

THEWS-NEWS

NOW

Ausgabe 1 / 2010



Ein Jahr voller Krisen, Wirtschaftskrise, Finanzkrise, persönliche Krisen. In den Medien nur Krisen, hohe Arbeitslosigkeit, hohe Kurzarbeit, das Wirtschaftswachstum hat eine negative Entwicklung. Wir sind in unserem Selbstverständnis massiv gestört. War doch Wachstum bisher alles...

Lassen Sie uns jedoch zur Ruhe kommen, etwas mehr Achtsamkeit wäre von großem Vorteil. Zudem können wir aus dem System ausbrechen, was man uns nicht nehmen kann ist „WISSEN“! Besuchen Sie ein Seminar, das Wissen wird Sie bis ans Ende Ihrer Tage begleiten, Sie werden es nicht verlieren. Vor allem können Sie es auch ohne Mühe weitergeben, so hat es sich vermehrt, einfach so...

Nur Mut, lernen macht Spaß und vor allem es macht innerlich glücklich...

Ihr
Franz Thews

Shen Nong



Shen Nong auch bekannt als Yan Kaiser, ist ein Kulturheld der chinesischen Mythologie. Er soll vor etwa 5000 Jahren gelebt und die Menschen gelehrt haben, Ackerbau zu betreiben. Die direkte Übersetzung von Shen Nong ist "Göttlicher Bauer".

Shen Nong wird zugeschrieben, im Selbstversuch hunderte Pflanzen auf ihre medizinische Eigenschaften untersucht zu haben. Auch die Entdeckung des Tees wird ihm angerechnet.

Die Ergebnisse seiner Experimente soll Shen Nong im Klassiker „Des Göttlichen Bauers Buch von Wurzeln und Kräutern“ - erstmals zusammengestellt gegen Ende der westlichen Han-Dynastie - beschrieben haben.

Hier sind die verschiedenen Kräuter und Substanzen aufgelistet, welche zum Teil heute noch pharmakologisch genutzt werden.

Als vermeintlicher Bruder des „Gelben kaisers“ chinesisch Huand Di wird er als einer der mythischen Patriarchen der Chinesen angesehen.

Die Han-Chinesen betrachteten beide als ihre Urahnen. Shen Nong wird heute noch als Gott oder heilig in vielen asiatischen Ländern verehrt.

Shen Men - Das Tor des Geistes



Shen Men – Das Tor des Geistes

Da Tor des Geistes ist ein sehr beliebter Punkt in der Akupunktur. Hier hat er im Grunde genommen zwei Namen:

- He 7
- OP 55

Den Punkt Shen Men gibt es in der Körperakupunktur als

- He 7, den 7. Punkt auf dem Herz-Meridian

und als Punkt der Ohrakupunktur

- OP 55, den Ohrpunkt Nr. 55.

Herz 7, chinesisch Shen Men

Lokalisation:

Shen Men liegt auf dem Herz-Meridian, proximal und radial des os pisiforme in der Handgelenkfalte, radial der Sehne des M. flexor carpi ulnaria.

Deutsche Bezeichnung:

Shen bedeutet Geist und Men ist ein Tor. He 7 ist somit das Tor des Geistes.
Dies bezieht sich auf seine

- psycho-emotionale Wirkung
- psycho-vegetative Wirkung.

Allgemeine Wirkung:

Der Akupunkturpunkt Herz 7 liegt auf dem Herz-Meridian und kann somit alle psychischen Probleme des Herzens günstig beeinflussen.

Lokale Wirkung:

Die lokale Wirkung erstreckt sich auf

- Schmerzen des Handgelenks

Regionale Wirkung:

Die regionale Wirkung entfaltet sich auf

- Unterarm
- Hand

TCM-Wirkung:

Wir können diskutieren:

- Tonisiert das Herz-Xue
- Beruhigt den Geist
- Lindert Spasmen
- Befreit die Herzöffnungen

Qualifikation

- Shu-Bach-Punkt
- Yuan-Quellpunkt
- Sedierungspunkt

Wirkung gemäß tonisiert das Herz-Xue

- Herzklopfen
- Arrhythmien
- Hypotonie
- Einschlafstörungen ohne Gedankenflut
- Durch Träume gestörter Schlaf

Wirkung gemäß beruhigt den Geist

- Ängstlichkeit
- Ruhelosigkeit
- Schreckhaftigkeit
- Schlechtes Gedächtnis
- Prüfungsangst

Wirkung gemäß lindert Spasmen

- Angina pectoris

Wirkung gemäß befreit die Herzöffnungen

Reizart:

- Akupunktur
- Akupressur

Kombination:

Kombinationen sind vielfältig

- He 7 + MP 6 + Ma 36 tonisiert das Herz-Xue
- He 7 + MP 6 + Ma 36 + Bl 15 bei psychogenen Arrhythmien
- He 7 + MP 6 + Ma 36 bei Einschlafstörungen ohne Gedankenflut

OP 55, Shen Men

Synonym

- Anti-Stress-Punkt
- Tor der mentalen Fähigkeiten

Lokalisation

Die Lokalisationen des Punktes sind sehr unterschiedlich. Eine Variante ist gemäß Willi Buchholz:

- in der Mitte und am oberen Schenkel der fossa triangularis bis in die Scapha hinein

Qualifikation

- Allgemeiner Verstärkerpunkt

Als allgemeiner Verstärkerpunkt wird er immer am Ende einer Behandlung gestochen, da er den Anfangserfolg in der Schmerztherapie noch verstärken kann.

Wirkung

- hebt die geistige Leistung
- befreit von Geistern
- eliminiert Wind
- eliminiert Hitze
- eliminiert Kälte
- eliminiert Nässe
- eliminiert Sommerhitze

Wirkung gemäß hebt die geistige Leistung

- Denken
- Gedächtnis

Wirkung gemäß befreit von Geistern

- Hexenschuss
- Alpträume
- Epilepsie
- Krampfanfälle
- Psycho-somatische Erkrankungen

Stichtechnik

Krähenfußtechnik

- Schmerzen
- Psyche

Blutig stechen

- Fieber
- Entzündungen

Naturheilpraxis Markus Ritz
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Yoga
Lind 29-96184 Rentweinsdorf
Email: info@markusritz.de
Web: www.kraftundenergie.com

Der Weg zum Yoga



Als begeisterter Kampfkünstler und Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin kam ich am 16. April mal wieder an meine Grenzen. Körperlich fit und gut trainiert begann die Ausbildung zum Yoga-Lehrer und Yoga-Therapeuten an den Deutschen Paracelsus Schulen in Nürnberg. Unser Dozent Michael Örs begann mit den grundlegenden theoretischen und praktischen Dingen. Wir waren alle sehr gespannt und freuten uns auf das was da so kommen mag. Der Tag war sehr abwechslungsreich: morgens Praxis, mittags Theorie und nachmittags wieder Praxis.

Bei der Theorie fühlte sich so mancher noch wohl.....bei den praktischen Übungen kam dann so mancher an seine körperlichen Grenzen. Die Übungen waren im Grunde genommen aus sportlicher Sicht relativ einfach, doch die lange Dauer der entsprechenden Haltungen – und natürlich die Tatsache, dass man vier Tage lang, je zweimal pro Tag übte – zeigt einem seine Grenzen auf.

Viele Menschen sehen den Yoga als eine Art körperliche Aktion, welche eine Form der Gymnastik darstellen würde. Jedoch weit gefehlt. Der Yoga ist vielmehr ein geistiger Weg, um uns aus den Verstrickungen mit der materiellen Welt geistig zu lösen. Viele Bücher und Videos über den Yoga zeigen Übungen, die körperlich ans Unglaubliche grenzen.

„Schlangemenschen“ verbiegen sich und machen Knoten in ihren Körper. Im Grund genommen verzerren diese Bilder den Weg des Yoga, denn Yoga ist ein geistiger Weg. Über die Übungen als eine Art Vehikel, kommt man dann zur Loslösung vom körperlichen. Die Aufmerksamkeit wird während der Übungsausführung vom Körper weggenommen und auf einen anderen Punkt gerichtet.

Yoga lässt sich hervorragend im Bereich der Prävention zur Gesundheit einsetzen. Weiterhin zeigte uns Michael Örs, wie man Yoga im therapeutischen Bereich einsetzen kann.

Diese ersten Yoga-Stunden haben meine Sichtweise der Welt noch sehr viel weiter verändert. Man sieht die Welt und die Menschen aus einem anderen Blickwinkel. Der Geist wird freier und gelassener.

Wir sind alle sehr gespannt auf die nächsten Unterrichtsstunden und gehen voller Erwartungen in das Jahr der Yoga-Lehrerausbildung.

Naturheilpraxis Markus Ritz
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Yoga
Lind 29 – 96184 Rentweinsdorf
Web: www.kraftundenergie.com

Yoga - ein Weg von avidya zu viveka im Alltag



Avidya ist eine der fünf Klesas, die Patanjali in seinen Sutren beschrieben hat. Die fünf Klesas sind

- avidya, Unwissenheit
- asmita, das Ich-Bewußtsein
- raga, die Zuneigung
- dvesha, die Abneigung
- abhinivesha, der Selbsterhaltungstrieb

Avidya bedeutet soviel wie „Unwissenheit“ oder „Nichtwissen“. Die Unwissenheit sind wie die Wolken am Himmel, die den Blick auf die Sonne verdecken. Durch die Unwissenheit lernen wir nie, wie sich die Welt in Wirklichkeit darstellt. Das Lebensbild ist sozusagen verdeckt oder verzerrt. Ähnlich einer aufgesetzten dunklen Brille, sehen wir die Welt in einem anderen Lichte.

Die Unwissenheit ist die Wurzel für alle anderen Leidensursachen.

Durch den Yoga, lernen wir wieder, die Aufmerksamkeit allmählich vom Körper zu lösen und uns mehr in Richtung Geist zu konzentrieren.

Mit dem Loslösen vom Körper schieben wir die Wolken beiseite, um in die Herrlichkeit der Welt zu schauen.....

.....man sieht wieder die Sonne im Leben scheinen.

Die Wolken entsprechen der Seele. Die Seele symbolisiert Denken, Fühlen und Wille.

In der heutigen Welt sind Denken und Fühlen sehr geprägt von vergangenen Lebenssituationen und der Erziehung. Viele Dinge werden getan, weil sie „schon immer so gemacht wurden“. Der Mensch verliert die Fähigkeit, einen anderen Blickwinkel einzunehmen und daraufhin neue Wege zu gehen. Die passiert aufgrund einer gewissen Trägheit. Es ist einfacher, seinen Wünschen und Trieben nachzugehen, da sie weniger Energie erfordern. Möchte der Mensch sein Leben ändern, so benötigt er sehr viel Willenskraft, um dies zu erreichen. Man geht somit lieber den „Weg des geringsten Widerstands“.

Durch den Yoga, wird die Aufmerksamkeit weg vom Körper und hin zu seinem inneren Selbst gelenkt. Die Schleier lüften sich und man wird bewusster. Mit dieser Bewusstseinsweiterung bekommt man einen anderen Blickwinkel für die Dinge und erlangt die Fähigkeit, sich neu zu entscheiden. Viveka, die Unterscheidungskraft kommt hervor. Der Mensch wird befähigt, über sein Tun zu reflektieren und eine neue Wahl zu treffen.

Das was uns bewusst wird, sind die gewissen Abhängigkeiten und Verhaftungen mit der Welt. Wird man sich dessen bewusst, so kann man sich von allem materiellen lösen. Nichts ist beständig. Auch das Leben ist wandelbar und vergänglich.

Das einzige was nicht vergänglich ist,
ist das höhere Selbst in uns.

Nach diesem höheren Selbst gilt es zu streben.

Im Alltag macht sich diese Thematik in vielerlei Hinsicht breit:

1.) Termin

Man hat mit einem Freund einen Termin ausgemacht: „Pünktlich um 15 Uhr treffen wir uns im Cafe.“. Man ist fünf Minuten vor dem Termin da, aber von dem Freund noch nichts zu sehen. Naja, der wird noch kommen. 15 Uhr und noch keiner da. Wir fragen uns: „Wo bleibt er denn?“.....immer noch nicht da. Wir werden ungeduldig, da wir die Pünktlichkeit lieben („Ich bin immer pünktlich.“) und fragen uns, warum er uns das antut. Kann er denn nicht rechtzeitig zur Verabredung da sein?

Wir sind gefangen in unserer „Pünktlichkeit“ und fixieren uns nur noch auf diese bestimmte Zeit und die Tatsache, das der Freund „mich im Stich gelassen hat“. Vielleicht sind wir noch wütend, da wir schon gerne eine Kaffee gehabt hätten oder Durst haben.....denn man bestellt ja immer erst zusammen, wenn alle da sind.

Doch.....keiner denkt mal an unseren Freund !!! Ist ihm vielleicht etwas passiert oder springt sein Auto nicht an? Das Ego bezieht erst mal alles auf sich, statt Abstand von seinen Gefühlen und Emotionen zu nehmen und den Sachverhalt zu hinterfragen.

Das Yoga hilft uns, erst bewusst zu werden und sich von dem Sachverhalt zu lösen. Daraufhin kann man unterscheiden, wie man sich verhält. Das Denken bezieht sich nicht mehr auf einen selbst, sondern man hat den Überblick über diese Situation und kann sich richtig entscheiden.

2.) schlechte Laune

Kennen wir das nicht: man trifft einen Menschen und sagt fröhlich „Guten Morgen“ und dieser regiert wie ein brummeliger Bär. Eigentlich hatte unser Ego auch ein freundliches „Guten Morgen“ erwartet, aber dies traf nicht ein. Gleich kommen Gedanken hoch wie „Hat der was gegen mich?“ oder „Was für ein Miesepeter.“. Vielleicht verfolgt einen das den ganzen Tag und man überlegt: „Warum ist der denn so schlecht drauf?“.

Durch Yoga gewinnt man Abstand und denkt „Oh, vielleicht hat der gerade Ärger oder ein Problem zu Hause. Kein Wunder, dass er so reagiert. Ich schenke ihm ein Lächeln.“

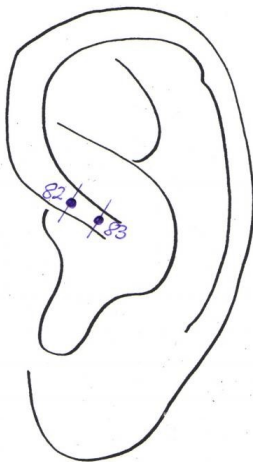
3.) kleines Kind

Kleine Kinder und Babys sind mit das schönste auf dieser Erde. Sie sind noch unbefangen, wollen alles erforschen und können so friedlich sein. Aber wehe, man möchte als Elternteil etwas für sich tun. Mal ein gutes Buch lesen.....und es dauert nur fünf Minuten, da kommt das Kind angerannt, schreit und man wirkt leicht genervt. Das Kind beruhigt sich und man widmet sich wieder seinem Buch.....fünf Minuten später wieder. Die Verzweiflung und Wut wächst, weil man keine Ruhe findet. In manchen Fällen passiert es jedoch, dass man seinen Frust auf das Kind überträgt und plötzlich laut wird oder schreit. Kein Gedanke daran, ob es nur etwas möchte oder vielleicht Schmerzen hat. Später tut es einem dann leid und man wirft sich sein Verhalten vor.

Durch Yoga und die Aufmerksamkeit auf sein Handeln kommt es gar nicht erst zu diesem Verhalten. Man reflektiert vorher, was sein könnte und reagiert somit gelassener und friedvoller.

Naturheilpraxis Markus Ritz
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Yoga
Lind 29 – 96184 Rentweinsdorf
Web: www.kraftundenergie.com

82 - Nullpunkt



Synonym

- Point Zero
- Point Zero I
- Solarplexus
- Solarplexus I
- Ge
- Zwerchfell
- Diaphragma

Grundlegendes

Zu Beginn einer Therapie mit der Ohrakupunktur werden die behandlungsbedürftigen Punkte am Ohr ermittelt. Hierfür kommen Drucktaster und der RAC in Betracht. Möchte man die Punkte für die Behandlung lokalisieren, so wird man merken, dass man unter Umständen sehr viele Punkte finden kann. Um die für die Therapie notwendigen Punkte zu differenzieren, wird der Null-Punkt benötigt. Der Null-Punkt kann durch das Stechen alle anderen Ohrpunkte auf Null herunterfahren.

Somit werden

- unwichtige OP neutralisiert

und die wichtigen treten hervor. Früher war er der

- „Eichpunkt“ für Punktsuchgeräte.

Er ist der am häufigsten gestochene Ohrpunkt. Er ist sozusagen die energetische Mitte des Ohres.

Lokalisation

Der Punkt liegt auf der

- Helixwurzel,

in der oberen von zwei tastbaren Vertiefungen.

Funktion

Funktion gemäß Zwerchfell

- schafft Grundaussgleich
- „in der Mitte sein“
- Homöostase

Funktionen gemäß Ge

- nährt das Blut
- eliminiert Blut-Hitze
- eliminiert Blut-Stagnation

Indikationen

Indikationen gemäß Solarplexus

- psycho-somatische Störungen

Indikationen gemäß schafft Grundaussgleich

- psychogener Husten
- Schluckauf
- Asthma

Indikationen gemäß nährt das Blut

- Eisenmangelanämie
- Müdigkeit
- Antriebsmangel
- Sehstörungen

Indikationen gemäß eliminiert Blut-Hitze

- Blutungen
- Hämaturie

- Hauterkrankungen

Indikationen gemäß eliminiert Blut-Stagnationen

- Traumen
- Zyklusstörungen
- Punktuelle Schmerzen

Behandlungstechnik

- Akupunktur
- Farbpunktur

Akupunktur

Stichtechnik :

Der Punkt 82 wird

- senkrecht
- etwa 2mm tief

gestochen.

Farbpunktur:

Der Punkt 82 wird mit der Farbe

- grün

bestrahlt, um eine homöostatische Wirkung zu erzielen.

Kombination

Solarplexus-Zone

Die Solarplexus-Zone besteht aus folgender Kombination:

- OP 82 + OP 83

Sie schafft einen psychischer Ausgleich.

Naturheilpraxis Markus Ritz
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Yoga
Lind 29 – 96184 Rentweinsdorf
www.kraftundenergie.com



Akupunktur nach Thews

Franz Thews arbeitet nun seit über 20 Jahre im Bereich der Naturheilkunde mit Schwerpunkt „Traditionelle Chinesische Medizin“. Zahlreiche reisen nach China haben sein Wissen vertieft und das Bewusstsein für Land und Leute verfeinert. In diesen Jahren konnte er die Traditionelle Chinesische Medizin zur Perfektion in Theorie und Praxis bringen.

Dieses Wissen gibt Franz Thews weiter und viele seiner Studenten arbeiten heute erfolgreich.

Folgende Seminaren im Bereich der:

- Ohr-Akupunktur nach Thews
- Akupunktur nach Thews

Stellen die Basis für eine erfolgreiche Praxis dar. In bewährter Weise wird Franz Thews die Seminare durchführen. Viele seiner Studenten sind heute ebenfalls als Dozenten oder erfolgreich in der Praxis tätig.

Der durchdachte, strukturierte Aufbau in Theorie und Praxis ist ein highlight in der Ausbildung zum Therapeuten für Traditionelle Chinesische Medizin mit Schwerpunkt Akupunktur.

Inhaltlich werden jedoch nicht nur Akupunktur gelehrt, sondern auch:

- Schabe-Methode, Gua Sha Fa
- Schröpfen, Ba Guan Fa
- Mikro-Aderlass, San Zhen Fa
- Moxa-Therapie, Jiu Fa

Inhaltlich sind die Kurse wie folgt aufgebaut:

- Theoretische Grundlagen
- Äußere pathogene Faktoren
- Diagnose
- Chinesische Organ-Theorie
- Krankheitsbilder der Orthopädie / Neurologie
- Krankheitsbilder der Gynäkologie
- Psychologische Erkrankungen

Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass die Module auch einzeln belegt werden können, jedoch sich diese aufbauend geplant. Zudem kann der Therapeut nach jedem Modul schon mit dem Wissen arbeiten. Die Pausen zwischen den Modulen sind für das „Nacharbeiten“ gedacht.

Der Präsenunterricht bei Fran Thews kann durch den Bereich „Studenten-Login“ vertieft werden.

Aus der Praxis für die Praxis sind die Seminare von Franz Thews bei den Paracelsusschulen ein echter highlight in der Ausbildung.

Ihr
Franz Team

Wu Xia



Wu Xia aus dem chinesischen bedeutet ritterliche Kampfkunst und ist ein charakteristisches Genre der chinesischen Literatur und des chinesischen Films.

Wu Xia ist sehr populär in der chinesischen Volkskultur, und die wichtigsten Schriftsteller haben hingebungsvolle Fans.

Der Wu Xia-Roman und der Wu Xia-Film beschreiben chinesische Schwertkämpfer, Schlachten, Soldaten- und Reiterkämpfe, die überwiegend an historischen oder pseudohistorischen Schauplätzen spielen. Das Genre besitzt starke phantastische Elemente.

Von Wu Xia zu unterscheiden ist der Martial-Arts- oder Kampfkunstoffilm, dessen Schwerpunkt auf der Darstellung des chinesischen Kung-Fu, oder Wu Shu liegt. Solche Filme weisen in der Regel keine phantastischen Elemente auf. Beispiele für dieses Genre sind die Filme von Bruce Lee.

Der Begriff Wu Xia setzt sich aus zwei chinesischen Zeichen zusammen. Wu kann hierbei mit Kampfkunst, Krieg oder Militär übersetzt werden. Xia beschreibt eine bestimmte Personenkategorie, die je nach Kontext als Held, Abenteurer, Söldner, Krieger oder fahrender Ritter gelesen werden kann. Am gebräuchlichsten ist die Übersetzung von Xia als fahrender Ritter. In der chinesischen Geschichte waren die Xia fahrende Krieger, die durch das Land zogen. Im Unterschied etwa zu den japanischen Samurai gehörten den chinesischen Xia nicht nur Aristokraten an, sondern auch Leute aus dem Volk.

Die Xia hatten eine bestimmte Ethik, die sich stark auf konfuzianistische Vorstellungen stützt. Viele Xia verstanden sich als Kämpfer für Gerechtigkeit. Diese muss gelegentlich auch gegen die Obrigkeit, zum Beispiel in Form korrupter Beamter durchgesetzt werden. In diesem teilweise subversiven Aspekt unterscheidet sich die Ethik der Xia von derjenigen der Kriegerkasten auch anderer ostasiatischer Kulturen.

Fantasy ist ein wichtiges Thema in Wu Xia, sowohl in Filmen als auch in Büchern. Die Helden dieser Filme oder Romane meistern die Kampfkunst in einem Ausmaß, dass sie de facto übernatürliche Kräfte beherrschen. Sie beherrschen u. a. folgende Fähigkeiten:

Sie können mit blitzartiger Geschwindigkeit kämpfen, indem sie eine festgelegte Sequenz von Bewegungen durchlaufen, Chinesisch Zhao

Sie können die unwahrscheinlichsten Objekte als tödliche Waffen benutzen, so zum Beispiel Pinsel, Regenschirme oder Musikinstrumente.

Sie können Waffen mit unwahrscheinlicher Präzision benutzen.

Sie können mittels Qi Gong an Wänden hochlaufen oder fliegen.

Sie erlangen durch den Gebrauch von Nei Li, eine innere Kraft, die Fähigkeit, die mystische innere Energie, Chinesisch Qi zu kontrollieren, um damit Opponenten nach innen zu saugen

oder Gift aus dem eigenen Körper auszuscheiden.

Mittels Dian Xue sind sie in der Lage, einen Gegner durch Druck auf dessen Akkupressurpunkte mit einem Finger oder einer Waffe zu lähmen oder zu töten.

Diese außergewöhnlichen Fähigkeiten werden nicht durch die Anwendung von Magie erklärt, sondern erfordern lange Jahre des Studiums und der Meditation.

Die dahinter stehende Philosophie besteht aus Elementen des Taoismus, des Buddhismus oder der traditionellen chinesischen Medizin. Details dieser Techniken sind in schwerverständlichen oder verschlüsselten Schriftrollen zu finden, die als Mi Ji bekannt sind.

Jiang Hu, die chinesische Unterwelt zur Zeit des Kaiserreichs, ist ein weiteres wichtiges Thema. Sie setzt sich zusammen aus Geächteten, Geheimgesellschaften, Sekten und edlen Banditen, die von den Reichen stehlen und die Beute den Armen geben.

Viele Wu Xia-Geschichten beschreiben den Kampf gegen korrupte Beamte oder machtgierige Eunuchen, die die kaiserliche Regierung usurpiert haben. Deshalb wurde das Genre häufig als subversiv angesehen und Wu Xia-Filme waren in der Periode der ersten chinesischen Republik zeitweise verboten.

Im Jiang Hu werden Gunst und Rache sehr ernst genommen. Eine Geschichte mag sich ausschließlich mit dem Streben des Protagonisten nach Rache beschäftigen, welche Dekaden dauern können. Die Figuren sind sehr besorgt um ihr Ansehen, ihre Vertrauenswürdigkeit und ihre Ehre. Um diese Werte zu verteidigen, sind sie bereit Leben zu opfern (einschließlich ihres eigenen). Der Moralkodex des Jiang Hu wird in Wu Xia normalerweise in einer Weise idealisiert, die im realen Leben als unrealistisch angesehen würde.

Liebe ist ebenfalls ein sehr wichtiges Thema in Wu Xia; die Beziehung zwischen zwei jungen Liebenden kann eine ganze Geschichte vorantreiben.

Ein anderes bedeutendes Thema in Wu Xia ist die Aussage, dass die mächtigen Fähigkeiten mit reinem Herzen trainiert und praktiziert werden müssen. Ungeduld oder ungenügende Kontrolle des Geistes und des Qi während des Trainings kann zu körperlichen und/oder geistigen Schäden führen.

Chinesisch nennt man das: Zou Huo Ru Mo, das heißt „Verlust der Kontrolle und Übergang zur dunklen Seite“.

Von ihrer Handlung her haben Wu Xia-Geschichten oder -Romane Ähnlichkeiten mit Fantasyliteratur aus anderen Erdteilen. Sie drehen sich meistens um einen jungen, häufig männlichen Protagonisten, der als Kind häufig Elend oder andere tragische Umstände erlebte, wie z. B. den Verlust der Familie, Erniedrigungen oder Trennung von seiner Heimat.

Die Figuren haben dann eine Reihe von außergewöhnlichen Erlebnissen, müssen schwierige Prüfungen bestehen, und es kommt zu unglaublichen Zufällen. Oft treffen sie einen großen Meister der Kampfkunst, unter dem sie dann studieren und der an sie fast übernatürliche Kampffähigkeiten weitergibt. Die Hauptperson gewinnt so auch eine „ritterliche“ Weltanschauung. Häufig wird sie selbst zu einem überlegenen Meister der Kampfkunst, der unerreicht oder kaum erreicht ist in ganz China. So wird sein oder ihr Name Legende.

Die Handlung spielt meistens in der Vergangenheit, hauptsächlich weil es glaubwürdiger ist, dass die Figuren in der Vergangenheit tatsächlich quasi übermenschliche Kräfte besessen haben, heute aber das Wissen darüber verloren gegangen ist. Es gibt auch Wu Xia-Filme, die in der Gegenwart oder der Zukunft spielen, aber die meisten gelten als unrealistisch.

Die wichtigsten Wuxiaschriftsteller sind:

- Jin Yong
- Gu Long
- Huang Yi
- Wen Rui'an
- Liang Yusheng
- Sima Ziyang
- Xiao Yi
- Wang Du Lu
- Pingjiang Buxiaosheng (Xiang Kairan)

Emei Shan



Der Emei Shan ist einer der vier heiligen buddhistischen Berge in China. Mit einer Höhe von 3099 Metern ragt er aus dem Becken der Provinz Sichuan. Der Name Augenbrauen-Berg stammt einer Theorie zufolge von der länglichen Form des Grates. 1996 wurde er zusammen mit dem nahen Ke Shan in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen.

Die Legende des buddhistischen Berges besagt, dass der Bodhisattva Samantabhadra auf seinem weißen dreiköpfigen Elefanten auf den Berg geflogen ist. Daher wird der Berg als sein Aufenthaltsort gesehen oder doch zumindest mit ihm assoziiert. Im Wànnián-Sì (dem 10.000-Jahre-Tempel), dem ältesten noch bestehenden Tempel des Berges, im 9. Jahrhundert rekonstruiert, befindet sich eine 8,5 Meter hohe Statue des Bodhisattva auf seinem Elefanten, ebenfalls aus dem 9./10. Jahrhundert. Es soll Glück bringen, die Flanken des Elefanten zu streicheln.

Von den über hundert Tempeln des Berges fiel ein Großteil der Kulturrevolution zum Opfer. Ungefähr zwei Dutzend Tempel sind seither wieder aktiv, die meisten nach der Kulturrevolution rekonstruierten Tempel davon befinden sich jedoch in keinem guten Zustand, während einige wenige, die erhalten wurden, ihre alte Pracht weiterhin entfalten.

Einige verdienen sich mit der Vermietung von Zimmern an Touristen und Pilger ein Zubrot. Der Jīnd ī ng-Sì (Goldgipfel-Tempel) an dem traditionell für die Spitze gehaltenen Gipfel in Höhe von 3077 Metern ist komplett rekonstruiert, verlangt Eintritt und wirkt eher touristisch als religiös.

Seit dem 6. Jahrhundert ist der Berg angeblich schon das Ziel buddhistischer Pilger. Nach der Kulturrevolution und mit dem rasanten Anstieg des Binnentourismus in den letzten Jahren hat die Zahl der Besucher wieder dramatisch zugenommen. Der Aufstieg zu Fuß, über zwei verschiedene Routen (traditionell wurde jeweils eine für den Auf- und eine für den Abstieg

genutzt), dauert zwischen zwei und drei Tagen. Die Wege bestehen fast nur aus Treppenstufen. Sie sind weniger überfüllt als man vermuten könnte, da eine neu gebaute Straße auch den Kraftverkehr bis fast zum Gipfel ermöglicht, wo man daher unvermittelt auf gewaltige Menschenmassen, Geschäfte und Parkplätze stößt.

Berühmt ist der Berg für seine Aussichten und den Anblick des Sonnenaufgangs, jedoch meist durch Nebel und Wolken verdeckt. Vom Gipfel kann man bei niedrigerer Wolkendecke manchmal regenbogenartige Spiegelungen auf den Wolken unter sich sehen. Dieses Phänomen galt einigen Buddhisten als „Reines Land“, in das teilweise so viele Menschen hinab zuspringen versuchten, dass schon zur Zeit der Ming-Dynastie als Gegenmaßnahme Absperrungen errichtet wurden.

Auf dem Berg verbreitet sind Tibetmakaken. Diese Affen haben sich besonders am Gipfel derart an die Essensspenden der Besucher (welche auch als buddhistischer Verdiensterwerb gelten) gewöhnt, dass sie teilweise sehr aggressiv ihre Rechte einfordern. Am Gipfel sind daher spezielle Wächter angestellt, die die Affen etwas zurückhalten sollen.

Der Weg der Erleuchtung

Bodhipakkhiyadhamma beschreibt aus Sicht des Theravada-Buddhismus die 37 erforderlichen Dinge zur Erleuchtung und ist eine Art Kurzzusammenfassung der buddhistischen Lehre, wie sie im Palikanon beschrieben ist.

Diese Auflistung entstammt der Längeren Lehrrede an Sakuludāyin (Mahāsakuludāyi Sutta), die in der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikāya, Sutta 77) enthalten ist. Jedoch werden sie dort nicht mit Namen bezeichnet.

Die 37 erforderlichen Dinge zur Erleuchtung

Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthana)

- Achtsamkeit auf den Körper (Kayanupassana)
- Achtsamkeit auf die Gefühle (Vedanānupassana)
- Achtsamkeit auf den Geist (Cittānupassana)
- Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (Dhammanupassana)

Die Vier Rechten Anstrengungen (samma ppaḍhana)

- Unaufgestiegene unheilsame Dinge nicht aufsteigen lassen.
- Aufgestiegene unheilsame Dinge vertreiben.
- Unaufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen lassen.
- Aufgestiegene heilsame Dinge festigen.

Die Vier Wege zum Erfolg (iddhipada)

- Wille, Streben, Absicht (chanda)
- Willenskraft, Anstrengung, Bemühen (virīya)
- Reinheit des Bewusstseins (citta)
- Erforschen, Erwägen (vimasa)

Die Fünf Fähigkeiten (indriya) [Bearbeiten]

- Vertrauen, Glauben (saddha)
- Willenskraft, Anstrengung (virīya)
- Achtsamkeit (sati)
- Sammlung, Konzentration (samadhi)

- Weisheit, Wissen oder Einsicht (panna)

Die Fünf Kräfte (bala)

- Vertrauen, Glauben (saddha)
- Willenskraft, Anstrengung (viriyā)
- Achtsamkeit (sati)
- Sammlung (samadhi)
- Weisheit, Wissen oder Einsicht (panna)

Die Sieben Erleuchtungsglieder (bojjhanga)

- Achtsamkeit (Achtsamkeit)
- Gesetzesergründung (dhamma vicaya)
- Willenskraft, Anstrengung (viriyā)
- Verzückung, Freude (piti)
- Ruhe, Gestilltheit (passaddhi)
- Sammlung, Konzentration (samadhi)
- Gleichmut (upekkha)

Der Edle Achtfache Pfad (ariya magga)

- rechte Ansicht (samma ditthi)
- rechte Gesinnung (samma sankappa)
- rechte Rede (samma vacca)
- rechtes Handeln (samma kammanta)
- rechter Lebenserwerb (samma ajiva)
- rechte Anstrengung oder Bemühung (samma vayama)
- rechte Achtsamkeit (samma sati)
- rechte Konzentration (samma samadhi)

Quelle: wikipedia

Qi Lin



Das Qilin ist das chinesische Einhorn. Im Gegensatz zum westlich-orientalischen Einhorn ist es kein Pferd, sondern eher ein Ochse. Der gesamte Körper ist mit blauen Drachenschuppen bedeckt.

Der Kopf des Qilin ist der des chinesischen Drachens, Hirschwand (entweder eine einzelne Geweihstange oder zwei), Reißzähne, große Augen und der „Bart“ eines Karpfens. Auf dem Rücken wächst Fell, das einen Kamm wie beim Drachen bildet. Ähnlich unseres „Wolperdinger“ ist das Qilin aus vielen Tieren zusammengesetzt.

Qilin ist der Name des Geschlechts. Man nennt das männliche Qi, das weibliche Lin.

Das Qilin ist trotz seines raubtierhaften Aussehens friedlicher Natur. Es frisst ausschließlich Pflanzen und zertrampelt nie das Gras, auf dem es läuft. Das Erscheinen eines Qilins galt in früheren Zeiten als ein Anzeichen für die Ankunft eines weisen Herrschers. In der chinesischen Mythologie ist es außerdem Diener des gerechten Richters Gao Yao, der wiederum dem idealen Kaiser Yao dient. Sünder wurden stets durch das Horn des Qilin niedergestreckt.

Qilin vor einem Shaolin-Tempel

Ein Buch erzählt, dass ein Qilin in der Zeit von Konfuzius gefangen wurde. Das Volk kannte dieses heilige Tier nicht und weil sie fürchteten, dass es ein schlechtes Zeichen sei, ermordeten sie es. Konfuzius war darüber sehr betrübt und sagte, er sehe keine Hoffnung mehr und ließ sein historisches Buch unvollendet.

Als der chinesische Admiral Zheng he in der Ming-Dynastie dem Kaiser Yong Le von einer seiner berühmten Seereisen eine Giraffe mitbrachte, wurde sie aufgrund ihres Fellmusters von Höflingen zu einem Qilin erklärt, was den Kaiser sehr erfreute.

Das Qilin gilt allgemein als Symbol für Glück und Kindersegen. In der Qing-Dynastie zierte es die Roben der Offiziere der ersten Rangklasse. Nach der Lehre des Feng Shui werden Qilins gerne paarweise im Haus oder vor Toren aufgestellt. Das Qilin ist der Herr der behaarten Tierklasse.

Du Fu - der Dichter



Du Fu war einer der wichtigsten Dichter der chinesischen Tang-Dynastie. Ich lernte ihn 1993 in Chengdu kennen, dort gibt es einen „Du Fu Tempel“.

Die Gedichte von Du Fu stellten häufig einen politischen Protest dar. Er beschrieb soziale Ungerechtigkeit, Hungersnot und Chaos aus der Sicht einfacher Menschen. Die Handlung verlegte er dabei gern ein paar Jahrhunderte zurück.

Bei den ersten Versuchen scheiterte er an der Beamtenprüfung, bestand dann aber eine außerordentliche Prüfung und belegte schließlich einige gehobener Posten bei Hof unter dem Kaiser Suzong. Später wurde er jedoch degradiert und in die Stadt Huazhou als Beauftragter für Bildung versetzt. Kurz erhielt seine politische Karriere nach einigen Jahren noch einen gewissen Aufschwung, kam dann aber nach dem Tod seines Gönners endgültig zum Erliegen. Von da an widmete sich Du Fu noch intensiver seinen Gedichten.

Von seinen Gedichten sind heute 1.400 erhaltengeblieben. Die besten Gedichte von Du Fu findet man in der Anthologie „Dreihundert Tang-Gedichte“.

Sein Leben wurde durch die „An Lu Shan – Rebellion“ von 755 aufgewühlt, sodass er die letzten 15 Jahre seines Lebens in fast ständiger Rastlosigkeit verbrachte. Das meiste, was man über das Leben des Dichters weiß, stammt aus seinen eigenen Gedichten. Wie viele

chinesische Dichter stammt er aus einer adligen Familie, die jedoch verarmt war. Geboren wurde Du Fu in der Nähe von Luoyang in der Provinz Henan. Der genaue Platz ist unbekannt.

744 traf er zum ersten Mal Li Bai einem anderen Gelehrten und es entstand eine Freundschaft, die jedoch sehr einseitig war. Er war einige Jahre jünger als Li Bai und noch ein Anfänger, während dieser bereits ein berühmter Dichter war. Man kennt zwölf Gedichte von Du Fu an oder über Li Bai, doch nur eines in die umgekehrte Richtung.

Die „An Lu Shan – Rebellion“ begann im Dezember 755 und dauerte fast acht Jahre. Sie verursachte große Verluste in der chinesischen Bevölkerung: Von 53 Millionen Menschen, wie 754 gezählt worden war, waren 764 nur noch 17 Millionen übrig, der Rest war getötet oder vertrieben worden. Während dieser Zeit führte Du Fu ein sehr unstetes Leben, da er wegen Kriegen, Hungersnöten und kaiserlicher Ungnade nirgendwo bleiben konnte.

760 kam er nach Chengdu in der Provinz Sichuan, wo er sich für die nächsten fünf Jahre niederließ. Im Herbst dieses Jahres bekam er finanzielle Schwierigkeiten und schickte deshalb Gedichte als Hilfsgesuch an verschiedene Adressen. Schließlich nahm ihn Yan Wu auf, ein Freund und früherer Kollege, der jetzt Statthalter von Chengdu war. Befreit von seinen finanziellen Problemen verbrachte Du Fu nun einen der glücklichsten und friedlichsten Abschnitte seines Lebens. 762 floh er aus der Stadt vor einer Rebellion, doch er kehrte 764 zurück und wurde militärischer Berater von Yan Wu, der an den Unternehmungen gegen die Tibeter teilnahm.

Du Fus Leben lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: „Er war ein pietätvoller Sohn, ein liebevoller Vater, ein treuer Ehemann, ein loyaler Freund, ein pflichtbewusster Beamter und ein patriotischer Untertan.“

Zu Lebzeiten und unmittelbar nach seinem Tod wurde Du Fu nicht anerkannt, was wahrscheinlich an seinem innovativen Stil lag. Trotzdem ist er „der einzige chinesische Dichter, dessen Einfluss mit der Zeit wuchs“. Mit der Zeit schienen seine Neuerungen weniger radikal. Sein Einfluss gründete sich zum Teil auf seine Fähigkeit, scheinbare Gegenteile zu vereinbaren: Politisch Konservative wurden durch seine Treue zur bestehenden Ordnung angezogen, während die Radikalen seinen Einsatz für die Armen schätzten. Literarisch Konservative bewunderten seine meisterliche Technik, literarisch Radikale wurden durch seine Innovationen inspiriert.

Die 10 Grundregeln des Tai Chi Chuan



Die folgenden zehn Grundprinzipien werden Yang Chengfu, 1883-1936 zugeschrieben und sollen beim Üben eingehalten werden:

- Halte den Kopf aufrecht, um Deinen Geist zu entfalten
- Lockere die Ellenbogen, damit die Schultern sinken
- Brust und Rücken sollen entspannt sein
- Lockere Deine Taille
- Verteile das Gewicht richtig (Fülle / Leere)
- Bringe Ober- und Unterkörper in Einklang
- Deine Bewegungen sollen fließen
- Verbinde den Geist mit dem Körper
- Gebrauche Yi (Intention, Absicht), nicht rohe Kraft (Muskelkraft)
- Suche die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe

Marika Jetelina, Tai Chi – Lehrerin
info@jetelina.de

Achtsamkeit



Unter Achtsamkeit wird in der Alltagspsychologie meist Aufmerksamkeit verstanden. Im psychotherapeutischen Bereich ist seit dem Aufkommen körperorientierter Verfahren in den 1960er und 70er Jahren eine Bedeutungsverschiebung in Richtung eines Verständnisses von Achtsamkeit festzustellen, das aus der buddhistischen Tradition stammt. Im Englischen ist für diese Auffassung mittlerweile der Begriff *mindfulness* in Verwendung.

Allgemein

Mit Achtsamkeit im Sinne von *mindfulness* ist dabei diejenige geistige Einstellung gemeint, in der man sich um ein breites und gleichmütig-akzeptierendes Achtgeben auf alle Phänomene bemüht, die "im Geist" – sei es in der Wahrnehmung, sei es in der Vorstellung – und damit "im Bewusstsein" auftauchen. Hierzu gehören neben Gedanken aller Art oder Vorstellungen wie Erinnerungen auch die Sinneswahrnehmungen aus der Umgebung sowie aus dem eigenen Körperinneren einschließlich aller emotionalen Vorgänge.

Einübung und Entwicklung einer derart breiten Achtsamkeit ermöglicht psychologisch ein offenes und umfassendes Gewahrwerden – und mit der Zeit schließlich auch beständiges Gewährbleiben – aller geistigen Vorgänge einschließlich eines unablässigen Gewährseins seiner Wahrnehmungen vom eigenen Handeln und Verhalten in der jeweiligen Umwelt.

In dieser Auffassung kann Achtsamkeit klar von Konzentration unterschieden werden.

Diese besteht ähnlich der Trance in einer mehr oder weniger engen Fokussierung von Aufmerksamkeit und damit ihrer Begrenzung, Beschränkung oder Zuspitzung auf einen meist selbst "bestimmten" Bereich des Erlebens, sei dies eine Vorstellung, ein Erlebens- oder ein Vorstellungsdetail, das genau dadurch gegenüber allem übrigen (und dann eher wie "nebenbei" oder unaufmerksam) Wahrgenommenen herausgehoben und isoliert wird. Die Entwicklung von Achtsamkeit hat eine dazu gegenläufige Ausrichtung: die unter den Bedingungen des gewöhnlichen Lebens bedarfsmäßig entwickelte und üblicherweise oder gewöhnlich eingenommene Aufmerksamkeitsspanne soll überwunden werden, indem der Aufmerksamkeitsfokus nach und nach auszudehnen und zu erweitern versucht wird. Mittels dieser "Aufmerksamkeitsweiterung" soll eine "Bewusstseinsweiterung" im besten Sinn des Wortes erreicht werden und zu einer "weitwinkelartig" offenen und wachen Präsenz voller Aufmerksamkeit oder eben Achtsamkeit führen.

Achtsamkeit im Buddhismus

Achtsam sein bedeutet, ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu sein und sich seiner Gefühle, Gedanken und Handlungen in jedem Augenblick voll bewusst zu sein (reine Wahrnehmung der Fülle, die sich im Augenblick bündelt, ohne sie zu beurteilen, einfach nur als Zeuge in sich ruhend). Buddhisten üben sich in Achtsamkeit vornehmlich durch Meditation. Buddhistische Meister betonen jedoch die Wichtigkeit, Achtsamkeit zu einer das ganze Leben prägenden und durchdringenden Geisteshaltung zu machen. Der vielleicht wichtigste buddhistische Text zur Achtsamkeit ist die *Satipatthana Sutta*, in der die Lehre von den vier Grundlagen der Achtsamkeit dargelegt wird.

Diese sind:

- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf die Gefühle/Empfindungen
- Achtsamkeit auf den Geist
- Achtsamkeit auf die Geistobjekte