

Heilpraxis Gabriele Klein



Traditionelle Akupunktur / TCM
Klassische Homöopathie
Ausgewählte Naturheilverfahren

Gesundheitsinformation Aktuelles • Newsletter 05/2008

Das aktuelle Thema diesmal:

Die Kunst, im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) werden unter anderem auch daoistische Lebensansätze zugrunde gelegt. Diese umfassen sowohl die Lehre von Yin und Yang, als auch die der sogenannten fünf Wandlungsphasen.

Im Daoismus gilt es, sich am Lauf der Welt zu orientieren und danach zu leben. Am Einfachsten gelingt dies nach den Jahreszeiten.

Die Jahreszeiten können wie viele Dinge den fünf Wandlungsphasen zugeordnet werden. Diese Phasen umfassen primär die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedes Element hat viele Entsprechungen z.B. in den Organsystemen, Körperstrukturen, Himmelsrichtungen, Emotionen, Geschmäckern, Farben, Tönen, Nahrungsmitteln und einigem mehr. Demzufolge wäre es ein zu kurz greifender Begriff, nur von Elementen zu sprechen, deswegen wird die umfassendere Bezeichnung der Wandlungsphasen gewählt.

Der Grundgedanke dieser Methodik ist, dass alles einem stetigen Wandel unterworfen ist, der bestimmten Kriterien folgt, sofern er sich in regulären, „gesunden“ Bahnen bewegt. Wenn wir aufmerksam die Natur beobachten und uns entsprechend dieser Lehre, die wir daraus ziehen, verhalten, können wir ein großes Maß für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beitragen.

Der Wandlungsphase Holz ist z.B. der **Frühling** zugeordnet. Dies ist die Zeit des Neuanfangs, der Geburt, des Erwachens. Schauen wir hierzu kurz in die Schrift „Des Gelben Kaisers Klassiker der Medizin“ (kurz „Der Gelbe Kaiser“, das *Neijing*), ein wichtiges Standardwerk der TCM, das dem legendären Huangdi zugeschrieben wird, der als „Gelber Kaiser“ Mitte des dritten Jahrtausends v. Chr. regiert haben soll. Hier wird empfohlen, sich im Frühling früh zurück zu ziehen und früh aufzustehen, spazieren zu gehen und die frische stärkende Energie aufzunehmen. Auch sollte man seine Muskeln und Sehnen lockern (die dem Holzelement zugeordnet sind) und seinen Zorn (die negative Emotion der Leber, ein dem Holz entsprechenden Organ) im Zaum halten.

Im **Sommer**, der Zeit der Wandlungsphase Feuer, kann man ein wenig länger als im Frühjahr aufbleiben, weiter früh aufstehen und sollte rege sein. Eine fröhliche Stimmung ist förderlich und auch das Sexualleben darf ein wenig intensiver als sonst sein (obwohl dieses nie zu intensiv sein soll, um seine Energien zu schonen).

Kurz darauf folgt der **Spätsommer**, der dem Erdelement entspricht. Die Erde beendet auch jede andere Jahreszeit (die letzten 18 Tage der vier Jahreszeiten werden von ihr bestimmt). Im Spätsommer ist die Phase insofern bedeutend, dass sie nun den Übergang in die weniger aktiven Jahreszeiten, die mehr von Yin statt Yang geprägt sind, einläutet.

Im **Herbst** wird alles nun ein wenig ruhiger. Deswegen sollte man sich mit dem Sonnenuntergang zurück ziehen und in der Morgendämmerung aufstehen. Nun ist die Zeit der Metall-Wandlungsphase. Die Lunge und auch der Dickdarm, die hier zugeordnet werden, sollten nun gepflegt und die Abwehrkräfte gesteigert werden. Jetzt ist z.B. in der TCM die ideale Zeit, Allergien wie Heuschnupfen vorbeugend für das nächste Jahr mit Akupunktur zu behandeln.

Im **Winter** (Wandlungsphase Wasser) zieht sich alles nach unten und innen zurück. Und den Pflanzen und Tieren sollte auch der Mensch nacheifern und die Zeit der Ruhe auch in sich einkehren lassen. Die Empfehlung lautet, sich an dem Lauf der Sonne zu orientieren und früh zu Bett zu gehen und auch ein wenig länger zu schlafen. Zügeln der sexuellen Begierden, Warmhalten und Kälte meiden sind hier geboten. Und es sollte auch - ein wenig kontrovers zu dem

westlich populären Saunagang und Fitness-studiobesuch in der kalten Jahreszeit - auch das Schwitzen und starke Anstrengung vermieden werden.

Nach diesen alt überlieferten chinesischen Lehren zu leben, kann ein guter Beitrag zur Gesunderhaltung sein. Instinkte der Tiere oder natürliche Vorgänge bei Pflanzen, die man beobachten kann und diesen Verfahren entsprechen, können einen wichtigen Hinweis darauf geben, wie der Mensch am Besten nach der Natur lebt. Hiermit ist eine Vorbeugung von Krankheiten möglich, weil dann alles dem natürlichen Fluss entspricht.

Im „Gelben Kaiser“ wird das entsprechende Kapitel mit folgenden Worten (Übersetzung von Dr. Maoshing Ni) beendet: „...Behandelt man eine bereits manifeste Krankheit, ist es, als wollte man eine schon ausgebrochene Revolte unterdrücken. Gräbt jemand einen Brunnen, wenn er durstig ist, oder schmiedet jemand Waffen, wenn er bereits mitten in der Schlacht steht, dann kann man ihn nur fragen: Kommen diese Aktionen nicht viel zu spät?“

Bleiben Sie gesund!

Ihre Gabriele Klein
Heilpraktikerin

Hinweis:

- **Neue zusätzliche Qi Gong - Grundkurse im Juli (Stufe 1) und September/Oktober (Stufe 2)!**
- **Verschiebung Praxiseinheit RF1B!**

Aufgrund einiger Anfragen biete ich nun auch im Juli einen Qi Gong-Kurs der Stufe 1 an und zwar 5x Dienstag, 08.07.-05.08.08, 20:00 - 21:00h.

Der ursprünglich am 05.08.2008 vorgesehene Praxisabend der Stufe 1 wird demzufolge auf den 12.08.2008 verschoben.

Damit die Teilnehmer des neuen Stufe 1-Kurses auch weiter machen können, werde ich auch einen zweiten Kurs der Stufe 2 anbieten (5x Dienstag, 11.11.-09.12.08*, 20:00 - 21:00h) und am 04.11.08 einen zusätzlichen Praxisabend einschieben (18:30 - 19:30h).

Die Termine eines zusätzlichen Kurses der Stufe 3 gebe ich rechtzeitig bekannt. Bitte melden Sie sich bald an, um sich Ihren Platz zu sichern. Und wenn Ihnen manche Termine nicht gelegen kommen – Sie sehen, es lohnt sich nachzufragen, weil ich ggf. zusätzliche Abende organisieren kann.

Hier die aktualisierte Übersicht, die Anpassungen sind in der Tabelle grau hinterlegt:

Qi Gong Grundkurse

Je Kurs 5x Dienstag für insgesamt 75 EUR

Qi Gong Grundkurs Stufe 1 (Kurs-ID)
20.05.-17.06.08, 18:30 - 19:30 h (QG-GK1B)
08.07.-05.08.08, 20:00 - 21:00h (QG-GK1D)
23.09.-28.10.08*, 20:00 - 21:00 h (QG-GK1C)

Qi Gong Grundkurs Stufe 2
08.07.-05.08.08, 18:30 - 19:30h (QG-GK2A)
11.11.-09.12.08*, 20:00 - 21:00h (QG-GK2B)

Qi Gong Grundkurs Stufe 3
23.09.-28.10.08*, 18:30 - 19:30h (QG-GK3A)

Qi Gong Praxis

- Gemeinsames Üben bereits gelernter Figuren
- Vorbereitung für die Kurse der jeweiligen aufbauenden Stufe
- jeweils ein Dienstag für 17 EUR

Stufe 1, 01.07.08, 18:30 - 19:30h (QG-RF1A)
Stufe 1, 12.08.08, 18:30 - 19:30h (QG-RF1B)
Stufe 1, 04.11.08, 18:30 - 19:30h (QG-RF1C)
Stufe 2, 26.08.08, 18:30 - 19:30h (QG-RF2A)
Stufe 3, 25.11.08, 18:30 - 19:30h (QG-RF3A)
Stufe 3, 16.12.08, 18:30 - 19:30h (QG-RF3B)
*am 21.10.2008 findet kein Unterricht statt, der letzte Kurstag ist der 28.10.2008!

Die jeweils aktuellen Termine und weitere Informationen finden Sie auch unter:

www.heilpraxis-klein.de/pages/gigong.htm oder
www.heilpraxis-klein.de/pages/aktuelles.htm.

Verantwortlich für den Inhalt:

Gabriele Klein
Heilpraktikerin
im Studio K5

Kurfürstenplatz 5
80796 München

Tel: 089/54 78 69 60 oder
089/28 77 77 33 (Studio K5)

www.heilpraxis-klein.de

Möchten Sie den Newsletter automatisch per Mail zugesendet bekommen? Dann senden Sie einfach eine E-Mail (info@heilpraxis-klein.de) oder rufen Sie kurz an. Sie können auch das Kontaktformular auf meiner Homepage nutzen.