

Präsentationsunterlagen

Konzepttitel: TaiJi (Tai Chi) / Qigong

18.12.2023

Umfang: 10*60 Minuten:

Kurseinheiten (1-5): Handlungs- und Effektwissen sowie ihr Alltagstransfer: 1) Einführung: Taiji. 2) Einführung: Yin-Yang, fünf Elemente. 3) Einführung: Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist. 4) Einführung: TCM-Organ-Lehre. 5) Einführung: TCM-Meridian-Lehre.

Kurseinheit 9: Handlungs- und Effektwissen sowie ihr Alltagstransfer: 6) Einführung: Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung.

Umfang: 8*45 Minuten

Kurseinheiten (1-6): Handlungs- und Effektwissen sowie ihr Alltagstransfer: 1) Einführung: Qigong. 2) Einführung: Yin-Yang, fünf Elemente. 3) Einführung: Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist. 4) Einführung: TCM-Organ-Lehre. 5) Einführung: TCM-Meridian-Lehre. 6) Einführung: Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung.

Umfang: Zwei Tage je 4 Einheiten 45 Min.:

Kurseinheit 1: Handlungs- und Effektwissen sowie ihr Alltagstransfer: 1) Einführung: Qigong. 2) Einführung: Yin-Yang, fünf Elemente. 3) Einführung: Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist

Kurseinheit 5: Handlungs- und Effektwissen sowie ihr Alltagstransfer: 4) Einführung: TCM-Organ-Lehre. 5) Einführung: TCM-Meridian-Lehre. 6) Einführung: Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung.

Inhaltsverzeichnis

I. Einführung in Qigong	3
II. Einführung in Yin-Yang, fünf Elemente	4
III. Einführung in Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist.....	8
IV. Einführung in TCM-Organ-Lehre	10
V. Einführung in TCM-Meridian-Lehre	12
VI. Einführung in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung	16

I. Einführung in Qigong / Taiji (Tai Chi)

(I) Definition QiGong

QiGong ist gekennzeichnet durch die Regulierungen von Shen-Geist (Steuerung des Körpers), Atmung (Qi-Energie) und Körper (Körper-Haltung und -Bewegung).

Qi ins DanTian sinken und sammeln lassen, entlang der Meridiane führen.

Dies geschieht, um Jing-Essenz (Stoffliche des Körpers), Qi (Energetische des Körpers) und Shen-Geist (Steuerung des Körpers) zu ernähren, Körper und Gliedmaßen zu stärken, die Meridiane zum Fließen zu bringen, Yin und Yang auszugleichen, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen, d.h. um dadurch die Gesundheit und Bewegungsfähigkeit zu fördern.

(I) Definition TaiJi (Tai Chi)

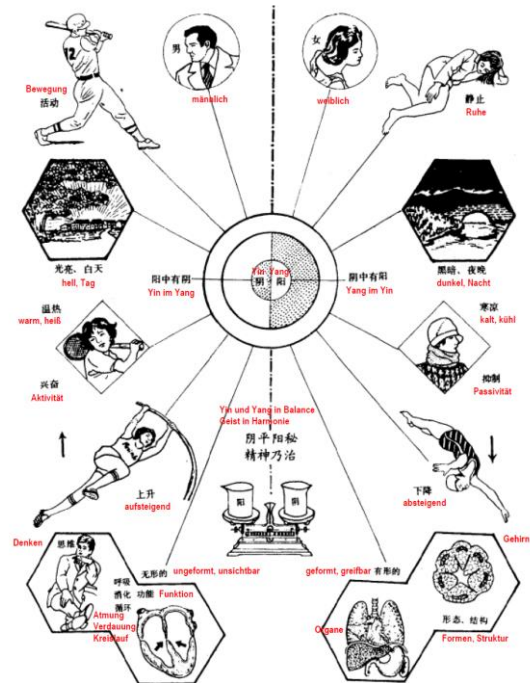
Taijiquan (Tai Chi Quan) ist eine Bewegungs- und Kampfkunst, die sich durch ihre weichen, langsamen und sanften Bewegungen auszeichnet. Taijiquan (Tai Chi Quan) kann durch Leichtigkeit die Stärke des Gegners besiegen, durch Langsamkeit die Schnelligkeit des Gegners absorbieren und durch Ruhe zur Kontrolle der Bewegungen des Gegners führen.

Taijiquan (Tai Chi Quan) stammt aus den chinesischen traditionellen Kampfkünsten, es beinhaltet Elemente des Qigong, der traditionellen chinesischen Medizin und der YinYang-Theorie.

Taijiquan (Tai Chi Quan) ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst und auch eine traditionelle chinesische Gesundheitsmethode.

II. Einführung in Yin-Yang, fünf Elemente

(I) Yin-Yang



Definition

In der Antike schauten die Menschen nach oben und unten, um Analogien zu ziehen, und abstrahierten das Konzept von "Yin und Yang" von verschiedenen gegensätzlichen und miteinander verbundenen Phänomenen in der Natur, wie Himmel und Erde, Sonne und Mond, Tag und Nacht, Hitze und Kälte, Männer und Frauen sowie oben und unten. Das antike materialistische Denken fasste die widersprüchlichen Bewegungen aller Dinge in zwei gegensätzlichen Kategorien, "Yin" und "Yang", zusammen und verwendete das Prinzip der Veränderung auf beiden Seiten, um die Bewegung und Veränderung der materiellen Welt zu veranschaulichen.

定义

中国古代哲学概念。古人仰观、俯察取类比象，将自然界中各种对立又相联的现象，如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下等抽象归纳出“阴阳”的概念。

古代朴素的唯物主义思想把矛盾运动中的万事万物概括为“阴”、“阳”两个对立的范畴，并以双方变化的原理来说明物质世界的运动，变化。

(II) WuXing (die fünf Elemente)



1. Definition

Die fünf Elemente sind die fünf Grundformen des Yin- und Yang-Evolutionsprozesses der Dinge.

Die Fünf-Elemente-Lehre erklärt die Beziehung zwischen der Entstehung und Entwicklung aller Dinge auf der Welt.

Betonen auf der Beschreibung der Existenz und Bewegung von Dingen sowie von Transformationsbeziehungen.

Yin und Yang ist die alte Theorie der Einheit der Gegensätze, und die Fünf Elemente sind die ursprüngliche Systemtheorie.

2. Die Beziehung zwischen den fünf Elementen

Die fünf Elemente erschaffen sich gegenseitig:

Holz→Feuer→Erde→Metall→Wasser (Holz erzeugt Feuer, Feuer erzeugt Erde, Erde erzeugt Gold, Gold erzeugt Wasser, Wasser erzeugt Holz)

Die fünf Elemente stehen einander gegenüber: Metall → Holz → Erde → Wasser → Feuer (Metall überwindet Holz, Holz überwindet Erde, Erde überwindet Wasser, Wasser überwindet Feuer und Feuer überwindet Metall)

1. 定义

五行是事物的阴阳演变过程的五种基本形态。

五行理论说明世界万物的形成和发展的相互关系。强调描述事物的存在和运动形式以及转化关系。

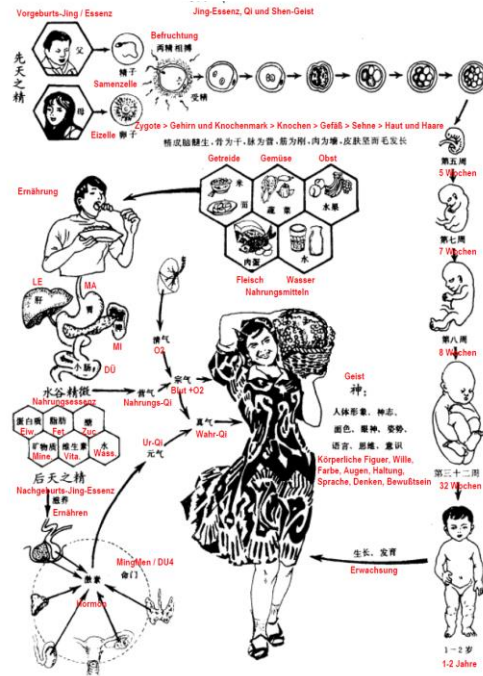
阴阳是古代的对立统一学说，五行是原始的系统论。

2. 五行相生相克关系

五行相生：木→火→土→金→水

五行相克：金→木→土→水→火

III. Einführung in Jing-Essenz, Qi und Shen-Geist



1. Jing-Essenz

1) Definition: Die Jing-Essenz bezieht sich im Allgemeinen auf die Grundstoffe, aus denen der menschliche Körper besteht.

2) Erzeugung der Jing-Essenz: ① Die angeborene Jing-Essenz wird von den Eltern verliehen. ② Die nachgeborene Jing-Essenz wird durch die Essenz des Wassers und des Getreides angereichert.

3) Funktionen der Jing-Essenz: ① Fortpflanzung, ② Wachstum und Entwicklung, ③ Erzeugung von Knochenmark und Blut, ④ Befeuchtung der inneren Organe.

2. Qi-Energie

1) Definition: Qi ist die treibende Kraft der Lebens-Aktivitäten des menschlichen Körpers.

2) Die Erzeugung des Qi: ① Lunge ist die Hauptverwaltung des Qi, ② Milz und Magen sind die Quelle von Qi und Blut, ③ die Nieren sind die Wurzel des Qi.

3) Funktionen des Qi: ① Antrieb, ② Vergasung, ③ Erwärmung, ④ Verteidigung, ⑤ Konsolidierung, ⑥ Ernährung

3. Shen-Geist

Definition: Shen-Geist ist der Meister und die äußere Manifestation der Lebensaktivitäten.

Geist-Strahlung, Bewusstsein und Denktivitäten werden im engeren Sinne des Begriffs Shen-Geist zusammengefasst.

1. 精

1) 精的定义: 精泛指构成人体的基本物质。

2) 精的生成: ①先天之精, 禀受于父母。②后天之精, 充实于水谷之精。

3) 精的功能: ①繁衍生殖, ②生长发育, ③生髓化血, ④濡润脏腑

2. 气

1) 气的定义: 气是人体生命活动的动力。

2) 气的生成: ①肺为气之主, ②脾胃为气血生化之源, ③肾为生气之源

3) 气的功能: ①推动作用, ②气化作用, ③温煦作用, ④防御作用, ⑤

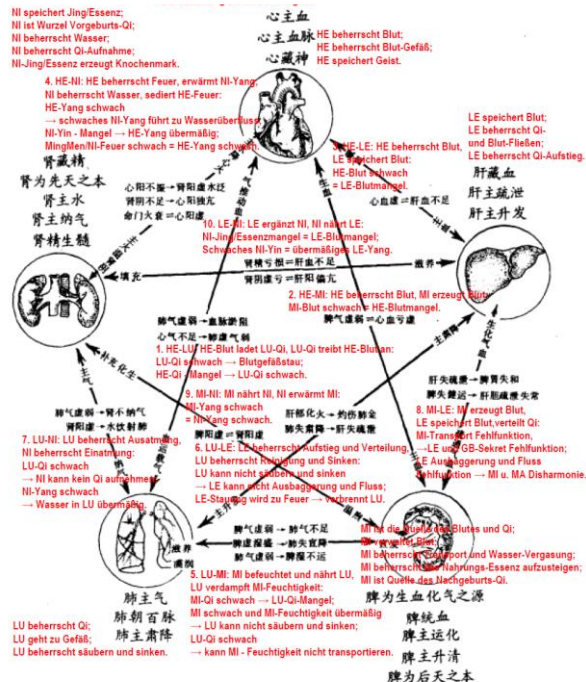
固摄作用, ⑥营养作用

3. 神

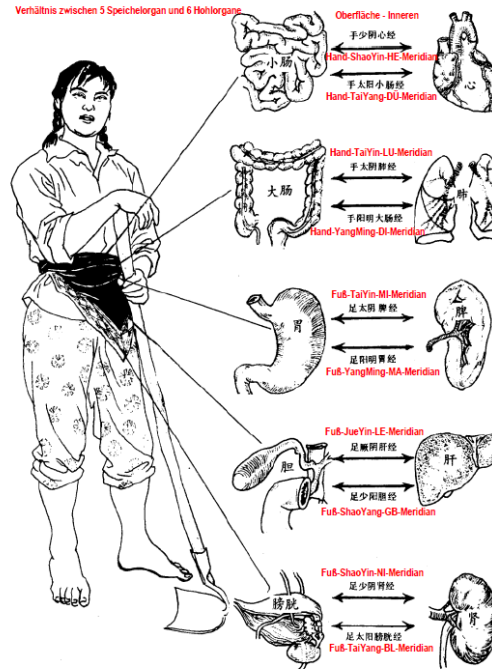
神的定义: 神是生命活动的主宰及外在体现。其中又将精神、意识、思维活动归纳为狭义之神之范畴。

IV. Einführung in TCM-Organ-Lehre

(I) Die Beziehung zwischen den 5 Speicher-Organen (Yin-Organen)



(II) Die Beziehung zwischen den Speicherorganen (Yin-Organen) und Hohlorganen (Yang-Organen)



V. Einführung in TCM-Meridian-Lehre

Meridiane (JingLuo, Jing-Hauptmeridian, Luo-Vernetzungsmeridian)

1) Meridiane (JingLuo, Jing-Hauptmeridian, Luo-Vernetzungsmeridian)

Jing-Weg bedeutet Jing-Hauptmeridian. Luo-Vernetzung bedeutet Luo-Vernetzungsmeridian. JingLuo (Meridian) ist der Oberbegriff für Jing-Hauptmeridian und Luo-Vernetzungsmeridian.

2) Funktion

Meridian ist ein spezielles Leitungssystem, das Qi und Blut leitet, Eingeweide und Gliedmaßen verbindet, die menschlichen Körperfunktionen reguliert.

3) Inhaltliches System

Die 12 Haupt-Meridiane, die 12 inneren Verbindungs-Zweige, die äußeren Vernetzungs-Zweige, (die 15 äußeren Vernetzungs-Zweige, weitere Vernetzungs-Nebenzweige, oberflächliche Vernetzungs-Zweige), die 12 Meridian-Sehne, die 12 Hautteile, und die 8 Sonder-Meridiane.

V. 经络学

经络

1) 经络

经, 有路径之意。络, 有网络之意。经络, 是经和络的总称。

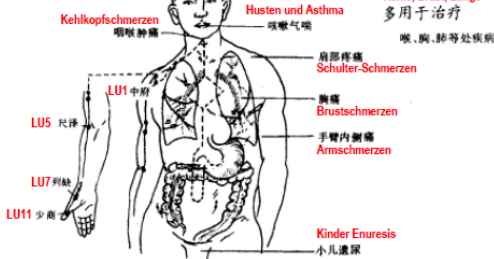
2) 功能

经络是运行气血, 联络脏腑肢节, 沟通内外上下, 调节人体功能的一种特殊的通路系统。

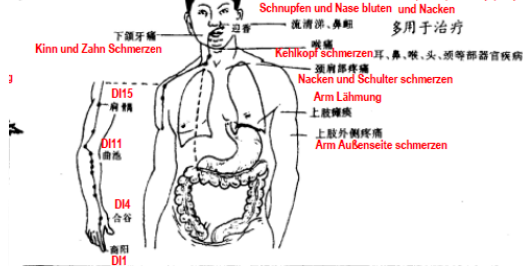
3) 内容体系

十二经脉, 十二经别, 络脉 (十五别络, 孙络, 浮络), 十二经筋、十二皮部, 奇经八脉。

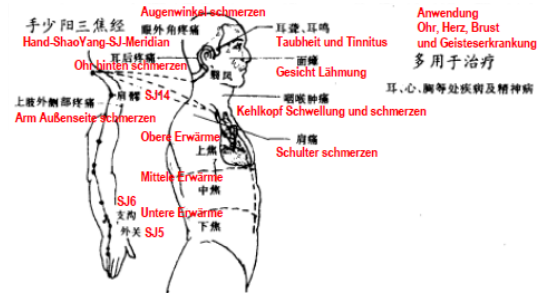
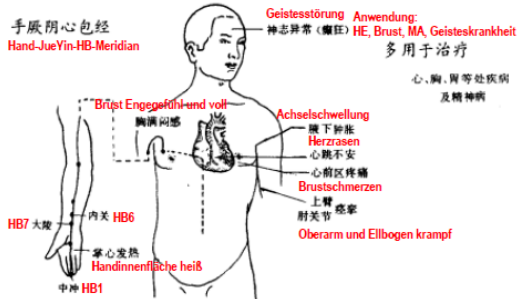
Hand-Taiyin-LU-Meridian
手太阴肺经

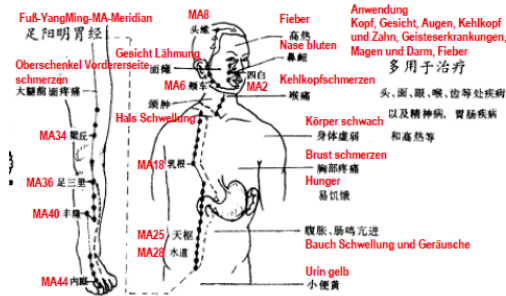
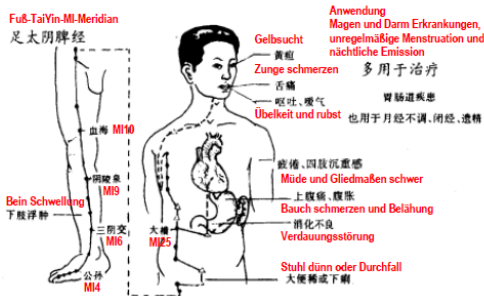
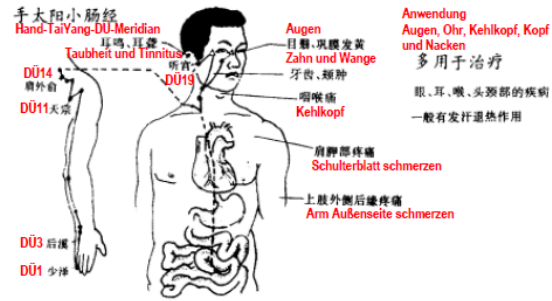
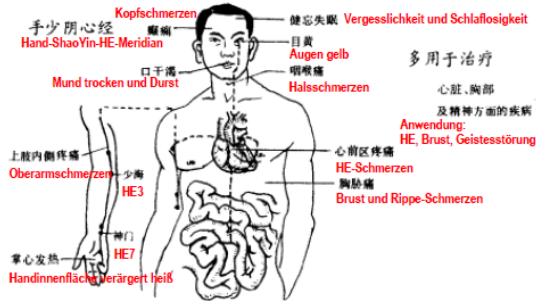


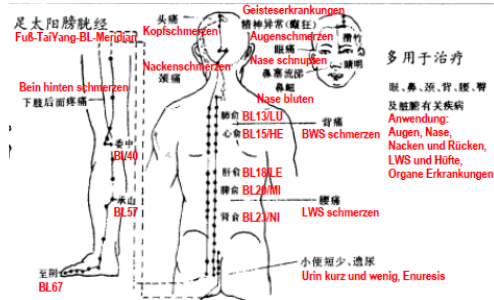
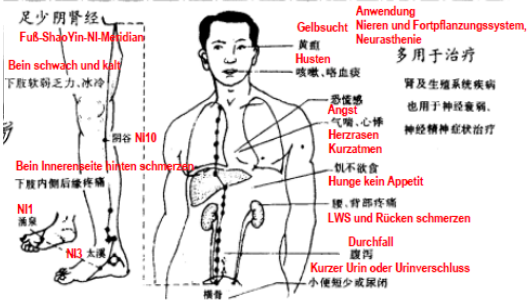
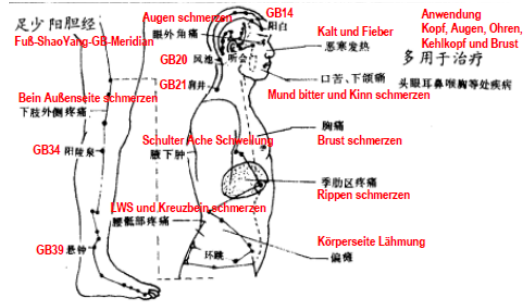
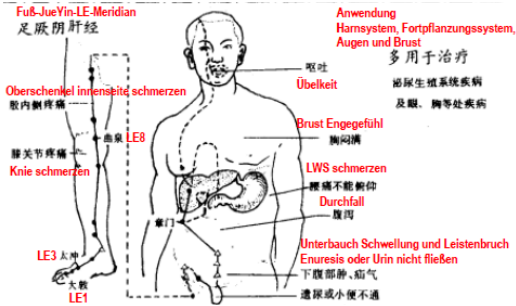
Hand-YangMing-DI-Meridian
手阳明大肠经



手足厥阴心包经
Hand-JueYin-HB-Meridian







VI. Einführung in Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie Stressbewältigung

(I) Gesundheitsförderung

Unter Gesundheitsförderung versteht man allgemein Maßnahmen zur Steigerung und Stärkung des Gesundheitspotentials des Menschen. Dabei geht es zum Einen um die Stärkung von Wissen jedes Einzelnen, seine Gesundheit zu verbessern, aber auch um Einflussnahmen auf Umweltfaktoren, Gesellschaft und Politik.

(II) Prävention

Als Prävention bezeichnet man jede Maßnahme, die eine Beeinträchtigung der Gesundheit (Krankheit, Verletzung) verhindern oder verzögern kann bzw. weniger wahrscheinlich werden lässt.

(III) Stress

Als Stress bezeichnet man eine psychophysische Alarmreaktion, die sich als gesteigerte Aktivität des vegetativen Nervensystems und der endokrinen Organe äußert. Diese Organsysteme führen zur erhöhten Katecholaminausschüttung, zu erhöhtem Blutdruck und anderen physiologischen Veränderungen.

VI. 健康促进, 预防和压力管理

(I) 促进健康

健康促进通常被理解为增加和加强人们健康潜力的措施。一方面,它是关于加强每个人的知识以改善他们的健康,但也涉及影响环境因素、社会和政治。

(II) 预防

预防是任何减少健康(疾病、伤害)可以防止或延迟或降低它的可能性。

(III) 压力

压力是一种心理生理警报反应,表现为大脑活动增加自主神经系统和内分泌器官表示。这些器官系统导致增加儿茶酚胺释放,血压升高和其他生理变化。

(IV) Gesundheit

Die WHO definierte 1948 Gesundheit wie folgt:

Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.

Dieses Zitat bildet mit seinem Ansatz für die Gesundheitsförderung, die Grundlage für die 1986 formulierte Ottawa-Charta.

Weitere Definitionen: Es existiert eine Vielzahl weiterer Definitionen mit pflegewissenschaftlichem, entwicklungspsychologischem oder philosophischem Hintergrund.

(V) Krankheit

Eine Krankheit bzw. Erkrankung ist eine Störung der normalen physischen oder psychischen Funktionen, die einen Grad erreicht, der die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden eines Lebewesens subjektiv oder objektiv wahrnehmbar negativ beeinflusst. Die Grenze zwischen Krankheit und Befindlichkeitsstörung ist fließend. Sozialversicherungsrechtlich wird unter Krankheit das Vorhandensein einer Störung verstanden, die eine Behandlung im Sinne von medizinischer Therapie und

(IV) 健康

世界卫生组织在 1948 年对健康的定义如下:

健康是一种精神身体和社会方面的完好状态, 而不仅仅是没有疾病或虚弱。享有尽可能高的健康标准是每个人的基本权利, 不分种族, 宗教、政治意见, 经济或社会状况的立场。

这句话及其促进健康的方法构成了 1986 年制定的渥太华宪章的基础。

其他定义: 还有大量具有护理科学, 发展心理学或哲学背景的其他定义。

(V) 疾病

疾病或病症是正常身体或心理功能的破坏, 其程度达到对生物的主观或客观表现和福祉产生负面影响的程度。疾病和精神障碍之间的界限是流动的。

就社会保障法而言, 疾病被理解是指存在需要医疗和护理意义上的治疗并导致无法工作的疾病。

在医学理论中, 疾病的规范性概念和描述性疾病概念是有区别的。

Krankenpflege erfordert und eine Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat.

In der Medizintheorie unterscheidet man zwischen normativem Krankheitsbegriff und deskriptivem Krankheitsbegriff.