

Leitfaden - Traditionelle Chinesische Medizin

➤ Der Mensch eingebettet in die Natur

Die Sichtweise der TCM sieht den Menschen eingebettet in die Natur, die Zusammenhänge zwischen Naturkräften, Körper und Geist werden ausführlich beschrieben. In allen Naturerscheinungen einschließlich des Menschen können die gleichen Kräfte und Gesetze beobachtet werden.

➤ Körper, Geist und Seele eine Einheit

In der TCM werden Körper, Geist und Seele nicht so voneinander getrennt gesehen. In der chinesischen Medizin hat jedes Organ nicht nur physiologische sondern auch emotionale, intellektuelle und spirituelle Funktionen. Das einzelne Organ ist daher ein Teil der Persönlichkeit eines Menschen und seine Wechselwirkung mit den anderen Organen ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

➤ Qi die Lebensenergie

Qi ist das chinesische Wort für Lebenskraft oder Lebensenergie. Es handelt sich dabei um eine vitale Essenz, eine Energie, die in allen Formen der Materie vorhanden ist und in lebenden Organismen konzentriert ist. Meist kommt es durch die eigenen Anlagen wie auch durch die Lebensweise zu einem Ungleichgewicht in der Verteilung dieser Lebensenergie. Eine Fülle der Lebensenergie führt eher zu Hitzesymptomen und Schmerzen eine Unterversorgung führt zu Kältesymptomen und Schwächezuständen der jeweiligen Bereiche. Die Methoden der TCM zielen darauf ab ein Gleichgewicht der Energieverteilung herzustellen.

➤ Die Meridiane

Die Meridiane sind winzige Kanäle im Körper durch die die Lebensenergie fließt. Über die sogenannten Akupressurpunkte, welche Öffnungsstellen des Meridiansystems darstellen und sich an der Körperoberfläche befinden, kann man den Fluss des Qi erreichen und beeinflussen.

➤ Die 5 Elemente

In der TCM versteht man unter einem Element eine Kraft eine Eigenschaft des Kosmos. Es bezeichnet allgemein gültige Gesetzmäßigkeiten oder Prinzipien. So treten diese „Elementekräfte“ in allen Erscheinungen des Kosmos zutage: in den Himmelsrichtungen, in den Jahreszeiten, im Klima, in den Sternen, in den Pflanzen und Tieren und natürlich auch im Menschen. Wenn diese Kräfte im Menschen im Ungleichgewicht sind äußert sich das in Unbehagen und Krankheit.

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Autor: „Meistere Dich selbst!“ – Konzept Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weitere Standorte:
Laßnitzhöhe | Rosental | Leibnitz

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at