

TCM-Selbstmassage-Qigong für Atemsystem

Wenjun Zhu

28.02.2020

Das Höchste Präventions-Prinzip in der TCM lautet: „WENN DAS INNERE AUFRICHTENDE QI (IMMUNSYSTEM) STARK GENUG BLEIBT, KANN DAS ÄUßERE TRÜBE QI (KRANKHEITSAKTOREN) KEINE STÖRUNG IM KÖRPER VERURSACHEN.“

QIGONG IST EINE BESTE PRÄVENTIONS-METHODE UND ERGÄNZUNGS-THERAPIE BEI ATEMSYSTEM-BESCHWERDEN!

Atemsystem Beschwerden sind häufig mit Erkältungen, Grippal-Infekten, allergischer Rhinitis, Bronchitis und Asthma verbunden. Das gilt auch für die pandemische Grippe, die durch das SARS- und Corona-Virus ausgelöst werden. Die pathologischen Ursachen sind in TCM die äußeren Faktoren z.B. Kälte, Feuchtigkeit, Wärme und Hitze, Hitze-Gift, Schleim und Blutstauung. Die betroffenen Organe sind:

- Symptome in der Lunge
- Energiemangel in Magen und Milz
- Ursache liegt in den Nieren

Die Funktionsmodelle von Lunge, Milz und Nieren in TCM:

- Lungen-Funktion:
 - Lunge ist zuständig für Qi;
 - Lunge-Qi geht zu den Gefäßen;
 - Lunge ist zuständig, um das Qi zu säubern und sinken zu lassen.
- Milz-Funktion:
 - Milz ist die Quelle des Blutes und des Qi;
 - Milz erzeugt und verwaltet Blut;
 - Milz ist zuständig, um Feuchtigkeit zu transportieren und Wasser zu verdampfen;
 - Milz ist zuständig, um die Nahrungs-Essenz aufsteigen zu lassen;
 - Milz ist Quelle des Nachgeburts-Qi.
- Nieren-Funktion:
 - Nieren speichert Jing-Qi (Essenz);
 - Nieren sind Urquelle des Vorgeburts-Qi;
 - Nieren sind zuständig für Wasser;
 - Nieren sind zuständig für die Qi-Aufnahme (Einatmen);
 - Nieren-Jing-Qi (Essenz) erzeugt Knochenmark.

- Die Beziehung zwischen Lunge und Nieren:
 - Lunge ist zuständig für die Ausatmung, Nieren sind zuständig für Einatmung;
 - Wenn das Lungen-Qi schwach ist, können die Nieren kein Qi aufnehmen;
 - Wenn das Nieren-Yang schwach ist, bildet sich Wasser in der Lunge übermäßig.
- Die Beziehung zwischen Milz und Lunge:
 - Milz befeuchtet und nährt die Lunge, die Lunge verdampft Milz-Feuchtigkeit;
 - Wenn das Milz-Qi schwach ist, führt das zu Lungen-Qi-Mangel;
 - Wenn Milz-Qi schwach und Milz-Feuchtigkeit übermäßig ist, kann die Lunge nicht gesäubert werden und das Lungen-Qi nicht sinken;
 - Wenn Lungen-Qi schwach ist, kann Milz-Feuchtigkeit nicht transportieren werden.
- Die Beziehung zwischen Milz und Nieren:
 - Milz nährt Nieren, Nieren erwärmen die Milz;
 - Wenn Milz-Yang schwach ist, ist auch das Nieren-Yang schwach.

Die Behandlungsprinzipien in TCM:

- Lunge befreien und Schleim beseitigen
- Erde(Magen-Milz) stärken, um Metall (Lunge) zu stärken;
- Nieren-Yang-Qi (Energie) stärken als ob eine angenehme und friedliche Sonne in den Körper scheint (um den ganzen Körper zu ernähren und in Funktion zu bringen).

0 Vorbereitung, Qi in DanTian (RN4-GuanYuan) sammeln

Um Ursprüngliches Qi zu stärken.

RN4-GuanYuan ist der Dünndarm-Energie-Sammlungspunkt, im Qigong ist hier das DanTian (Energie Quelle) lokalisiert. Ursprüngliche Energie erzeugen, sammeln und speichern. Diese Qi-Energie kann im ganzen Körper fließen.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, linke Hand auf GuanYuan-RN4 legen, rechte Hand auf linke Hand legen. Beim Einatmen ruhig meditieren und bei Ausatmen locker meditieren.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Hand gleich.



1 Nasen und Nebenhöhlen befreien

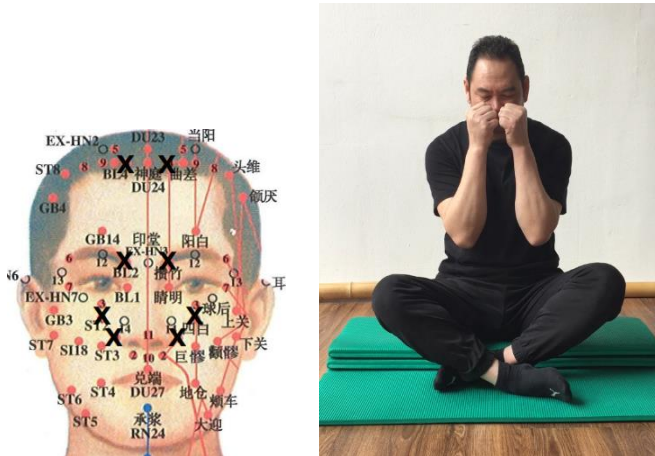
Die Symptome der Erkältung und Grippe sowie die SARS- und Corona-Virus-Epidemie betreffen erst am meisten das Atemsystem sowie Hals und Lunge. Ein wichtiges Behandlungsprinzip in der TCM ist: in der Akutphase kämpft man mit dem Symptom und bei chronischen Phasen kämpft man mit der Wurzel (Ursache).

1.1 Nebenhöhlen (MA2-SiBai) kneten

Um die Nebenhöhlen und Nase zu befreien und den Schnupfen zu stillen.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, beide Daumenkuppen auf zweite Zeigefingergelenke legen und Faust machen. Erstes Daumengelenk mit innerer Seite auf MA2-SiBai legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



1.2 Nasen (DI20-YingXiang) reiben

Um die Nase zu befreien und den Atem zum Fließen zu bringen.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, beide Daumenkuppen auf zweite Zeigefingergelenke legen und Faust machen. Erste Daumengelenke mit innerer Seite auf DI20-YingXiang legen und bei Einatmen entlang Nase nach oben bis BL3-MeiChong reiben. Bei Ausatmen nach unten bis DI20-YingXiang reiben.

Neun tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



2 Bronchitis und Lunge säubern

Um die Luftröhren- und Lungen-Reizung zu beruhigen, den Husten zu stillen, Schleim aufzulösen und den Atem zum Fließen zu bringen.

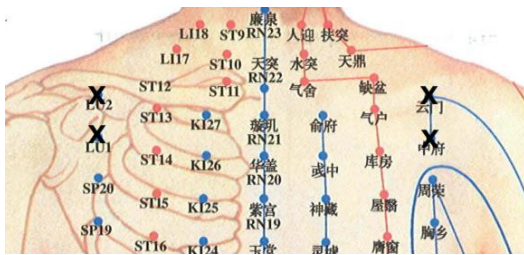
Lunge-Punkte (LU2-YunMen und LU1-ZhongFu) kneten

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, rechte Hand erstes Daumengelenk auf erstem Zeigefingergelenk legen und Faust machen. Mit Daumenspitze auf linken LU2-YunMen legen und nach oben und unten schwingen.

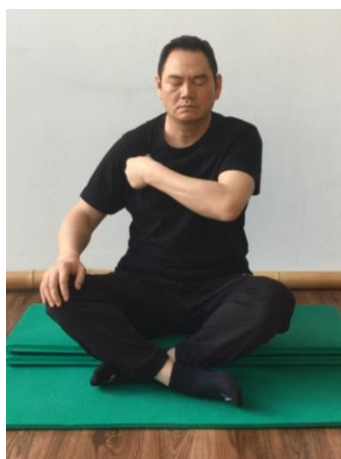
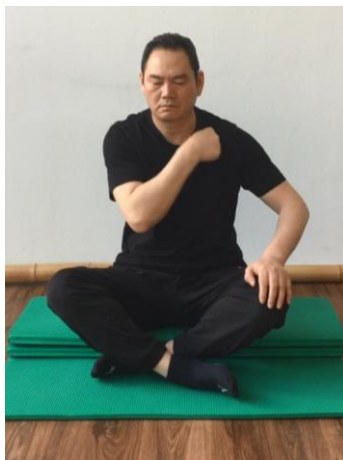
Und weiter mit Daumenspitze auf linken LU1-ZhongFu legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Linke Hand gleich.



1. LU2-YunMen: Unter Schlüsselbein Außenseite, wie eine Delle;
2. LU1-ZhongFu: Eine Daumenbreite unter YunMen-LU2.



3 Magen- und Milz-Qi (Nachgeburts-Qi) stärken

Nachgeburts-Energie in Magen und Milz und Stärkung des Magen- und Milz-Qi stärken kann Ganzkörper Energie ernähren und stärken. In den fünf Elemente-Wandlungsphasen sind Magen und Milz Erde, Lunge ist Metall. Erde erzeugt Metall. Magen und Milz können Lunge-Funktion stärken und bessern. Milz ist zuständig, um Feuchtigkeit zu verdampfen und zu transportieren. Lungen-Wasser zu verdampfen und den Lungen-Schleim aufzulösen.

3.1 RN12-ZhongWan mit Daumen kneten

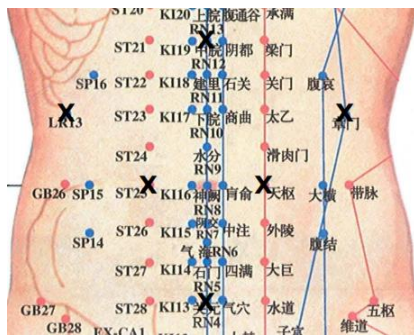
Um Magen-Funktion zu bessern, sowie alle Yang-Organe.

RN12-ZhongWan ist der Magen-Energie-Sammlungspunkt. Auch zuständig für alle Yang-Organe. Energie Sammlungspunkt (Magen, Dünndarm, Dickdarm, Galleblase, Blase und Dreifacherwärme). Magen-Funktion ist Voraussetzung für Verdauungssystem.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, linke Hand erstes Daumengelenk auf erstem Zeigefingergelenk legen und Faust machen. Mit Daumenspitze auf RN12-ZhongWan legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Seite gleich



1. RN12-ZhongWan: Fünf Fingerbreit über Bauchnabel;
2. RN4-GuanYuan: Vier Fingerbreit unter Bauchnabel;
3. MA25-TianShu: Drei Fingerbreit seitlich Bauchnabel;
4. LE13-ZhangMen: Zwischen vorderer Beckenkante und elfter Freirippenspitze.



3.2 RN4-GuanYuan mit Daumen kneten

Um das Ursprüngliche Qi zu stärken.

RN4-GuanYuan ist der Dünndarm-Energie-Sammlungspunkt. Im Qigong lokalisiert er hier das DanTian (Energie Quelle), um die Ursprüngliche Energie zu erzeugen, zu sammeln und zu speichern. Diese Qi-Energie kann dann im ganzen Körper fließen.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, linke Hand erstes Daumengelenk auf erstem Zeigefingergelenk legen und Faust machen. Mit Daumenspitze auf RN4-GuanYuan legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Seite gleich



3.3 MA25-TianShu mit Daumen kneten

Um Dickdarm-Meridian-Funktion zu bessern.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, linken und rechten Daumenspitze auf linken und rechten MA25-TianShu legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



3.4 LE13-ZhangMen mit Daumen kneten

Um Milz-Funktion zu bessern, sowie alle Yin-Organen.

LE13-ZhangMen ist der Milz-Energie-Sammlungspunkt, und auch für alle Yin-Organen der Energie Sammlungspunkt (Lunge, Herz, Milz, Leber und Nieren).

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, linken und rechten Daumenspitze auf linken und rechten LE13-ZhangMen legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



3.5 MA36-ZuSanLi klopfen

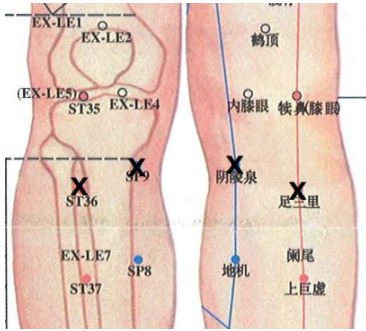
Um Magen- und Darm-Qi zu stärken.

MA36-ZuSanLi ist Magen-Qi-Zusammenflusspunkt. Magen-Qi stärken. Feuchtigkeit verdampfen und transportieren, Schleim auflösen. Zuständig für Vorderkörper und Verdauungssystem. Magen- und Darm-Störung behandeln. Atem-Störung und Husten stillen.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, rechtes Bein flach ausgestreckt legen und linken Fuß auf den Boden vor dem rechten Fuß, Unterschenkel senkrecht. Beide Hände mit lockerer Faust auf linkes Bein MA36-ZuSanLi und MI9-YinLingQuan klopfen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Bein gleich.



4 Nieren-Qi (Vorgeburt-Qi) stärken

Die Lebensenergie in der TCM unterteilt sich in die Vorgeburts-Energie in Nieren und die Nachgeburts-Energie in Milz (Magen). Lunge ist zuständig für Ausatmen und Nieren ist zuständig für Einatmen (Qi sammeln). Nieren-Yang-Qi stärken kann Wasser verdampfen und ausleiten, Lungen-Wasser verdampfen und Lungen-Schleim auflösen.

4.1 Fußsohle (NI1-YongQuan) reiben

Um Nieren-Qi zu stärken und Fuß zu wärmen.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, linke Fuß vor dem rechten Fuß. Mit der linken Hand den linken Fußrücken fassen und mit der rechten Handinnenfläche auf NI1-YongQuan reiben.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Andere Seite gleich.

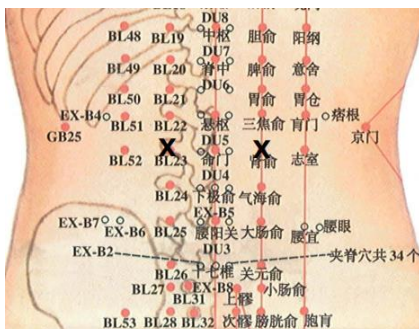


4.2 Lenden (BL23-ShenShu) reiben

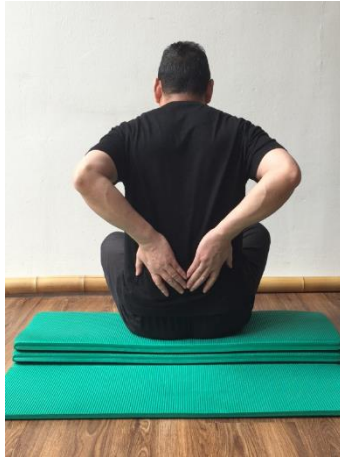
Um das Nieren-Qi und die Lenden zu stärken sowie Rückenschmerzen zu beruhigen.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, beide Handflächen auf linken und rechte BL23-ShenShu legen und nach oben und unten reiben.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



BL23-ShenShu: Unter zweitem LWS-Dornvorsatz und zwei Fingerbreite von Rückenmitte



5 Schluss, Qi in DanTian (RN4-GuanYuan) sammeln

Um Ursprüngliches Qi zu stärken.

RN4-GuanYuan ist der Dünndarm-Energie-Sammlungspunkt, im Qigong ist hier das DanTian (Energie Quelle) lokalisiert. Ursprüngliche Energie erzeugen, sammeln und speichern. Diese Qi-Energie kann im ganzen Körper fließen.

Methoden: Erhöhter Schneidersitz, linke Hand auf RN4-GuanYuan legen, rechte Hand auf linke Hand legen. Beim Einatmen ruhig meditieren und bei Ausatmen locker meditieren.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Hand gleich.



