

Shaolin Kultur

Medizin



Medizin (TCM)



Neben den Kampfkünsten entwickelte sich im Shaolin Kloster auch ein eigenes Medizin Zentrum. Kampfkunst und Medizin hingen im alten China schon immer eng zusammen. Wer im Kampf mit einem Gegner stand war klar im Vorteil, wenn er die Schwachpunkte des Körpers kannte. Genauso war es von Vorteil, wenn ein Kampfkünstler seine Kampfkraft schnell wieder herstellen kann (z.B. nach Verletzungen).

Aber auch ganz unabhängig von den Kampfkünsten war es wichtig in einem in den Bergen weit abgelegenen Kloster medizinische Kenntnisse zu haben. Da Mönche kein Geld verdienten, mussten sie sich auch selbst behelfen.

Das Medizin Zentrum des Shaolin Klosters arbeitet auf der Grundlage der TCM.

TCM ist die Abkürzung für „Traditionelle Chinesische Medizin“.

Die chinesische Medizin hat eine Jahrtausend alte Geschichte. Daraus entwickelten sich fünf traditionelle Methoden.

Das Bild des Menschen und der Gesellschaft in der Traditionellen chinesischen Medizin wurde in der chinesischen Geschichte durch die zeitlichen und philosophischen Epochen des Konfuzianismus, des Taoismus und des Buddhismus geprägt.

Die fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin



- Akupunktur
- Bewegungsübungen (Qi Gong, Tai Ji)
- Ernährungslehre nach 5 Elementen
- Phytotherapie (Kräutertherapie)
- Tuina Massage

Um ein Verständnis für die Herangehensweise in der traditionellen chinesischen Medizin (und somit auch der philosophischen Denkweise) zu bekommen, bedarf es der Kenntnis verschiedener Aspekte, wie dem „Qi“ und den Meridianen, dem „Yin und Yang“, den 5 Elementen/den Wandlungsphasen. Diese bilden die Grundlage der fünf Methoden der traditionellen chinesischen Medizin.

Das Konzept des „Qi“

Das chinesische Zeichen für Qi symbolisiert den aufsteigenden Dampf eines Reiskessels.

Es ist das was nährt, was am Leben hält. Man kann sich das Qi als Dampf oder Hauch vorstellen oder auch als Atem. Qi gibt es überall, das Leere besteht aus Qi. Qi kann kondensieren, es kann sich verdichten und zu Materie werden. Genauso kann es auch wieder zerfallen, bis hin ins Leere. Somit ist Qi auch die Basis des Menschen. Man bezeichnet es auch als „Lebensenergie“. Qi ist der Urstoff aus dem alles entsteht.

Das Qi im menschlichen Körper hat verschiedene Erscheinungsformen:

- Organ-Qi,
- Leitbahne-Qi,
- Nahrungs-Qi,
- Abwehr-Qi
- Atmungs-Qi

Qi wird durch die Aufnahme und Verarbeitung unterschiedlicher Energiequellen gebildet (z.B. durch aufgenommene Nahrung und eingeatmete Luft). Seine Funktionen sind:

Umwandeln, Transportieren, Halten, Heben, Schützen und Wärmen.

Meridiane – das Kanalsystem des Qi

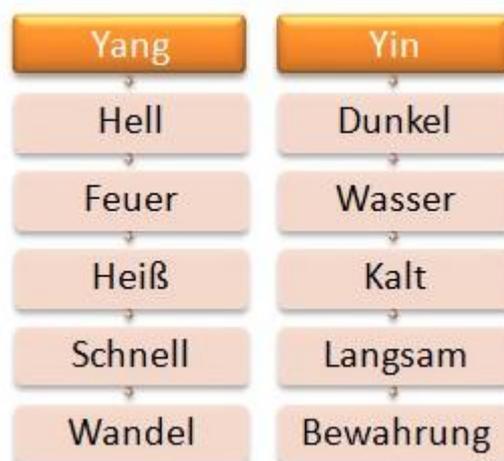
Im menschlichen Körper gibt es etliche Leitbahnen durch die das Qi sich bewegt. Diese werden Meridiane genannt.

So gelingt es den gesamten Körper mit Qi zu versorgen. An der Körperoberfläche kommt es zum Austausch mit der Umwelt. Hier besteht die Gefahr des Eindringens krankmachenden fremden Qi. Wenn das Qi im menschlichen Körper ausbalanciert,

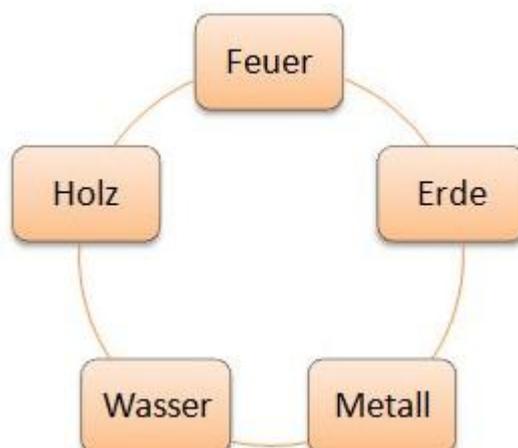
also in Harmonie ist, verfügt er über genügend Abwehr Qi um das Eindringen zu verhindern.

Das Konzept von „Yin und Yang“

Das chinesische Zeichen stellt ein immerwährendes kreisen, sich ergänzen und hervorbringen des dunklen „Yin“ und des hellen „Yang“ dar. Das Gleichgewicht von Yin und Yang unterliegt ständiger Veränderung. Dieses Gleichgewicht beeinflusst auch die Lebensenergie Qi. Yin enthält immer auch einen Kern des Yang und Yang enthält ebenso immer auch einen Kern des Yin. Yin und Yang sind gegensätzlich aber bedingen sich auch gegenseitig. Aus dem Einen geht das Andere hervor.



Das Konzept der 5 Elemente/Wandlungsphasen



In der chinesischen Medizin werden die verschiedenen körperlichen, geistigen und emotionalen Funktionen des Menschen den fünf Phasen des Jahres zugeschrieben. Den Jahreszeiten entsprechen fünf Elemente, welche als 5 Wandlungsphasen bezeichnet werden.

- Frühling - Holz
- Sommer - Feuer
- Spätsommer - Erde
- Herbst - Metall
- Winter - Wasser

So wie die Jahreszeiten im Wandel Einfluss aufeinander nehmen, so wirken auch die Elemente aufeinander.

Die fünf Wandlungsphasen (Elemente) zusammen mit dem Konzept des Qi und des Yin und Yang, bilden in der traditionellen chinesischen Medizin das Universum.

Auf dieser Grundlage werden die fünf Methoden (Akupunktur, Bewegungslehre, Ernährungslehre, Phytotherapie und Tuina Massage) praktiziert.

Während man bei der Akupunktur den Qi Fluss stimuliert, indem man Punkte auf den Meridianen des menschlichen Körpers nadelt, wird in der Ernährungslehre auf die Zuordnung und Wirkungsweise der Nahrungsmittel entsprechend der fünf Elementen geachtet.

Die chinesische Herangehensweise an die Gesundheit des Menschen zeichnet sich durch ihr Harmoniebedürfnis mit dem Universum aus. Man versucht nicht erst die bereits vorhandene Krankheit zu bekämpfen, sondern bemüht sich durch richtige Ernährung und Bewegung mit seinen Energien und seiner Umwelt im Gleichgewicht zu bleiben. Kräutertherapie, Akupunktur und Tuina Massagen wirken dabei ebenfalls unterstützend, dieses Gleichgewicht zu erhalten, bzw. wieder herzustellen.