische Funktionen:
  - Durch die Anwesenheit des Nieren Meridian kann sich der Körper selbst kontrollieren
  - Zuständig für Selbstdisziplin und -kontrolle
  - Haltung im Leben: Sorgt für eine aufrechte Körperhaltung

### Pericard Meridian (Herz-/Kreislauf- Meridian)

Dieser Meridian bringt Spaß und Freude und hilft uns dabei unsere Gefühle mitzuteilen. Er beruhigt unseren Geist und hält emotionale Aspekte im Gleichgewicht.

- Physische Funktionen:
  - Schützt das Herz und Hitzeattacken aus der Umwelt werden abgewehrt
  - Hitze wird zerstreut
  - Der Kreislauf wird gesteuert
- Psychische Funktionen:
  - Beschützt das Herz
  - Emotionen werden im Gleichgewicht gehalten
  - Bewahrt das Herz vor Zusammenbrüchen, Kummer und Leid

### Drei-Erwärmer Meridian

Ein Organ, welches der fernöstlichen Heillehre entstammt. In der westlichen Anatomie ist dieses Organ nicht bekannt. Es besteht aus einer oberen, mittleren und unteren Brennkammer. Die obere Brennkammer sitzt in der Brust und zieht die Energie aus der Atmung. Die mittlere Brennkammer befindet sich im Bauchraum und wird durch die Aufnahme von Nahrung gesichert. Und die untere Brennkammer befindet sich im Beckenraum. Diese erwärmt den Körper und erhält ihn lebensfähig.

- Physische Funktionen:
  - Der obere Erwärmer beeinflusst die Atmung
  - Der mittlere Erwärmer steuert die Verdauung





- Der untere Erwärmer reguliert die Ausscheidungen
- Die Organe werden durch den Transport von der Niere versorgt
- Die Körperenergie wird gesammelt und reguliert
- Das Lymphsystem und der Stoffwechsel werden unterstützt
- Die Körpertemperatur wird kontrolliert
- Psychische Funktionen:
  - Das Selbstbewusstsein wird unterstützt
  - Die innere Beweglichkeit und die Kritikfähigkeit werden sensibilisiert

### Gallenblasen Meridian

Der Gallenblasen Meridian dient als Assistent der Leber. Er stellt das Gleichgewicht zwischen dem Körper und der Psyche her. Seine Energie springt von Kopf zu Rumpf hinab zu den Beinen. Dies geschieht im ständigen Wechsel.

- Physische Funktionen:
  - Speichert den Gallensaft. Dieser wird zum Verdauen von besonderen Fetten abgesondert
  - Beeinflusst die Körperseiten
- Psychische Funktionen:
  - Trifft die Entscheidung ob und welche Leberenergien umgesetzt werden sollen
  - Geistige Präsenz, Klarheit und vernünftiges Handeln

### Leber Meridian

Der Leber Meridian bestimmt über das Schicksal unseres Lebens. Er hält die innere Ordnung von Körper und Seele im Blick und durch ihn können wir planen und klarsehen.

- Physische Funktionen:
  - Verteilt die Energie und sorgt für einen reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen
  - Sehnen und Bänder werden kontrolliert
  - Die Augen werden genährt
  - Abfallbeseitigung beziehungsweise Entgiftungsstation des Körpers
  - Sorgt für die Blutgerinnung und speichert das Blut
  - Produziert Gallensaft
  - Regelt sowohl den Stoffwechsel als auch die Menstruation
- Psychische Funktionen:
  - Stellt die Verbindung zum Universellen beziehungsweise Göttlichem her.
  - Träger des spirituellen Wachstums
  - Phantasie und Vorstellungskraft werden genährt und die Wurzeln unserer Kreativität entstehen
  - Ursprung unserer Kraft und unseres Mutes



運動藝術