

Gutzkow35

Die Traditionelle Chinesische Medizin

Zugrundeliegende Einsichten und Philosophie

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt auf eine Tradition von über 2000 Jahren. Die Philosophie, die ihr zugrunde liegt, ist ein komplex und vielschichtig. Nach ihr ist der Mensch in die Natur zwischen Himmel und Erde eingebunden und bildet mit ihr eine universelle Einheit. Sein Organismus, seine körperlichen, emotionalen und geistigen Funktionen spiegeln die Ordnung der Natur wieder.

In der chinesischen Medizin wird der Mensch als organisches Ganzes gesehen, ein Teil kann nur in seiner Beziehung zum Ganzen verstanden werden. Es geht um die Dynamik des Lebens, alles ist im ständigen Wandel begriffen. Jeder Zustand, der erreicht wird, beinhaltet bereits sein Gegenteil.

Wir sind dann gesund und unsere Selbstheilungskräfte aktiv, wenn Yin („Lebenssaft und Substanz“) und Yang („Lebenskraft und Energie“) in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Yin ist die Fähigkeit sich zu entspannen, erholsamer Schlaf, gute Nerven, Gelassenheit, Geduld und Ruhe. Dazu ist genügend Substanz und Lebenssaft nötig. Dem Yin sind die Nacht, Herbst und Winter, Passivität und Stillstand, das Einatmen, die Eigenschaften kalt, nass und feucht und die Richtung nach unten zugeordnet. Demgegenüber sind dem Yang Dynamik, Bewegung, Abwehrkraft und Lebensfreude, also alle aktiven Prozesse in unserem Organismus, zugeordnet. Dazu ist genügend Energie (Qi), Lebenskraft und Wärme nötig. Dem Yang sind der Tag, Frühjahr und Sommer, Aktivität und Bewegung, das Ausatmen, die Eigenschaften warm und trocken und die Richtung nach oben zugeordnet.

Das Qi als Atem des Lebens ist wie ein Strom, eine unsichtbare Kraft, die alle körperlichen, emotionalen und geistigen Prozesse in Gang hält und uns lebendig sein lässt. Es pulsiert, wandelt, ernährt und ist der Motor eines fortwährenden zyklischen Wandels, gefüllt mit den Energien von Himmel (Yang) und Erde (Yin).

Eine weitere Säule der Chinesischen Medizin ist die Lehre von den fünf Wandlungsphasen, auch 5 Elemente genannt: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedes Element bringt das nächste hervor, nährt und befruchtet es und wird von einem anderen kontrolliert.

Am Anfang einer Behandlung steht eine ausführliche Anamnese (Befragung), die Pulsdiagnostik (Tasten) und die Zungendiagnostik (Betrachten). Ziel ist es, ein Ungleichgewicht im Organismus auszugleichen und vorhandene Blockaden zu lösen, um das Qi, die Lebensenergie, wieder in Fluss zu bringen und damit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken.

Gutzkow35

Aus der Gesamtbetrachtung aller Aspekte wird ein Behandlungskonzept erarbeitet. Das Therapieziel ist, Defizite auszugleichen, Disharmonien und Blockaden in den entsprechenden Leitbahnen zu lösen und ein natürliches Gleichgewicht und lebendiges Wohlbefinden wieder herzustellen.

Auch im Rahmen der Gesundheitsvorsorge hat die Chinesische Medizin einen hohen Stellenwert.

In der Chinesischen Medizin gibt es dazu verschiedene Therapieansätze:

- Akupunktur
- Kräuterheilkunde
- Ernährungslehre
- Tuina Massage, Akupressur
- Bewegungsübungen Qi Gong und Tai Chi
- Lebensführung und Lebensweisheit

Unsere Ansprechpartnerin im Team:

- Ursula Sgoff