

THEWS-NEWS

NOW

Ausgabe 1 Juli 2007

Liebe Leser und Leserinnen der Thews-News,

es freut mich Ihnen eine Neuerung auf der Web-seite von www.franz-thews.de vorstellen zu dürfen. Es sind die Thews-News, eine Internetzeitung, wo Sie aktiv in Zukunft mitarbeiten können.

Doch warum ein neues Medium? Gerade jetzt, wo die Naturheilkunde boomt, auf der anderen Seite aber auch so mancher Kritik ausgesetzt ist, möchten wir eine Plattform schaffen, wo wir uns austauschen können. Themen aus dem Leben, der Natur, über Menschen wie du und ich sollen hier in Zukunft erscheinen. Nicht immer muss es um Therapie oder Gesundheit gehen. Kunst, Gedichte, Prosa, Tipps für den Alltag - alles ist möglich. Es ist eine Reise in die Welt und wie immer beginnt eine Reise mit dem ersten Schritt. Dieser ist nun gemacht und ich freue mich auf die Resonanz und die Mitarbeit.

Ihr
Franz Thews

Sanft heilen mit Akupunktur und TCM „Erfahrungsberichte aus der täglichen Praxis von Heilpraktikerin Martina Görges“



Die Akupunktur und andere fernöstliche Therapien wie Yoga werden in Deutschland immer beliebter. Viele Menschen hierzulande sind mittlerweile darüber informiert, was vor allem die Akupunktur bei schulmedizinisch nicht mehr zu behandelnden Erkrankungen bewirken kann. Sie wird nicht länger als dubioser „Budenzauber“ von Yin und Yang angesehen, sondern erfreut sich einer immer größer werdenden Akzeptanz in unserer Gesellschaft. So kommen gerade die Patienten in meine Akupunktur-Praxis, bei denen die Schulmedizin keinen Rat mehr weiß. Es handelt sich dabei zumeist um Menschen mit chronischen Schmerzen oder Erkrankungen. Bei den Ärzten gelten sie als „austherapiert“, und man schickt sie wieder nach Hause. Oft gibt man ihnen den Rat, sich doch endlich ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk zuzulegen. Das muss jedoch nicht

immer sein. Nach der 10maligen Akupunkturbehandlung einer 70jährigen Patientin konnte diese das Knie trotz Arthrose wieder bewegen, und eine unangenehme Operation wurde vermieden. Patienten mit Ischiasbeschwerden erhalten beim Orthopäden oftmals eine Streck- und Reizstrombehandlung, die in den meisten Fällen ohne Erfolg bleibt. In meiner Praxis wende ich – je nach Diagnose - zusätzlich zur Akupunktur häufig die Wärmetherapie an, welche die heilende Wirkung der Nadeln verstärkt. Neben der Akupunktur werden auch die anderen Therapieverfahren der traditionellen chinesischen Medizin zwischenzeitlich immer bekannter. Qigong-Kurse werden mittlerweile von vielen Sportvereinen und Volkshochschulen angeboten. Fünf-Elemente-Kochbücher sind ein fester Bestandteil des Angebots in jeder größeren Buchhandlung. Immer mehr Patienten fragen mich sehr interessiert nach der chinesischen Ernährungslehre, die Lebensmittel als Heilmittel ansieht. Bei Ernährungsempfehlungen ist es wichtig, zuerst den energetischen Zustand des Patienten anhand der Zungen- und Pulsdiagnostik zu ermitteln. Diätetische Maßnahmen stimme ich dann typgerecht auf den Patienten ab, da bestimmte Nahrungsmittel für einige Menschen weniger geeignet sind als für andere. Viele gesundheitliche Probleme wie Kälteempfindlichkeit, Übergewicht, Verdauungsprobleme, Allergien, Müdigkeit oder Süßgelüste können durch die chinesische Ernährungslehre positiv beeinflusst werden. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin ist das Wissen über die Heilkräfte der Kräuter; eines der umfangreichsten der Welt. Die einzelnen Kräuter oder Kräutermixturen verordne ich zumeist in Tablettenform, da der Geschmack der chinesischen Teesorten nicht von jedem Patienten als angenehm empfunden wird. Chinesische Kräuter können z. B. bei Allergien, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsstörungen oder Infektanfälligkeit erfolgreich angewendet werden. Die Kräutertherapie ist in Kombination mit Akupunktur und chinesischer Diätetik sehr wirksam.

In meiner langjährigen Arbeit als Heilpraktikerin habe ich festgestellt, dass es besonders wichtig für den Genesungsvorgang ist, dass eine Vertrauensebene zwischen Therapeut und Patient besteht. Das persönliche Gespräch und das wirkliche Interesse an dem Menschen und seinem Problem sind die Basis jeder guten Therapie. Der Patient möchte als Mensch gesehen werden und nicht als Behandlungsobjekt. Der ethische Anspruch an den Beruf ist, dass man nicht nur die Technik der Akupunktur beherrscht, sondern auch die Verantwortung für die Seelenarbeit übernimmt und dem Patienten Zeit und Raum gibt.

Martina Görges ist Heilpraktikerin und Diplom-Übersetzerin. Sie arbeitet seit 2002 in eigener Praxis in Kerpen bei Köln.

Ihr Spezialgebiet in der Naturheilkunde ist die Traditionelle Chinesische Medizin. Darüber hinaus arbeitet sie mit Homöopathie und anderen klassischen Naturheilverfahren.

Kontakt

Praxis für Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin
Martina Görges (Heilpraktikerin)
Marienstraße 3
50171 Kerpen
Telefon: 0 22 37 - 65 57 25
Telefax: 0 22 37 - 65 57 27

www.martinagoerges.de
email: info@martinagoerges.de

Tai Chi ist mehr als nur chinesischer Nationalsport



Tai Chi, genauer gesagt Tai Chi Chuan, verkörpert als chinesischer Nationalsport über Jahrtausende alte Bewegungsabfolgen, die ursprünglich im Kampfsport ihre Wurzel hatten und daher heute – in Anlehnung an diese Wurzel auch als „Schattenboxen“ bezeichnet werden. Möchte man über das historische Tai Chi schreiben, so gibt es unterschiedliche Ansätze, Interpretationen und Überlieferungen. Doch das, was heute übrig geblieben ist, ist eher das Klischee eines Chinesen, der im Park steht und langsame Körperbewegungen ausführt. Häufig findet man in China ganze Gruppen von Menschen, die am Flussufer oder im Stadtpark gemeinsam diese Bewegungen ausführen. Das ist die Vorstellung von China und seiner Kultur bei uns. Die Tatsache, dass immer weniger Menschen in China Tai Chi machen, und dass die Kommerzialisierung auch dort Einzug gehalten hat, dass die Jugend eher auf Handys steht und abends rumhängt – das kommt kaum bei uns kaum an...

Tai Chi Chuan wird auch übersetzt mit „das äußerste Prinzip der Kampfkunst“ und beschreibt damit eine philosophische Sichtweise dieser Bewegungsabfolgen. Gemeint ist, dass im Laufe der Jahre, in denen man Tai Chi ausübt, es zu einer Bewusstseinsweiterung kommt, die einen auf eine höhere Bewusstseinsstufe bringen soll. Tai Chi hat somit auch einen meditativen Charakter. Dies wird ferner dadurch deutlich, dass viele der Bewegungsabfolgen durchaus im Qi Gong wieder zu finden

sind.

Bei uns wird Tai Chi in Kursen angeboten, zur Stressreduktion, zur Körperaktivierung und auch im Fitnessbereich finden wir ähnliche Angebote. Im Vordergrund steht allerdings eher der Charakter der Körperbewegung. Weniger wird bei Tai Chi der meditative Charakter zugeschrieben. Dies mag daran liegen, dass Tai Chi für uns „Westler“ am Anfang recht schwer zu erlernen ist, da die Bewegungsabfolgen in ihrer asynchronen Art mit unseren gewohnten Bewegungen nicht korrelieren. Das Gehirn braucht eine gewisse Zeit, bis es sich an die neuen Bewegungen gewöhnt und diese koordinieren kann. Das erfordert anfangs Konzentration. Viele gewöhnen sich nicht an die „andere Art“ der Bewegungen und daher bleibt das Tai Chi eher eine Anstrengung als eine geistige Entspannung. Schade, denn gerade wenn diese Blockade überwunden wird, kann man durch Tai Chi entspannen, seinen Gedanken freien Lauf lassen, die Leere suchen, den Geist entfalten - und wie es jeder für sich auch nennen mag.

Die Verbindung zu Qi Gong ist für mich persönlich unausweichlich. Qi Gong bedeutet „Energiearbeit“ und man kann Qi Gong vor allem auch im medizinischen Bereich anwenden. Teilt man Tai Chi in einzelne Abfolgen, stellt man fest, dass es sich um Qi Gong-Übungen handelt. Somit hat Tai Chi auch sehr viel mit medizinischer Bewegungslehre zu tun, allerdings muss man sich damit genauer befassen. Eine Übung ist nicht nur eine Übung, sondern in ihr steckt viel mehr: Welche Meridiane werden aktiviert? Welche Akupunkturpunkte werden aktiviert? Welche Organe werden gestärkt? So kommen viele weitere Fragen auf.

Und je einfacher die Bewegungen aussehen, umso mehr steckt hinter ihnen... Genauso steckt viel mehr hinter Tai Chi Chuan, als wir uns wohl im entferntesten Traum vorstellen können.



Heuschnupfen in der TCM

Die Akupunktur wird immer häufiger als Alternative oder als ergänzende Behandlungsform bei Heuschnupfen angewendet. Die gute Wirkung der Akupunktur bei Heuschnupfen, aber auch bei anderen Allergien der Atemwege, zeigt sich in der täglichen Praxis. Hier können sowohl die Ohr- als auch die Körperakupunktur zur Anwendung kommen.

Die Erklärung für diesen Therapieerfolg liefert die Theorie zur chinesischen Medizin. Bei akuten Symptomen wird die körpereigene Energie der Lunge nicht in der Lage sein, die von außen eindringende pathogenen Faktoren abzuwehren. Diese pathogenen Faktoren werden im chinesischen als Liu Yin bezeichnet. Bei chronischen Beschwerden ist es die Lungenenergie die nicht optimal aufgefüllt ist. Somit kann sich die Energie nicht mehr um die absenkende Wirkung des Lungen Qi kümmern und entsprechende Symptome entwickeln sich. Oft werden Nahpunkte mit Fernpunkten kombiniert. Nach traditioneller Vorstellung der chinesischen Medizin liegt jedoch als tiefe Grundlage bei Heuschnupfen eine Schwächestörung der Lunge vor, häufig begleitet von Milz-Schwäche.

Die Therapie ist auf die Stärkung der geschwächten Organsysteme und einen ausgleichenden Einfluss auf die Lungenfunktion ausgelegt. Beim Vorliegen von pathogenen Faktoren, wie Wind, Hitze, oder Kälte, werden diese mit entsprechenden Akupunkturpunkten eliminiert. Mit Hilfe der Akupunktur, also der Nadelung von bestimmten Zonen am Körper kann die normale Funktion der Schleimhäute wiederhergestellt werden.

Um einen dauerhaften Ausgleich der Atmungsorgane zu erreichen, behandelt man Heuschnupfen kurgemäß mit 10 Akupunktur Anwendungen. Die Therapie wird in akuten Fällen bis zu täglich, in chronischen Fällen 1 – 2 pro Woche durchgeführt.

In den meisten Fällen wird im ersten Jahr eine Besserung der Beschwerden bis zu 90% erreicht, im zweiten Jahr häufig eine noch weitergehende Beschwerdelinderung. Je akuter die Symptome am Anfang waren, desto deutlicher fällt die Linderung aus.

Anfängern im Bereich der Akupunktur sei empfohlen mit der Ohrakupunktur zu beginnen. Hier können folgende Akupunkturpunkte diskutiert werden, Allergie OP 78; Cortisonpunkt OP 13; die Punkte der Atemwege OP 1001, 1002, 103.

Buchtipps

Willkommenheißen der Wohlgerüche, Allergische Atemwegserkrankungen von Franz Thews und Marika Jetelina, ISBN: 3-936456-24-0

Essen wie Gott...



Essen wie Gott in Frankreich, da war Gott wohl noch nicht in China... oder etwa doch? Kennen wir nicht die leckeren Speisen „acht Kostbarkeiten“ oder „Buddhistenspeise“? Kennen wir nicht die vielen Enten-Varianten, nach dem berühmten Spruch: „Ente gut alles gut“.

Sind uns die vielen Leckereien völlig unbekannt?

Natürlich nicht: Auch über das Essen kann ich eine kleine Anekdote erzählen. Es war wohl das Jahr 1997 und ich war mit dem Präsidenten, Herrn Fan vom Medical College in Lu Zhou und einigen weiteren Delegierten zum Essen, welches mir zu Ehren gegeben wurde.

Die tollsten Speisen wurden aufgetischt, Teller um Teller, und es war eine Freude für das Auge und natürlich den Gaumen. Da stand auch ein kleines Tellerchen mit kleinen, etwa 5 cm großen, dünnen und schmalen Stückchen, die nicht weiter definiert werden konnten. Diese wurde extra für mich zubereitet, sozusagen als Ehrenmahl.

Eigentlich sah es aus wie Würmer und ich fragte, ob es welche seien. Allgemeines Gelächter, Nein, es wären keine Würmer, sondern Entenzungen. Leider verstand ich wegen der schlechten Aussprache nur Hundezungen. Etwas erstaunt rief ich aus: „wirklich Hundezungen“?

Nun wurde ich verwundert angeschaut - doch es löste sich schnell die Verwunderung auf. Nein, es sind Entenzungen – Duck und nicht dog... Aber warum sollte ich Entenzungen essen? Fragte ich. Nun Herr Thews, da sie soviel referieren und reden, also sprechen müssen – im Volksmund könnte man auch sagen „schnattern“, haben wir die Entenzungen zubereiten lassen, damit sie genauso gut schnattern können.

Wer mich kennt, weiss, dass ich pausenlos reden kann über die chinesische Medizin, ohne Punkt und Komma, von der Idee besessen. Möchte jetzt aber nicht sagen, dass das an den Entenzungen liegt, aber die Chinesen verstanden es schon immer: Nahrungsmittel sollen Heilmittel sein!

Text Franz Thews

Markus der Kämpfer



Markus Ritz ist nicht nur ein begnadeter TCM-Spezialist, er ist auch ein erfahrener Kampfkünstler.

So konnte ich bei seinem Kampf am 30.06.2007 in Schweinfurt im Kickboxen um die deutsche Meisterschaft beiwohnen. Zufällig war ich an diesem Wochenende in der Nähe und konnte Markus mal in Aktion erleben. Zwar nicht auf der TCM-Bühne aber nichtsdestoweniger genauso, wenn nicht sogar noch interessanter. Konnte ich doch vor einiger Zeit mit Markus trainieren und er, obwohl wir nicht in der gleichen Gewichtsklasse liegen, ging er als deutlicher Sieger hervor.

Es ist schon ein Erlebnis diesen Event begleiten zu dürfen. Markus war gut eingestellt und so konnte er von Runde zu Runde nur Punkten. Leider wurde von seinem Gegner der Kopf einwenig zu weit nach vorne genommen, so dass bei Markus die Augenbrauen aufgeplatzt sind. Da dies nach den Regeln im Kickboxen nicht erlaubt war, wurde der Kampf beendet. Markus konnte seinen Titel mit Erfolg verteidigen.

Für Markus war der Kampf noch nicht ganz zu Ende. Er wurde noch in der Kabine genäht, insgesamt 5 Stiche... und konnte anschließend noch die anderen Kämpfe mit ansehen. Gut gelaunt kam er heraus, hat schon wieder geschertzt und vergessen waren die Schrammen.

Der letzte Kampf an diesem Abend so gegen 23.00 Uhr war dann um die Weltmeisterschaft im Kickboxen, ein Deutscher gegen einen Amerikaner. Dieser ging über 12 Runden zu 2 Minuten, eine körperliche Höchstleistung. Toll ist die perfekte Körperbeherrschung, es gab Kicks bis oder gar über den Kopf zu bestaunen. Vor allem haben sich beide Gegner nichts geschenkt. Umso erstaunlicher wie schnell diese Kickboxer sich in den kurzen Pausen von einer Minute erholen können.

In den Pausen, zwischen den einzelnen Kämpfen wurde noch einige Tanzdarbietung dem Publikum gebracht. Für die Zuschauer ein lockerer Abend mit viel Aktion, für die Akteure sicher auch nicht ganz so ohne. Erstaunlich doch, wie schnell sich alle Teilnehmer wieder erholt hatten. Meist schon zum nächsten Kampf sah man die aktiven Teilnehmer sich unter das Publikum mischen.

Leider hat Kickboxen nicht die Anziehungskraft wie Boxen, man hat es auch an der Teilnehmerzahl gemerkt, schätzungsweise so 1000 Zuschauer und Sportbegeisterte waren angereist, doch was zählt ist die Leistung im Ring und diese ist enorm.

Wie immer gibt es natürlich auch Schatten, doch heute wollen wir nur das Licht sehen. Ich sage Dank zu Markus für die Einladung, so nahe am geschehen und freue mich auf den nächsten Kampf. Wie mir Markus erzählt hat, werden es wohl noch einige werden, bis er seine aktive Sportzeit beenden wird.

Text: Franz Thews

Dekokt



Dekokte werden gerne in der Traditionellen Chinesischen Medizin angewandt.

Ein Dekokt, lat. decoquere, decoctum = abkochen, Abkochung oder Absud ist ein wässriger Extrakt, der durch das Kochen von festen Drogen, wie Hölzern, Rinden und Wurzeln, evtl. auch Insektenhüllen oder Steine / Mineralien in der chinesischen Medizin gewonnen wird.

Er wird mit heißem oder kaltem Wasser angesetzt und erst dann zum Kochen gebracht. Die Ausgangstemperatur wie auch die Kochdauer hängt von den jeweils verwendeten Rohstoffen ab.

Je nachdem, welcher Inhaltsstoff extrahiert werden soll, muss eine kürzere oder längere Dauer angesetzt werden: Das sind Kochzeiten von ca. 8 - 30 Minuten oder mehr, auch ein Ansetzen über Nacht ist möglich. Manche Kräuter werden anschließend gefiltert oder abgeseiht. Für die Abkochung kann in der Regel eine kleinere Menge Kraut (ca. 1/3 weniger) als beim Aufguss verwendet werden.

Dekokte findet häufig Anwendung in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der Phytotherapie.

Text: Franz Thews

Indikationen in der Akupunktur



Indikationen
für die Akupunktur nach Empfehlung der WHO

In jedem Medizinsystem gibt es Empfehlungen welche Krankheiten am besten mit diesem System therapiert werden können. Hier einige Empfehlungen.

Atemwegserkrankungen

- akute Sinusitis
- akute Rhinitis
- Erkältungen
- akute Tonsillitis
- akute Bronchitis
- Bronchialasthma

Augenerkrankungen

- akute Konjunktivitis
- Retinitis
- Myopie (bei Kindern)
- Katarakt

Munderkrankungen

- Zahnschmerzen
- Schmerzen nach Zahnextraktion
- Gingivitis
- akute und chronische Pharyngitis

Magen-, Darmerkrankungen

- Oesophagus- und Cardiaspasmen
 - Schluckauf
 - Gatsroptosis
 - akute und chronische Gastritis
 - gastrische Hyperazidität
 - chronischer Duodenalulcus (Schmerzerleichterung)
 - akuter Duodenalulcus (ohne Komplikationen)
 - akute und chronische Colitis
 - akute bakterielle Dysenterie
 - Obstipation
 - Diarrhoe
 - paralytischer Ileus
- ### Neurologische und Skelettmuskelerkrankungen
- Kopfschmerzen
 - Migraine
 - Trigeminusneuralgie
 - Facialisparesie (Frühstadium d.h. innerhalb 3-6 Monaten)
 - Paresen nach Schlaganfall
 - periphere Neuropathien
 - Folgen von Poliomyelitis (Frühstadium, d.h. innerhalb 3-6- Monaten)
 - Morbus Meniere
 - neurogene Blasendysfunktion
 - nächtliche Enuresis
 - Intercostalneuralgien
 - Hals-, Arm-Syndrome
 - "frozen shoulder"
 - Tennisellbogen
 - Sciatica
 - tiefe Rückenschmerzen
 - Osteoarthritis

Nach Thews lassen sich die Indikationen wie folgt definieren:

1. Schmerztherapie
2. funktionelle Störungen ohne organischen Befund
3. Psychosomatische Störungen
4. Sucht
5. Infektionen und Entzündungen
6. Allergien
7. Neurologische Erkrankungen

Tao, der Weg



„ Der Weg ist immer absichtslos, und doch gibt es nichts, was er nicht verursacht. Wenn die Regierenden sich ein Beispiel daran nehmen, dann entwickeln sich alle Wesen ihrer ursprünglichen Natur gemäß... Gibt es keine Wünsche, dann regiert Stille - die Welt gelangt von Selbst zum Frieden “

Lao-Tze, der alte Meister hinterließ ein Werk von 81 Schriften, Verse der Weisheit über den Weg, chinesisch Tao zur Inneren Kraft, chinesisch Te.

Das Tao-Té King gilt als eines der ältesten und bekanntesten Werke der Weltliteratur und beinhaltet praktische Weisheiten für den Weg des friedvollen Kriegers.

Doch was ist der Weg?

Chang Po-Tuan schreibt in seinem klassischen taoistischen Handbuch:
"Vom Begreifen der Wirklichkeit"

Um dem Pfad der Verwirrung zu entkommen, suche nach dem wahren Weg.
Wenn Du auch intelligent und begabt bist,
ohne den wahren Weg bringst Du nichts von Wert heraus.
Bedenke: Hundert Jahre sind wie ein Funke und diese,
Deine Lebensspanne nur eine Luftblase.
Was nutzt es da, wenn Du dem Geld und Ruhm und Ehren nachläufst.
Denke an Dein Ende und frage Dich dann,
ob Du Dich mit all Deinen Bergen von Gold
von der Vergänglichkeit freikaufen kannst?

Hier im Reich des Staubes der Welt von Tönen und Farben,
dem Land der Namen und Gewinnsuche hält jeder das Leiden für Spaß
und das Künstliche für echt.
All diese wirren Handlungen rauben Dir nur Deine Lebenskraft, chinesisch ching,
Deine Energie, chinesisch chi und zerstören alles Wesentliche und das Leben.
Du findest darin allein nur den Tod.

Wing Chun, das chinesische Kung Fu



Wing Chun, das chinesische Kung Fu

Wing Chun, chinesisch „schöner Frühling“, ist ein süd-chinesischer Kampfkunststil, in China mit dem Oberbegriff Wushu, im Westen mit dem Begriff Kung Fu bezeichnet.

Gelehrt wird Wing Chun in Deutschland, Österreich und der Schweiz in zahlreichen kommerziellen und nicht-kommerziellen Schulen, Verbänden und Vereinen.

Der Name der Kampfkunst stammt aus dem Kantonesischen, deswegen gibt es keine eindeutige Romanisierung des Begriffes. Aus markenrechtlichen Gründen und um sich von anderen Schulen und Verbänden abzugrenzen (siehe weiter unten), sind zahlreiche Schreibweisen gebräuchlich, so z.B. Wing Tsun (W.T.), Ving Tsun (V.T.), Wing Tzun, Wing Chung, Wing Shun, Wing Tsung, Ving Chung, Weng Chun, Wyng Tjun, aber auch gänzlich andere Namen, wie z.B. Taonamics oder Tao Concepts.

Charakteristik

Aufgrund der im Folgenden erläuterten allgemeinen Charakteristik gilt Wing Chun bisweilen als der Stil der Meister fortgeschrittenen Alters: Diese konnten sich auf diese Weise gegen die jungen, rein körperlich überlegenen Meister behaupten.

Techniken

Im Wing Chun wurden alle Techniken auf ihre Wirkung hin maximiert. Die Bewegungen sind meist kurz und gerade im Sinne „entlang einer Geraden“. In der Regel wird keine starre Muskelkraft, sondern die Elastizität des eigenen Bewegungsapparates ausgenutzt. Dies geschieht durch eine Kombination aus Gewichtsverlagerung (Schritttechniken)

und spontaner schneller Streckbewegung (Peitschenkraft) mit einem relativ kleinen Anteil eigener Muskelkraft.

Ein typisches Element einiger Wing-Chun-Stile ist der Kettenfauststoß. Man sagt, ein geübter Wing-Chun-Kämpfer könne davon ca. 8-10 Schläge pro Sekunde ausführen. Darüber hinaus entfalten alle Techniken erst in der Kombination miteinander ihre volle Wirkung, wobei es letztlich unerheblich ist, ob Fauststöße oder Handflächenschläge zum Einsatz kommen. Die Kraft des Gegners wird durch Schritttechniken, wie Wendungen, neutralisiert und gegen ihn verwendet (Gleichzeitigkeit von Angriff und Abwehr): Der Angriff ist die Verteidigung. Ein Schlag des Gegners wird so z.B. durch einen konternden Gegenschlag abgewehrt.

Der Stil ist weiterhin durch seine Trittarbeit charakterisiert, die nur sehr wenige Grundtritte umfasst und mit der im Allgemeinen nur niedrige Ziele bis etwa zur Höhe der Hüfte angegriffen werden. Ein Ziel dieser Tritte sind insbesondere Kniegelenk, Oberschenkelansatz und Unterleib des Gegners.

Prinzipien

Eine besondere Charakteristik von Wing Chun ist das Denken in Prinzipien. Man könnte sie auch als Weisungen oder Orientierungshilfen bezeichnen. Diese Prinzipien sind bewusst in der reflexiven Befehlsform formuliert, so dass klar definiert ist, was zu tun ist. Ein entscheidender Vorteil ist die Allgemeinheit, Allgemeingültigkeit und Übertragbarkeit der Prinzipien. Beachtet ein Schüler die Prinzipien, so verhält er sich auch in vollkommen unbekanntem Situationen korrekt bzw. macht im Normalfall zumindest keine gravierenden Fehler.

Die hier aufgeführten Prinzipien stellen eine kleine, beispielhafte Auswahl dar, wie sie in unterschiedlichen Wing-Chun-Stilen vorkommen können. Die Prinzipien variieren von Stil zu Stil mitunter sehr stark.

Im Wing Tsun und dessen Derivaten z.B. lehrt man folgende Prinzipien:

Die Kraftprinzipien:

- Befreie dich von deiner eigenen Kraft.
- Befreie dich von der Kraft deines Gegners.
- Nutze die Kraft des Gegners.
- Füge deine eigene Kraft hinzu.
- Die Kampfprinzipien:
 - Ist der Weg frei, stoß vor.
 - Bekommst du Kontakt, bleib kleben.
 - Ist der Gegner zu stark, weiche aus.
 - Weicht der Gegner zurück, folge.

Waffen

Wing Chun war ursprünglich eine Kampfkunst ohne Waffen. Im späten 17. Jahrhundert erweiterten Wong Wah Bo (Schüler des Shaolin-Mönchs Ji Sin) und Leung Yee Tai (Schüler des Ehemannes der Stilgründerin Yim Wing Chun) den Kung-Fu-Stil um zwei Waffenformen:

- Langstock (Luk Dim Boon Kwun)
- Kurzscherter (Baat Jam Do / Dao)

Die Übungen und Formen wurden den Idealen des Wing Chun angepasst. So wurde der Aspekt der Zentrallinie in die Langstock-Form eingebracht. Historische Dokumente hierzu sind nicht überliefert.

Berücksichtigung anderer Kampfsysteme

Bei einem Wing-Chun-Kämpfer ist es nicht von Bedeutung, welchen Stil der Aggressor hat: Ein Straßenkämpfer, welcher keinen bekannten Kampfstil hat, bzw. seinen eigenen freien Kampfstil entwickelt hat, ist von den potentiellen Aggressoren am gefährlichsten einzustufen. Daher lernt der Kämpfer im Wing Chun, sich so vor dem Angreifer zu positionieren, dass alle möglichen Angriffsvarianten des Gegners im Vorfeld schon gestört werden: Man versucht, möglichst früh mit dem Aggressor Kontakt aufzunehmen.

Im Chi-Sao-Training lernen die Schüler, die Kraft des Angreifers zu „erfühlen“ und dementsprechend zu reagieren, um möglichst wenig darauf angewiesen zu sein, Angriffe optisch zu erkennen. Dabei befolgt er die Regeln der vier Kampf- und Kraftprinzipien (siehe oben).

Unterricht und Training

Der Unterricht im Wing Chun ist von Partnerübungen dominiert, bei dem die Trainingspartner bestimmte Bewegungsmuster eines Kampfes wiederholen. Je nach Erfahrung der Übenden variiert dabei Geschwindigkeit, Intensität wie auch Komplexität der Übungen bis hin zum Freikampf/Sparring. Ziel dieser Übungen ist es, den Lernenden durch langsame und sich oft wiederholende Bewegungsabläufe bestimmte Bewegungsmuster einzuschleifen, die im Ernstfall unbewusst abgerufen werden können. Einen Schwerpunkt legt das Wing Chun auf das sog. Chi Sao, ein Gefühlstraining, welches ermöglicht, auf bestimmte Berührungen und Impulse eines Trainingspartners oder Gegners sehr schnell und reflexartig zu reagieren. Obwohl die Grundlagen des Wing Chun schnell erlernbar sind, erfordert gerade dieses Gefühlstraining jahrelange Übung, damit es sinnvoll in einem Kampf zum Einsatz kommen kann. Somit ist die schnelle Erlernbarkeit des gesamten Systems nur bedingt korrekt.

Formen

Die ersten Grundlagen des Wing Chun werden in den Formen erlernt und geübt. Formen sind festgelegte Abfolgen von Techniken, die jeder Schüler alleine durchführt. Die Formen in den chinesischen Kampfkünsten entsprechen ungefähr dem, was in den japanischen Kampfkünsten als Kata bekannt ist. Die verschiedenen Formen des Wing Chun bauen aufeinander auf.

Die Formen sind:

Siu Nim Tao / Siu Lim Tao („eine kleine Idee“) – Es werden die grundlegendsten Armtechniken isoliert für sich oder in einfachen Kombinationen geübt. Beintechniken kommen hier in Form des stabilen Stands vor. Ein wichtiger Aspekt dieser Form ist die Haltung und das Verhältnis von Spannung und Entspannung.

Chum Kiu / Cham Kiu („Suchende Arme“ / „eine Brücke bauen“) – Basistechniken mit ersten Fußtechniken. Hier werden verschiedene Techniken in Kombinationen geübt, insbesondere das Zusammenspiel von beiden Armen, Beintechniken, sowie Schritttechniken.

Bju Tse / Biu Tze („Stoßende Finger“) – bisweilen als Notfall-Form bezeichnet, in der Techniken erlernt werden, um aus ungünstigen Kampfpositionen in aussichtsreiche zurückzugelangen.

Mok Jan Chong / Mok Jan Jong („Holzpuppe“) – dient als Ersatz für einen Trainingspartner und zum intensitätsorientierten Training. Bewegungen werden hier einstudiert und Fehler beseitigt.

Luk Dim Bun Guan / Luk Dim Ban Kwun („Langstock“) – Sinn ist hier unter anderem, die Hüfte zu stabilisieren und Fauststöße hart zu machen.

Pa Cham Dao / Bart Cham Dao („Doppelkurzschwerter“, „Doppelmesser“ oder „Schmetterlingsmesser“)

Der Ablauf der Formen ist seit Jahrhunderten überliefert. Yip Man und Wong Shun Leung erarbeiteten eine systematische Lehrmethode der Formen. In der Entwicklungsgeschichte des Wing Chun haben viele Lehrer immer wieder Weiterentwicklungen und Änderungen im Detail und im gesamten Ablauf eingeführt. In den verschiedenen Stilvarianten des Wing Chun existieren deshalb recht unterschiedliche Varianten der Formen. Diese Unterschiede spiegeln natürlich auch unterschiedliches Verständnis und Interpretation der Techniken und Prinzipien wider.

Auch heute noch werden zuweilen Änderungen in der Ausführung eingeführt, was mit der Lebendigkeit der Kampfkunst erklärbar ist. Hierzu gibt es Meinungsverschiedenheiten bei den Anhängern verschiedener Stilrichtungen. Fast jede Schule variiert zumindest die Siu Nim Tao minimal. Insider können an Details der Ausführung erkennen, bei wem der Schüler gelernt hat.

Chi Sao

Ein essentieller Bestandteil des Wing Chun ist das Chi Sao („Klebende Hände“). Chi Sao trainiert in erster Linie die taktilen Reflexe und außerdem Standfestigkeit und Balance, den richtigen Abstand zum Gegner in der Nahdistanz. Erstgenannte sensibilisieren das Gespür für Lücken in der gegnerischen Abwehr wodurch auch das aktive provozieren von Fehlern beim Gegner ermöglicht wird. Chi Sao ist keine eigenständige Technik für den freien Kampf sondern ein Trainingshilfsmittel. Die Besonderheit am Chi Sao ist, dass der Schüler von den langsameren visuellen Reflexen weg zur taktilen Wahrnehmung hin erzogen wird. Es wird hier davon ausgegangen, dass es in der Nahdistanz, die oft auch als Trappingdistanz bezeichnet wird, nicht mehr rechtzeitig möglich ist, gegnerische Aktionen visuell zu erkennen und abzuwehren. Daher wird mit dieser Trainingsmethodik der Kontakt zum Gegner ausgenutzt, um dessen Aktionen über den schnelleren Sinn der Taktilität erkennen zu können.

Beim Chi Sao stehen sich zwei Trainingspartner in einer festgelegten Ausgangsstellung gegenüber und nehmen mit den Armen Kontakt zueinander auf. In der Regel wird dann mit festgelegten Anfangsbewegungen (z. B. „rollende Arme“) begonnen, worauf dann zu freier Anwendung verschiedener Techniken übergegangen wird. Chi Sao kann entweder als feste Folge von Techniken mit verschiedenen Übergängen trainiert werden, die dann frei variiert werden können, oder es wird das sogenannte Go Sao trainiert, welches eine Art Sparring auf Chi-Sao-Distanz darstellt. Hierbei gibt es keinerlei Regeln zu Abläufen, es ist ein freier Kampf in der Nahdistanz.

Das Chi Sao wird innerhalb der einzelnen Wing-Chun-Stile unterschiedlich interpretiert. Wing Tsun legt viel Wert auf das „Kleben der Arme“, während Ving Tsun den Kontakt leichter löst, um Schläge anzubringen.

Quellenhinweis: www.wikipedia.de

Die zwei Seiten der Yogapraxis und Inhalte zur Ausbildung zum Yogalehrer/Yogatherapeuten



In den letzten 10 Jahren haben sich in Europa viele Yogastile und unterschiedliche Wege zur Selbstverwirklichung etablieren können. Das Interesse steigt und das Angebot zieht nach. Der Esoterikmarkt boomt und besonders Yoga lockt viele in die unzähligen neuen Yogaschulen. Diese plötzliche Vielfalt an Angeboten und Möglichkeiten für spirituell suchende Menschen, ist ein Zeichen für das beginnende Wassermannzeitalter in das wir gerade eintreten. Jeder kann überall Informationen bekommen. Sogar tiefstes spirituelles Wissen, daß bis vor einigen Jahren noch geheim gehalten worden ist, ist frei zugänglich. Viele sogenannte Geheimbünde haben sich aufgelöst und geben ihre Wissen preis Jeder kann fast überall tiefste spirituelle Wahrheiten erfahren, Seminare und Workshops besuchen und sich weiter bilden. Da jede Münze jedoch zwei Seiten hat, hat sich hier natürlich, bei all der lobenswerten Möglichkeiten auch etwas Entfremdendes eingeschlichen. Etwas, was typisch ist für unseren Zeitgeist. Etwas was man in der spirituellen Szene und besonders im westlich praktizierten Yoga finden kann. Es ist die Tatsache, daß wir den Yoga, in dem was er eigentlich bedeutet nicht wirklich verstehen und aus seiner tiefen geistigen Wahrheit lediglich die Körperübungen und energetisierenden Atemübungen zum körperlichen Wohlfühlen

herausgreifen. Das ist eine grundlegende Konsumhaltung, eine „Zweck und Nutzen Haltung“ in die viele Menschen hineingewachsen sind und die dann auch auf die spirituelle Praxis und spirituelle Suche unbewußt übertragen wird. Die Frage ist dann für den Teilnehmer, was kann ich mir da aus dem Yoga heraus ziehen, was ist angenehm und wo muß ich möglichst wenig an mir verändern. Man geht zum Beispiel zu einer Yogastunde und übt 90 Minuten anstrengend die Yogaübungen. Der Teilnehmer praktiziert körperlich und energetisch. Die Yogastunde vermittelt dabei eher den Eindruck einer Body-Workout-Stunde. Natürlich werden wir uns danach besser fühlen aber eine tiefere Seelendimension und meditative Betrachtungsweise kommt dabei leider zu kurz. Der Teilnehmer kommt also nach Hause und er sagt von sich :“ich mache Yoga“und er glaubt auch, daß das was er geübt hat Yoga ist. Natürlich ist es zum gewissen Teil auch richtig aber Yoga ist nicht nur anstrengendes Üben von Körperstellungen, sondern Yoga will uns vielmehr auf einer tieferen Ebene von der Körperlichkeit lösen und uns mental freier werden lassen. Das bedeutet gerade für uns westlichen, materiellen und körperlich orientierten Menschen mit der Yogapraxis zu lernen den Körper loszulassen, zur Ruhe zu kommen und zu einer wirklichen stillen Selbstwahrnehmung zu erwachen. Körperwahn gibt es schon genug, es geht um die seelische Aktivität im Yoga. Dieser Prozeß bewirkt dann im folgenden eine Transformation und Entwicklung für den Menschen. Yoga ist eine psychomentele Praxis und Lebenseinstellung und nicht nur Körperübung. Das zu verstehen ist die große Herausforderung auf dem individuellen Yogaweg. Diese Unterscheidungskraft gilt es zu entwickeln.

Alles andere hat eher einen gymnastischen und sportlichen Wert, gelangt aber nicht in die Seelentiefe, die der Yoga erreichen kann, wenn er aus einer mehr meditativen Haltung heraus praktiziert wird.

Yoga ist Konzentration und Loslösung, inneres Erwachen und Hingabe, Weite und Offenheit und in seiner reinsten Form höchste Wahrheitssuche und künstlerische Ausdruckskraft.

Yoga bedeutet auch bewußt werden für die vielen Abhängigkeiten, Gewohnheiten und Ausflüchte die unsere Persönlichkeit ausmachen.

Yoga ist deswegen nicht bequem oder nur körperlich angenehm, Yoga ist vor allem fordernd und ein stiller Aufruf aus der eingefahrenen Persönlichkeit herauszutreten und den inneren Kampf mit sich selbst aufzunehmen.

Das versuche ich in der einjährigen Ausbildung zum Yogalehrer und Yogatherapeuten zu vermitteln. Hierbei haben sich drei große Bereiche gebildet.

Der erste ist die Philosophie und Geschichte des Yoga.

Hier werden natürlich alle Grundlagen der Philosophie und Geschichte des Yoga vorgestellt und in der Gruppe diskutiert. Das führt zu einem ersten tieferen Verständnis der Kernaussagen des Yoga. Für die Teilnehmer bedeutet das, die persönliche Stellung im Leben besser und klarer zu definieren.

Der zweite Bereich ist die Medizin.

Dieser anspruchsvolle Themenbereich umfasst die Anatomie, die Physiologie und die Krankheitslehre des Menschen. Dabei ist darauf geachtet worden, daß inhaltlich über das grundlegende schulmedizinische Fachwissen hinaus, die seelisch-geistige Bedeutung aller Fachbereiche ausführlich erklärt wird.

Yoga als Therapie sollte die seelisch-geistige Ebene erreichen und nicht nur auf der Körper – Symptomebene stehen bleiben.

Über die Seelendimension kann die Ursache von Krankheit verstanden werden und ein erster Schritt zur Persönlichkeitsveränderung vom Patienten eigenständig gegangen werden.

Für diese yogatherapeutische Vorgehensweise ist das Wissen über die geistige Bedeutung der Organe, ihrer Funktionen und ihrer Erkrankung von großer Bedeutung.

Der dritte Bereich sind die Asanas, die Körperstellungen.

Mit den Asanas ist dem Yogaübenden ein Werkzeug gegeben, ein Teil aus der Fülle des Yoga, der ihn auf seiner spirituellen Reise begleitet. Der Teilnehmer erlernt die genaue Ausführung und Korrektur kennen, er lernt die therapeutische Vorgehensweisen, Variationsmöglichkeiten, hinführende Übungen, den energetischen Bezug zu dem entsprechenden Energiezentrum(Chakra), Indikationen und Kontraindikationen und die seelisch-geistige Bedeutung der Asana kennen. Die Ausbildung umfasst 50% Praxis.

Der Teilnehmer erlernt alle vorgestellten Übungen auszuführen und genau zu korregieren.

Am Schluß der Ausbildung ist der Yogalehrer in der Lage aus der Vielzahl von Übungen, Techniken und meditativen Inhalten die entsprechend sinnvollsten für den Beginner, den Erkrankten, dem älteren Menschen oder auch den Fortgeschrittenen heraus zu suchen und anzubieten. Dadurch ist er bereit, einen individuellen Yoga zu vermitteln, welcher den Menschen da abholt wo er steht und ihm die notwendige Kraft zur Veränderung und Meisterung in seiner Lebensführung gibt.

Über diese Ausbildungsinhalte hinaus werden im Rahmen der Ausbildung natürlich noch sehr viele Unterthemen behandelt. Diese können über die entsprechenden Medien nachgelesen werden. Siehe www.paracelsus.de
Die Ausbildungen zum Yogalehrer und Yogatherapeut an den Deutschen Paracelsus Schule findet in folgenden Städten statt:

Stuttgart 22.05.08
Leipzig 07.02.08
Nürnberg 24.01.08
Zürich 10.01.09
Bielefeld 07.06.07
Mannheim 19.07.08

Michael Örs
Diplom Yogalehrer
Heilpraktiker

Ausbilder und Dozent für Yoga und Yogatherapie an den Deutschen Paracelsus Schulen
Dozent bei der Barmer Ersatz Kasse im Rahmen der Präventionsmaßnahmen im Gesundheitswesen.

Fernweh



Fernweh, wohin zieht meine Seele.

Seit Anfang der 90er Jahre zog es mich nach China zum Studium. Natürlich bleiben Land und Leute nicht verborgen und so gewinnt man über die Jahre tiefe Eindrücke und Freunde. Meist zog es mich in den Südwesten Chinas.

Der Südwesten Chinas gilt als eine der schönsten Regionen Chinas. Faszinierend sind vor allem das Rote Becken und der Yangzi mit seinen spektakulären Schluchten.

In die Region hinein ragen die gigantischen Ausläufer des tibetischen Hochlandes. Ganz im Südwesten liegen tropische Regenwälder. Auch an kulturellen Highlights mangelt es nicht. Der Südwesten ist flächenmäßig recht groß, meist landschaftlich geprägt und es wohnen wahrscheinlich mehr als 100 Millionen Menschen hier. Meist ballen sich die Menschen in den Städten und das Land ist meist dünn besiedelt. Was man hier braucht ist Zeit, nichts für den schnellen „Tourist“, der nur von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit eilen möchte.

Ziele in Südwestchina:

Chong Qing ist eine jener unglaublich schnell wachsenden Städte. Als der Bericht hier geschrieben wurde, lebten ca. 30 Mio. Menschen in Chong Qing, mit Trabantenstädten im Umfeld gerechnet. Die Stadt hat echte Probleme in punkto Luftverschmutzung und ist nicht reich an Sehenswürdigkeiten. Einen Besuch sollte man sich überlegen. Jedoch hat Chong Qing eine bemerkenswerte Skyline, ähnlich wie New York... Wunderschön in der Nacht am Riverside schlendern und in einem der vielen Restaurants essen.

Da Zu: Eine recht interessante Stadt mit einer noch interessanteren Umgebung, Grotten von Da Zu, verzweigte Höhlensysteme.

Cheng Du, die Hauptstadt von Sichuan mit ca. 15 Millionen Einwohnern. Hier habe ich einen Teil meines Studiums zur TCM verbracht. Viele schöne Momente der Arbeit und Freizeit. Unweit der Stadt gibt es eine berühmte Pandazucht-Station. Tolle Stadt, tolle Menschen und eine riesige Mao-Staue.

Emei Shan, einer der heiligen Berge in China, der Besuch ist Pflicht.

Le Shan ist ein angenehmer Ort mit eindrucksvoller Buddha-Statue, ca. 71 mtr. hoch! Die Reise hierher hat sich gelohnt.

Qingchen Shan, nettes Waldgebiet mit daoistischer Tradition. Man kann toll zwischen vielen Tempeln spazieren gehen.

Wo Long, Naturreservat, extra für die Pandabären angelegt... sehenswert – man muss halt Pandas lieben.

Hailuo-Gon Gletscher, toller Gletscher bei Moxi Xiang. Interessantes Gebiet für Trekking-Freunde.

Kun Ming, Hauptstadt von Yun Nan mit ca. 1,7Mio. Einwohnern. Auch eine der Boomtowns, aber noch ziemlich erträglich mit schöner Umgebung.

Shi Lin, Eine atemberaubende Ansammlung von verschiedenen Steinformationen, Shi Lin heißt Steinwald.

Xi Shuang Banna, Grenzgebiet zu Laos und Myanmar. Das einzige Dschungelgebiet in China, eine einzigartige Gegend.

Da Li, Toll gelegener Ort zwischen Er Hai und Cang Shan Gebirge. Da Li hat eine schöne Altstadt und ist vor allem als Ausgangspunkt für Trekking-Touren sehr gut geeignet.

Rui Li, Grenzstadt zu Myanmar. Ziemlich multikulturell und durch die Grenzlage nicht ganz ungefährlich....

Li Jiang, Eine der schönsten Städte Chinas mit toller Altstadt - Weltkulturerbe.

Tigersprung-Schlucht, angenehme Gegend mit bekanntem Wanderweg, nahe Da Ju.

Gui Yang, Hauptstadt von Gui Zhou mit ca. 1,4Mio. Einwohnern. Auch schnell wachsend, aber noch angenehm mit sehenswerten Gebäuden.

Long Gong Dong, Ein einzigartiges Höhlensystem nahe An Shun, ca. 15km lang. Die 100 Höhlen sind teilweise per Boot befahrbar.

Huang Guo Shu Wasserfall, der ca. 70mtr. hohe Wasserfall ist ein beliebtes Reiseziel.

Zhi Jin Dong, diese Höhlen bei Zhijin gelten als die größten der Welt und sind sehr sehenswert.

Gui Lin, eine interessante Stadt. Hier stehen überall Karstkegel, um die herum man tolle Parks angelegt hat. Außerhalb liegt die Höhle Ludi Yan. Hier lebt mein Freund Dr. Dong.

Yang Shuo, eine kleine Stadt die umrahmt wird von tollen Karstkegeln und weiten Reisfeldern.

Zhao Xing, toller Ort mit eindrucksvollen Dong-Häusern.

Wu Zhou, nette Stadt mit Kolonial-Gebäuden. Das vermittelt einen sehr westlichen Eindruck. In Wu Zhou gibt es eine berühmte Schlangenfarm.

Detian Wasserfall, toller Wasserfall bei Shuolong, nahe der Grenze zu Vietnam.

China ist stark im Wandel. Befindet man sich einige Jahre nicht in der Gegend, kann es sein das man sich nicht mehr auskennt – alles unterliegt einem stetigen Wandel und Veränderung.

Buchbesprechung



TCM und Akupunktur in Merksätzen

Wie sieht ein Weg aus, auf dem man sich der komplexen Traditionellen Chinesischen Medizin nähern und sie einprägen kann? Am besten direkt - mit Merksätzen! Merksätze nachschlagen, Kommentare verstehen, komplexe Inhalte im Gedächtnis behalten: Das bietet dieses Buch. Gegliedert nach Grundlagen, Organbezügen und Akupunkturpunkten vermittelt es Lernenden und Therapeuten das Wissen der TCM. Jeder Beitrag konzentriert sich auf einen Aspekt und beginnt jeweils mit einem Merksatz, der in einem anschließenden Kommentar erläutert wird. Aufgrund dieser besonderen Struktur prägt sich das Gelesene besser ein.

Buchrezensionen bei Amazon.de

Heisser Tip für Praktiker und zum Auffrischen
Ich hab an die 30 kleinen Marker in dem Buch - hauptsächlich bei Punktkombinationen und Differentialdiagnosen. Das Buch 1x durchlesen bringt sehr viel, regelmäßig nachblättern fast noch mehr. Echt gelungen!

Was ich schon lange suchte

Endlich-ein Buch, das das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin kurz und griffig, einprägsam und äußerst vergnüglich vermittelt. Man mag es gar nicht mehr aus der Hand legen. Von Yin und Yang angefangen über die fünf Wandlungsphasen hin zum heute aktuellen System der Zang-Fu Organ-Muster werden praktisch alle Aspekte

ausgehend von kurzen, schlagwortartigen Merksätzen erklärt. Dabei spürt man den professionellen Background der Autoren, die den komplexen Wissensstoff auf höchstem Niveau und dennoch verständlich herüber bringen. Die Kapitel über Pulsdiagnostik suchen ihres gleichen in deutscher Sprache. Nicht zu vergessen eine Vielzahl von Punkt-Kombinationen, die allein schon den Preis des Buches wert sind. Kurz: "KAUFEN"

Tolles Buch!

Das, was in der chinesischen Medizin so mühsam zu lernen ist, ist hier in kurzen Texten mit je einem Merksatz als Überschrift zusammengefasst.

Die Kapitel heißen: Grundsätzliches zur Traditionellen Chinesischen Medizin, Lebenssubstanzen, Krankheitsursachen, Diagnose in der TCM, das Zang-Fu-System, Akupunkturpunkte-Familien, Punkt-kombinationen.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse ist das Buch sicher nicht als alleinige Lektüre geeignet, eher zur Wiederholung und Vertiefung. Es geht vor allem um die Prinzipien der TCM, nur zum Teil um Akupunktur. Mit guten TCM-Vorkenntnissen wird man dieses Buch lieben.

Ich konnte es zunächst gar nicht aus der Hand legen, da es sich so gut liest. Man muss es nicht in der Reihenfolge lesen, sondern kann einfach ein wenig blättern und findet überall interessante neue Detailinformationen neben der allgemeinen TCM, die man spielerisch lernt und vertieft.

Rezept



Akupunkturrezepte haben viel mit Kochrezepten gemeinsam. Hat man zu viele Bestandteile oder Zutaten, wird der Kuchen zu schwer oder pappig. Haben wir zu wenige Zutaten, wird der Kuchen sehr schnell als langweilig und geschmacklich als unattraktiv gesehen. Dies kann auch auf die Akupunktur übertragen werden. Zu viele Akupunkturpunkte sind eine Überreizung, zu wenige Akupunkturpunkte, hier reicht der Reiz oft nicht aus.

Wir müssen also die Auswahl der Bestandteile genau wählen. Dies geschieht entweder nach einem fertigen Rezept, oder nach einer gewissen Individualität. So würde ich meine Oma fragen, was diese zu einer Schwarzwälderkirschtorte an Zutaten braucht, da würde sie sagen: „Davon etwa, davon eine Prise und das Ganze noch etwas abschmecken“. Bei ihr dürfte das Rezept auf lange Erfahrung beruhen. Selbst bei der Herstellung eines Cupcake gibt es tiefe Geheimnisse der Zubereitung...

Ähnlich ist es bei der Traditionellen Chinesischen Medizin. Neben dem Lehr- und lernbaren Bereich gibt es einen großen Erfahrungsanteil. Hier ist es wieder wie bei der Torte. Ein wesentlicher Bestandteil eines Rezeptes wäre hier das Mehl. Nehmen wir einmal einen Akupunkturpunkt hervor, der eine ähnliche bedeutende Stellung hat, in der Akupunktur, Es wäre Di 4, chinesisch He Gu

Hier gebe ich Ihnen einige dieser Erfahrungen weiter.

Di 4 und Lu 7, eliminieren Kälte

Findet deswegen Einsatz bei Erkältung, Unterkühlung und Verköhlung.

Di 4 und Di 11, eliminiert Hitze

Findet deswegen Verwendung bei Entzündung und Fieber

Di 4 und Ma 44, stoppen Schmerzen

Findet deswegen in der Schmerztherapie Verwendung

Di 4 und MP 6, regt die Wehentätigkeit an

Findet deswegen Verwendung bei Hebammen zur Geburtshilfe

Di 4 und MP 8, reguliert den Uterus

Findet deswegen Verwendung bei der schmerzhaften Menstruation

Di 4 und Ni 7, reguliert die Haut

Findet deswegen Verwendung zur Regulierung des Schwitzens

Di 4 und Le 3, die vier Öffner

Öffnet die Sinnesorgane und findet Verwendung bei Migräne mit neurologischen Ausfällen

Text: Franz Thews

Interview mit Franz Thews



Frage:

Herr Thews, ihre Webseite hat sich in den letzten Jahren sehr stark entwickelt. Wie kam es dazu?

Thews

Ich habe mich über die schlechte Qualität der Darstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin im Internet oft geärgert. Da dachte ich bei mir, das kann ich besser. So hat sich das dann im Laufe der Zeit zu einer komplexen Informationsplattform entwickelt. Es dürfte momentan eine ausgewogene Darstellung der TCM sein, ohne dass der gewerbliche oder finanzielle Aspekt im Vordergrund steht. Einige Bereiche werden sehr gut angenommen, so zum Beispiel das Forum. Bei einigen Bereichen wünschte ich mir eine bessere Nutzung, so im Bereich Blackboard.

Frage:

Kostet das nicht viel?

Thews:

Nun, die Kosten sind schon entsprechend, aber die Seite hat sich über die Zeit entwickelt. Es musste ja nicht gleich alles bezahlt werden.

Frage:

Wieso jetzt noch die Thews-News?

Thews:

Ich wurde oft gefragt, ob der eine oder andere nicht etwas veröffentlichen könnte, was von allgemeinem Interesse wäre. Da habe ich lange überlegt, wie man das machen kann und ich kam zu der Idee, dies in NEWS-Form zu tun. So kann jeder seinen Beitrag zur TCM leisten. Natürlich sollten es keine NEWS nur für Fachpublikum sein, deswegen wäre es auch schön, wenn alle Bereiche des Lebens dabei wären. Diese wären: Natur, Leben, Essen, Urlaub und was sonst noch so Spaß macht. Das Leben besteht ja nicht nur aus TCM.

Frage:

Woraus besteht ihr Leben

Thews:

Aus Arbeit, hahaha... war nur ein Scherz. Natürlich aus Leben.

Frage:

Sie haben sehr viel auf Ihre Person bezogen, so zum Beispiel die „Akupunktur nach Thews“. Warum haben sie das gemacht?

Thews:

Dazu eine kleine Anekdote, falls sie wollen könnte ich noch mehr erzählen, glaube es werden doch zwei.

Die erste Anekdote spielte sich Mitte der 90er Jahre ab. Ich hielt ein Seminar und wurde von einem Teilnehmer gefragt, ob ich ihm meine Ordner zum Kopieren gebe. Das war für mich kein Problem. Jedoch erfuhr ich von einem anderen Teilnehmer dass gerade diese Person das gleiche Seminar in der Zukunft geben wollte...

Eine andere Anekdote war einige Jahre später. Ich teilte sehr umfangreiche Unterlagen über Zang Fu in der TCM aus, natürlich selbst erarbeitet. Sozusagen die Quintessenz. Tolles Seminar... wurde nach einigen Wochen von einer Teilnehmerin angerufen mit den Worten, dass diese jetzt auch Seminare macht und die Unterlagen aus meinem Seminar benutzt. Sie wollte sich nur bedanken...

Hier wuchs die Idee, etwas Authentisches zu schaffen. Deswegen „Akupunktur nach Thews“, diese Einzigartigkeit gibt es nur in meiner Person mit allen fachlichen, didaktischen rhetorischen Fähigkeiten und man kann mich zur Zeit noch nicht klonen. „Nach Thews“ soll nur eine hohe Qualität gewährleisten und keinen Blubber. Das verhindert natürlich nicht, dass man die Informationen nutzt, doch die Einzigartigkeit bleibt in diesem Falle „Thews“

Frage:

Ist den TCM überhaupt lehr- und lernbar? Oder muss jeder seine Art der Akupunktur selbst erfinden?

Thews:

Selbstverständlich ist die TCM lern- und lehrbar, gehen sie einmal nach China in die Provinz in eine TCM-Klinik. Bei uns besteht jedoch der Hang dazu „Nichtwissen“ stark mit Esoterik oder Spiritualität zu verdecken. Gegen beides Esoterik und Spiritualität ist nichts einzuwenden. Jedoch alles dorthin, wohin es hingehört. Die TCM ist ein Medizinsystem, welches kognitiv-analytisch zu erlernen ist, wo man Erfahrungen sammeln kann und später, Jahrzehnte später, kommt noch die Intuition dazu.

Frage:

Was werden sie in den nächsten Jahren noch so machen?

Thews:

Ich kaufe mir ein Wochenendhaus und lasse dem Leben seinen lauf.

Frage:

Unterrichten werden Sie aber noch?

Thews:

Die letzte Antwort war ein Scherz, klein aber feinsinnig. Natürlich werde ich mein Wissen noch weitergeben, mehr denn je zuvor. Es gibt immer mal Gerüchte, aber da merkt man halt, dass sich andere mit einem beschäftigen. Ich werde noch mit 90 Jahren auf der Bühne stehen und mein Wissen weitergeben. Falls die Menschen und der Schöpfer es wollen, auch noch mit 105 Jahren. Außerdem habe ich noch 1001 Idee.

Frage:

Wie lange sind sie den schon Therapeut?

Antwort:

Ich habe in diesem Jahr das 20zig-jährige Jubiläum. Viele der heutigen TCM-Therapeuten waren bei mir. Viele meiner Schüler sind in der Praxis oder ebenfalls als Dozent tätig. Und wie immer im Leben braucht man auch etwas Glück, zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein. Von diesem Glück gebe ich ab, denn wie sagt man so schön, geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Ähnlich verhält es sich mit Wissen, geteiltes Wissen macht glücklicher... und führt so, hoffe ich, doch auch einmal zur Weisheit. Na ja, meine Haare färben sich ja schon etwas...

Frage:

Kommen wir noch mal zu ihrer Webseite, was wird es hier noch Neues geben?

Thews:

Ich plane noch einige Bereiche, so zum Beispiel den Bereich „Erfolgspraxis“, denn das Rad muss nicht immer neu erfunden werden. Was hier sich jedoch entwickelt, kann heute noch nicht abgeschätzt werden.

Frage:

Herzlichen Dank für das Gespräch

Thews:

War mir ein großes Vergnügen.