

Qigong und TCM

Corinna Flaig



Corinna Flaig ist seit Jahrzehnten von der asiatischen Kultur und insbesondere der Chinesischen Medizin fasziniert. Nach Ausbildungen als Qi Gong Lehrerin und in Traditioneller Medizin, hat sie seit 2011 auch einen Abschluss als Medical Qigong Practitioner (MQP) des International Medical Qi Gong Institute, Overseas College of Medical Qi Gong, Henan University of Traditional Chinese Medicine und unterrichtet seit 2005 in Oberkassel Qi Gong. Das Wissen und die Erkenntnisse aus diesen traditionellen Weisheitstraditionen lässt sie bei ihrer Arbeit als Consultant, insbesondere bei Business Transformation und Change Projekten einfließen. Außerdem gibt sie Seminare für Firmen, welche ihren Mitarbeitern die entspannende, aufbauende bzw. ausgleichende Wirkung von Qi Gong anbieten möchten. Derzeit macht sie eine Ausbildung in daoistischen und alchemistischen Weisheitstraditionen bei Master Zhongxian Wu.

Grundprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Vor ca. 5.000 Jahren wurde die Erkenntnis geprägt, dass alles (Menschen, Tiere, Universum, etc.) aus der gleichen energetischen Substanz besteht: Qi (Lebens-Energie), und dass alles energetisch miteinander als ein „Körper“ verbunden ist. Es besteht eine Symbiose zwischen allem untereinander und mit dem Universum durch das Qi-System.

Qi Gong und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Qi steht für Lebensenergie, unsichtbare Materie

Leben entsteht durch eine Anhäufung von Qi.

Wird das Qi zerstreut oder verliert sich, sinkt die Lebensenergie.

Ist kein Qi mehr vorhanden, sterben wir. Daher ist es wichtig, den Vorrat an Qi wieder aufzubauen, dadurch das Leben zu verlängern.

Gong steht für Übung, Arbeit, Pflege

Qi Gong ist also die Pflege der Lebensenergie oder die Arbeit mit der Lebensenergie.

Chinesische Qi Gong Meister haben durch Beobachtung entdeckt, dass jedes innere Organ eine unterschiedliche Funktion hat und mit unterschiedlicher Geschwindigkeit energetisch vibriert. Sie haben die energetischen Wege des Qi's durch die inneren Organe verfolgt und den

Effekt auf die Körperfunktionen beobachtet. Qi Gong ist somit die älteste Säule der chinesischen Medizin.

Aus diesen Beobachtungen entwickelten sich die Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seit tausenden von Jahren heilt die



Chinesische Medizin erfolgreich Krankheiten, indem das Qi im Körper auf spezielle Weise stimuliert wird.

Das Ziel von Qi Gong ist:

Inneres Wissen zu kultivieren und die Einheit zwischen Himmel, Mensch und Erde zu erreichen, durch Haltung, Atmung und Visualisierung. Qi Gong kultiviert spirituell, mental und körperlich.

Die Mächtigkeit von Qi Gong beschreibt ein chinesisches Sprichwort sehr schön:

„Wenn der westliche Arzt nicht mehr weiter weiß, dann geh zum TCM-Arzt. Wenn der TCM-Arzt nicht mehr weiter weiß, dann geh zum Qi Gong Meister.“

Ursprüngliches Ziel war es, durch die Übungen das Leben so lange wie möglich zu verlängern. Während die Übungen von sogenannten Weisen verfeinert wurden, entdeckten sie das Meridiansystem im Körper und bestimmte Punkte auf diesen Leitbahnen, die den Körper beeinflussen. Diese Punkte werden heute für die Akupunktur verwendet.

Entwicklung von Qi Gong

Man vermutet, dass Qi Gong bereits mehr als 10.000 Jahre alt ist.

Ca. 10.000 Jahre	Stilles Qi Gong -> Ausruhen n. d. Arbeit
6.000 Jahre	Tang Yao -> gesundheitsfördernder Tanz
5.000 Jahre	Huang Di = gelbe Kaiser
5.000 Jahre	Tonschüssel mit Übungen
3.500 Jahre	Orakel-Knochen mit Übungen
2.700 Jahre	Laotse – Daoismus (3 Schätze der Menschheit > Qi, Jing, Shen)
2.500 Jahre	Jade-Stab mit Übungen
	Lehrbuch des Gelben Kaiser
2.500 Jahre	Konfuzius –
	menschliche Ordnung durch Achtung anderer Menschen und Ahnenverehrung
1950	Modernes Qi Gong entsteht. Hierbei handelt es sich um eine weiche Form des Qi Gong. Bis dahin existierte hauptsächlich die harte Form, welche zur Verteidigung genutzt wurde, s. a. die Kampfkunst der Shaolin
80er Jahre	Qi Gong wird der westlichen Welt zugänglich gemacht. Qi Gong war lange Zeit geheim und wurde nur innerhalb der Familie oder im Freundeskreis bzw. würdigen Schülern weitergegeben.

Die Wirkung von Qi Gong

Qi Gong wirkt auf unterschiedlichen Ebenen: physiologisch, psychologisch, soziologisch, spirituell, intellektuell

Stoffwechselfvorgänge werden aktiviert
Energieblockaden werden gelöst

- * **Energien werden gestärkt/harmonisiert**
- * **Verspannungen werden gelöst**
- * **Die eigene Körperwahrnehmung wird gestärkt**

Wenn die Energien wieder ungehindert fließen können, dann sind Körper und Geist im Gleichgewicht und der Körper ist frei von Krankheit

Quellen:

- Fotos: <http://room5worldhistory.blogspot.com/2012/12/confucius.html>
- <http://thetaoofrecovery.com/2011/12/04/lao-tzu-the-old-master/>
- http://en.wikipedia.org/wiki/File:Yellow_Emperor.jpg
- http://www.vivalachi.com/Qi_Chi_and_Qigong_for_Health_s/127.htm
- <http://depts.washington.edu/chinaciv/callig/7calhist.htm>
- http://www.quebec-qigong.com/uploads/cache/21_162_204_90.png
- Jerry Allen Johnson „Medical Qigong Therapie“

Copyright © Corinna Flaig, Qi Gong Oberkassel

Einsatz von Qi Gong in der heutigen Welt

Medizin	Rheuma, Osteoporose, Verdauungsprobleme, Verschleiß, chronische Erkrankungen, Bluthochdruck, Probleme im Bewegungsapparat, Krebs, AIDS, als Kombinationstherapie, etc.
Wirtschaft	Stressbewältigung, Regeneration, Personal-führung, Management, Projektleitung, Konflikt-Management, Coaching, Business Transformation, Sicherheits training (Achtsamkeit)
Privatleben	Stressbewältigung, zurück zur Mitte finden, tägliches Miteinander, Beziehungen

TCM und Co in Düsseldorf

In Düsseldorf haben sich in den letzten Jahren eine ganze Reihe von Einrichtungen, Firmen und Institutionen angesiedelt, die sich auf dem Gebiet des chinesischen Gesundheitswesens engagieren. Hier eine Übersicht chinesischer Ärzte, Heilpraktiker und Anwender in alphabetischer Reihenfolge (ohne Wertung und ohne Anspruch der Vollständigkeit):

Praxen / Institute

Facharzt Zentrum Düsseldorf

Herr Dr. med. C. Lin (Facharzt für TCM)
Friedrichstraße 13-15, 40217 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 38 44 78 - 0
Fax: 0211 - 38 44 78 -14
E-Mail: info@fa-zd.de / <http://fa-zd.de/facharztzentrum-duesseldorf/traditionelle-chinesische-medicin/>

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) im St. Vinzenz-Krankenhaus

Professorin (CHN) Dr. med. Dan Wei (Leitende Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin)
Schloßstraße 85, 40477 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 958-29 05 / Fax: 0211 - 958-29 08
E-Mail: [tcm.vkh\(at\)vkhd-kliniken.de](mailto:tcm.vkh(at)vkhd-kliniken.de) / http://www.vinzenz-duesseldorf.de/zentreninstitute/institut_fuer_traditionelle_chinesische_medicin/

Naturheilpraxis für TCM

Heilpraktikerin Frau Qi Zuo
Heinrich-Heine-Allee 33, 40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 98 70 38 68
E-mail: tcmduesseldorf@gmail.com

TCM Center für Traditionelle Chinesische Medizin GmbH

Leitung: Frau Dr. med. (Uni Hunan) Ying Dinkel
Königsallee 106, 40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 938 88 88-20
Fax: 0211 - 938 88 88-98
E-Mail: empfang@tcmcenter.de
<http://www.tcmcenter.de>

TCM Naturheilpraxis Natural Way Services

Herr Dr. Rong Wang (Arzt in China und Heilpraktiker in Deutschland)
Herr Fu Chun Jiang (Arzt in China)
Luegallee 99, 40545 Düsseldorf (Oberkassel)
Tel.: 0211- 99 54 10 92
E-Mail: mail@naturalwayservices.de
<http://naturalwayservices.de/>

TCM Praxis Yang

Herr Xingye Yang (TCM-Arzt in China und Heilpraktiker in Deutschland)
Duisburger Str. 133, 40479 Düsseldorf
Tel.: 0211- 46 33 82 / Fax: 0211- 495 75 63
E-Mail: praxisyang@aol.com
<http://tcm-praxis-yang.com/>

Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Düsseldorf

Herr Li Jindong (TCM - Arzt in China und Heilpraktiker in Deutschland)
Friedrichstr. 11, 40217 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 99 45 311 / Fax: 0211 - 83 08 782
E-Mail: beratung@zentrumfuertcm.de
<http://www.zentrumfuertcm.de>

Massagen

Lele - Traditionelle Chinesische Massagen

Inhaberin: Frau Xin Ge
Kölner Str. 151, 40227 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 69 51 05 76

qinlin tuina massage

Inhaberin: Ying Lu
Wagnerstr. 31 , 40212 Düsseldorf
Tel.:0211-17 83 56 43
info@qinlin-tuina-massage.com
www.qinlin-tuina-massage.com

XI FU-Chinesisches Natur-Gesundheitszentrum

Inhaberin: Frau Lijun Ren
Stresemannstr. 35, 40210 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 500 86 78
E-Mail:info@china-massage-duesseldorf.de
<http://www.china-massage-duesseldorf.de>

Yi He Chinesische Massage

Inhab. Feng
Immermannstr. 27, 40210 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 91 18 68 96

außerhalb von Düsseldorf

Praxis für TCM Akupunktur Ratingen Hong Xiao

Bachelor of Medicine (RC) / Heilpraktikerin
Freiligrathring 1, 40878 Ratingen
Tel.: 02102 - 3096869

Praxis für Chinesische Medizin & Akupunktur in Heinsberg

Heilpraktikerin Xiduo Wang-Minkenber

Stiegel 8, 52525 Heinsberg-Karken
Tel.: 02452 - 964361
E-Mail: xiduo@hotmail.de
<http://www.akupunktur-hs.de/>

TCM - Klinik Bad Kötzting

Erste deutsche Klinik für Traditionelle
Chinesische Medizin
<http://www.tcm-klinik-koetzting.de/tcmde/tcm-klinik/index.php>

TCM - Apotheke Bad Kötzting

Onlineversand von TCM-Produkten
<http://www.sonnen-apotheke-koetzting.de/tcm-kopie.html>

Wie Qi Gong und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bei Burn out helfen können

Corinna Flaig

Vor tausenden von Jahren wurde die Erkenntnis geprägt, dass alles (Menschen, Tiere, Universum, etc.) aus der gleichen energetischen Substanz besteht: Qi (Lebens-Energie, unsichtbare Materie), und dass alles energetisch miteinander als ein „Körper“ verbunden ist. Es besteht eine Symbiose zwischen allem untereinander und mit dem Universum durch das Qi-System.

Unsere Vorfahren achteten sehr darauf, dass die Harmonie zwischen Himmel, Mensch und Erde nicht gestört wurde. Denn kommt dieses sensible Konstrukt aus dem Gleichgewicht, entstehen Krankheit, Kriege, Naturkatastrophen, etc.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet den Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos (Universum). Bei der Untersuchung eines Patienten wird immer auch dessen Umfeld betrachtet, um die Ursache der Symptome zu verstehen. Dann wird bei der Behandlung versucht, das ursprüngliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn das Qi (Energie) frei im Körper fließen kann, dann ist der Körper frei von Krankheit.“ Neben der im Westen am meisten bekanntesten

Säule „Akupunktur“, hat die TCM noch drei weitere Säulen: Kräuter und Suppen, Massagen und Qi Gong.

Qi Gong ist die älteste Säule der TCM und ist schätzungsweise schon mehr als 10.000 Jahre alt. Gong bedeutet Arbeit, Übung, Pflege. Qi Gong bedeutet somit die Pflege oder Arbeit mit der Lebensenergie. Durch Übungen, Vorstellungskraft und Atemtechniken wird der Körper wieder in sein Gleichgewicht gebracht und gleichzeitig der Mensch auf verschiedenen Ebenen kultiviert (physiologisch, psychologisch, soziologisch, spirituell, intellektuell)

In der heutigen Zeit ist die Harmonie zwischen Himmel, Erde und Mensch aus dem Gleichgewicht geraten. Wir setzen uns immer mehr Ziele, wollen unser Leben kontrollieren (nehmen uns zu wichtig) und dies erzeugt Angst, Stress und Sorgen. Wenn sich dieser Kreislauf weiter verstärkt und Tempo aufnimmt, wie ein Karussell, das immer schneller wird, dann wachen wir eines Tages auf, fühlen uns erschöpft, werden von Panikattacken verfolgt, bis hin zu Handlungsunfähigkeit. Burn out-Patienten sind monatelang krankgeschrieben, manche können

gar nicht mehr ins Arbeitsleben zurück.

Die TCM insbesondere Qi Gong können hier teilweise sehr gut helfen, wie das nachfolgende Beispiel zeigt:

Eine Frau (44) wurde von einer Bekannten zu mir geschickt, nachdem sie bereits sechs Monate krankgeschrieben war und sich verschiedenen westlichen Behandlungsmethoden unterzogen hatte, ohne Erfolg.

Sie begann einerseits Qi Gong Übungen zu erlernen und täglich zu üben, was sie in die Position versetzte aktiv an ihrer Genesung mitzuwirken und andererseits haben wir diesen Weg mit Qi Gong Behandlungen unterstützt. Die Behandlung kombiniert die Konzepte und Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit Qi Gong, wobei das Qi, die Energie, im Mittelpunkt steht.

Der/die Patient/in wird mit Energie gescannt. Hieraus ergeben sich weitere Erkenntnisse, welche in die nachfolgende Behandlung mit einbezogen werden. Gibt es Füllezustände, werden diese reduziert. Bei Leerezuständen wird Energie aufgefüllt. Gleichzeitig wird schlechtes, toxisches Qi aus dem Körper ausgeleitet und die Organe gereinigt und mit neuer Energie aufgefüllt. Dadurch wird die Harmonie im Körper wieder hergestellt.

Nach sechs Behandlungen und vier Monaten täglichem Qi Gong-Üben, konnte die Patientin

wieder langsam Ihrer früheren Arbeit nachgehen und nach weiteren zwei Monaten wieder Vollzeit arbeiten.

Warum hat Qi Gong geholfen:

Bei Burnout sind die Menschen zu sehr nach außen gerichtet und verlieren die Fähigkeit nach innen zu schauen und in sich zu Ruhen. Die ganze Energie geht verloren und die Organe werden schwächer, z. B. wird die Nierenenergie schwach, dann entstehen mehr und mehr Ängste und das Selbstvertrauen und der Lebenswille sinken. Wenn man sich permanent Sorgen macht, wird die Energie der Milz geschwächt. Bei zu viel Stress leidet die Leber als erstes. Nachdem die Organe gemäß der 5 Elementen-Theorie zusammenhängen und sich gegenseitig ernähren und kontrollieren, beginnt ein Kreislauf, welcher über die Zeit, alle wichtigen Organe erschöpfen lässt. Daher ist es wichtig, einerseits die Leber zu entspannen und die Milz zu stärken, um Stress und Sorgen abzubauen und andererseits die Nierenenergie, die Lunge und das Herz zu stärken, damit der Kreislauf wieder ins Gleichgewicht kommt. Dadurch dass PatientInnen aktiv mitarbeiten müssen, kommen sie aus der Passivität heraus in eine aktive Rolle und können wieder das Ruder übernehmen, was zusätzlich motiviert. Parallel sorgen die Übungen dafür, dass die Achtsamkeit verstärkt und ein Rückfall verhindert wird.

Copyright © Corinna Flaig, Qi Gong Oberkassel

Impressum

Gesellschaft für Deutsch-Chinesische Freundschaft (GDCF) Düsseldorf e. V.

Anschrift: Kapellstr. 14, 40479 Düsseldorf

Tel.: (0211) 1577 6788, Fax: (0211) 1577 6781

Internet: ddp@gdcf-duesseldorf.de /

www.gdcf-duesseldorf.de / www.facebook.com/gdcfduesseldorf

Layout: Su-Chiu Hou

Redaktion und freie Mitarbeiter in dieser Ausgabe:

Dieter Böning (ViSDP), Jutta Bourgeois, Chu Xiaobing, Klaus Dellith, Corinna Flaig, Han Li,

Martina Henschel, Li Qimei, Frank Merting, Michael Ruhland, Astrid Schütze, Georg Türk,

Bernd Westermann, Lucia Xiu-Woernle, Zuo Qi

Das Copyright der Artikel liegt bei den jeweiligen Autoren.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors und nicht unbedingt die Meinung der GDCF Düsseldorf oder der Redaktion wieder.

Erscheinungsweise: 4 mal jährlich Anzeigenpreisliste: es gilt die Preisliste 1-2015

Übersicht TCM Apotheken

Sonnen-Apotheke Bad Kötzting

Inh. Frau Stefanie Henke e.K.
Marktstrasse 11 in 93444 Bad Kötzting
Tel.: 09941 - 94 29 0
Fax: 09941 - 94 29 33
info@sonnen-apotheke-koetzting.de
www.sonnen-apotheke-koetzting.de

Hirsch-Apotheke Willich

Inh. Frau Petra Günther
Bahnstr. 65 in 47877 Willich
Tel.: 02154 - 31 20
TCM-Tel.: 02154 - 21 29 11
Fax: 02154 - 20 29 01
info@tcmapotheke.de
http://www.tcmapotheke.de/

Kronen Apotheke Wuppertal

Inh. Herr Dr. Peter Lepke e. K.
Berliner Str. 45 in 42275 Wuppertal
Tel.: 0202 - 26525-0
Fax: 02 02 – 265 25-33
info@kronen-apotheke-wuppertal.de
http://www.kronen-apotheke-wuppertal.de
/kompetenzen/tcm

Viktoria Apotheke Köln

Inh. Neugebauer Kaufmann OHG
Aachener Straße 6 in 50674 Köln
Tel: 0221 - 9 20 67-0
Fax: 0221 - 9 20 67-13
info@viktoriam-apotheke.de
http://www.viktoria-apotheke.de/

Hohenzollern-Apotheke Köln

Inh. Herr Dr. Wolfgang Schreiber e.Kfm.
Hohenzollernring 26 in 50672 Köln
Tel.: 0 22 1 - 2 57 01 11
Fax: 0 22 1 - 2 57 30 25
info@hohenzollern-apotheke.com
http://www.hohenzollern-apotheke.com/tcm.html

Reh-Apotheke am Barbarossaplatz Köln

Inh. Herr Dr. Dirk Voss
Barbarossaplatz 6 in 50674 Köln
Tel.: 0221 - 9 23 07 32
Fax: 0221 - 9 23 07 33
service@reh-apotheke.de
http://www.reh-apotheke.de/apotheke/tcm/

Adler-Apotheke in Nettetal

Inh.: Herr Hans-Berto Korsten e.K.
Steegerstr. 1 - 3 in 41334 Nettetal-Lobberich
Tel.: 02153 - 2262
Fax: 02153 - 2224
service@adler-apo.net
http://www.adler-apo.net/tcm-16485.html

Zahlreiche weitere TCM-Apotheken finden Sie in der Mitgliederliste der Arbeitsgemeinschaft deutscher TCM-Apotheken

Die TCM-Apo Ag ist ein Zusammenschluss deutscher Apotheken aus dem gesamten Bundesgebiet, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, eine qualitativ hochwertige Versorgung der Patienten mit Arzneimitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und damit einen optimalen Arzneimittel-Sicherheitsstandard zu gewährleisten.

Gegründet wurde die TCM-Apo Ag im September 1999. Inzwischen zählen knapp 80 Apotheken aus dem gesamten Bundesgebiet zu den Mitgliedern. <http://www.tcm-apo.de/>