



## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

### Eine kurze Geschichte der TCM

Die alten chinesischen Heilverfahren gerieten bis vor 40 Jahren in Vergessenheit. Erst mit Zao Zedong wurden die einfachen, alten, kostengünstigeren und vorbeugenden Übungen der traditionellen Medizin wieder aufgenommen. Wie man dem Namen Traditionelle Chinesische Medizin nach Denken kann, könnte man meinen das die TCM alle alten chinesischen Verfahren beinhaltet. Aber nein, so ist das nicht. Die TCM beinhaltet lediglich die heute gelehrt und angewandten chinesischen Heilkünste.

### Harmonie zwischen Menschen und Natur

Der Zustand Glück ist laut den Richtungen Taoismus und Konfuzianismus eine absolute Harmonie zwischen dem Menschen und der Natur. Dieser Zustand wird durch eine entsprechende Lebensweise herbeigeführt. Der Körper wird bei der TCM als ein ganzheitliches System gesehen, bei dem die Körperteile, die Organe, das Organsystem sowie der Geist und die Energieleitbahnen verbunden sind. Ein gesunder Mensch ist demnach ein Mensch, bei dem sich alle Energien im Gleichgewicht befinden.

### Das Prinzip von Yin und Yang

Der Begriff Yin und Yang ist ein alter chinesischer Begriff, welcher für zwei Gegensätze steht. Das Yin und Yang besitzen alle Lebewesen, Dinge und Phänomene. Dabei können sich die Gegensätze beeinflussen, ergänzen oder vervollständigen. Selbst auf körperlicher Ebene kann man das Yin und Yang anwenden. So steht das Yin für das Greifbare im menschlichen Körper wie das Blut, die Knochen, Körpersäfte sowie Haut und Haar. Das Yang dagegen steht im menschlichen Körper für das nicht Greifbare, wie die Energie und die Wärme. Der Körper ist gesund, sobald das Yin und Yang in Harmonie zueinanderstehen. Anders gesagt, der Körper ist gesund, wenn die Energien im Körper gleichmäßig, frei und ungehindert fließen können. Das Yin und Yang beschreibt die Harmonie im Körper. Wichtig ist hier, dass weder das Yin noch das Yang stärker oder schwächer sind. Daraus ergeben sich 4 Ungleichgewichte, die es zwischen Yin und Yang geben kann, welche in der Praxis oft anzutreffen sind. Diese beschreiben Zustände, in denen eines der beiden Gegensätze stärker oder schwächer ist.

- Yang-Mangel: Die Wärmefunktion im menschlichen Körper ist schwach, daher hat der Mensch, welcher unter einem Yang-Mangel leidet, zunehmende Kälteempfindlichkeiten. Dies geschieht durch einen Mangel an Qi, welcher über einen längeren Zeitraum besteht.
- Yin-Mangel: Das kühlende Yin ist zu schwach, dadurch entsteht eine sogenannte „leere Hitze“. Der Yin-Mangel kommt durch einen Blutmangel.
- Yang-Fülle: Hier entsteht entweder im Inneren des Körpers oder durch äußere Einflüsse eine Hitze. Diese Hitze kann zum Beispiel von außen durch

 *bewegungs-art*

運動藝術



zu viel Sonne oder von innen durch einen übermäßigen Konsum von hochprozentigen alkoholischen Getränken kommen.

- Yin-Fülle: Es ist zu viel Yin vorhanden, das entsteht, wenn zu viel Feuchtigkeit im Körper vorhanden ist. Es können sich Zysten bilden oder Probleme wie Verschleimungen entstehen.

## Das Prinzip des Qi

Das Qi wird als (Lebens-)Energie übersetzt. Dies wird aber dem weitläufigen Begriff des Qi nicht gerecht. Das Qi wird verwendet, um die Lebenskraft zu beschreiben. Um aufzuzeigen welche Bedeutung der Begriff Qi (Lebensenergie) hat werden hier die wesentlichen Aufgaben des Qi dargestellt. Daran kann man erkennen, wie weitläufig der Begriff Qi ist:

Das Qi:

- bestimmt unser Denken und Fühlen
- steuert alle automatischen und unbewussten Abläufe im Körper
- reguliert unsere Körperfunktionen
- schützt uns vor Kälte und wärmt uns von innen
- hält die Organe an ihrem Platz
- bewegt Blut, Nahrung und Körperflüssigkeiten
- verleiht uns schöpferische Kraft und Kreativität
- hilft uns Ruhe und Entspannung zu finden
- gibt uns Selbstvertrauen und Mut
- schützt uns vor schädlichen Umwelteinflüssen
- hilft uns Viren und Keime abzuwehren und hält somit unser Immunsystem aufrecht.

Das Grundprinzip jeder traditionellen chinesischen Therapieform ist es, das Qi im Körper in einen ausgeglichenen und natürlichen Zustand zu bringen. Die chinesische Heilkunst geht davon aus, dass die psychische und seelische Gesundheit des Menschen im harmonischen Verlauf von Qi liegt. Ist diese Harmonie gestört ist der Mensch krank. Daher kann die Krankheit eines Menschen durch einen Qi-Mangel, ein Mangel an Qi-Fluss, durch eine Qi-Stockung oder durch nicht abgeleitetes aufgebrauchtes Qi kommen. Die TCM setzt daher auf die Heilung von Krankheiten durch das Ausbalancieren des Qi-Flusses im menschlichen Körper. Das Qi läuft auf Leitlinien den sogenannten Meridianen durch den Körper. Hier zählen zu den wichtigsten Aufgaben des Qi:

- Die Bewegung aller Muskeln, welche willentlich kontrolliert sind und unwillentlich tätig sind (zum Beispiel: die Darmaktivität)
- Die Steuerung der Funktionen aller Organe (zum Beispiel: Herz, Niere, Lunge, Magen, Darm,...)
- Die Bestimmung der psychischen Aktivität eines Menschen

 *bewegungs-art*

運動藝術



- Der Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen (zum Beispiel: schlechtes Wetter)

Zudem gibt es Faktoren, welche den Qi-Fluss stören können. Darunter fallen die:

- besondere Wetterfaktoren, wie besondere Hitze, Wärme, Feuchtigkeit, Kälte, Trockenheit, Wind
- seelische Belastungen, wie Kummer, Sorgen, Ängste, unterdrückte Gefühle
- falsche Ernährung
- ansteckenden Erkrankungen

### Fazit

Wichtig ist bei der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) immer das, das Qi ungehindert fließen kann und das Yin und Yang ausgeglichen ist. Der menschliche Körper ist dann gesund, wenn sich alle Energien im Körper in Harmonie befinden.