

SHAOLIN-QIGONG

NEWSLETTER:.....NEWSLETTER:.....NEWSLETTER:.....NEWSLETTER:.....

QIGONG ist der älteste Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Durch die hohe Kunst der Energieentfaltung können Blockaden, entstanden durch falsche Ernährung, Ärger, Stress, Kummer, Ängste... gelöst werden und die Energie kann im ganzen Körper harmonisch zum Fließen gebracht werden. Das energetische Gleichgewicht wird wieder hergestellt und ein Wohlgefühl stellt sich ein. Die Bewegungen sind sehr sanft und für die Qigong-Praxis benötigt man nur 15 Minuten täglich.

Die nächste Möglichkeit Shaolin-Wahnam-Qigong zu erlernen:

Tagesseminar: Samstag, 13. November 2010 von 10:00 – 17:00

Basiskurs: ab Mittwoch, 06. Oktober 2010 - 10 Abende von 19:00 bis 21:00

Nähere Informationen sind bitte der Anlage zu entnehmen.

Meine über 10-jährige Praxis in der Durchführung von Shaolin-Wahnam-Qigong-Kursen sowie Weiterbildungen im Bereich der TCM garantieren Ihnen gute **Fachkompetenz**.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Newsletter stellt **keinerlei Ersatz für ärztliche Diagnose und Behandlung** dar, auch keinen Ersatz für psychologische oder psycho- oder physiotherapeutische Behandlung oder Untersuchung oder eine Therapie aus dem Bereich des Medizinisch-Therapeutischen Dienstes. Weiterem obliegt die Verantwortung der Anwendung des Inhaltes beim Anwender selbst.

Ich würde mich über eine **Weiterleitung** an Interessierte freuen; sollten Sie an einer Zusendung des Newsletters nicht mehr interessiert sein, bitte ich Sie um eine kurze Mitteilung.

*Die Herzenergie schafft eine friedvolle Beziehung zu allem Leben
ohne Bewertung und Bedingung.*

Ich wünsche Ihnen einen erfüllten, Qi-reichen, harmonischen Sommer, lassen Sie es sich gut gehen! Herzliche Grüße, Irene



Irene Hewarth

Bründlweg 2 A-4210 Unterweikersdorf

Shaolin QiGong – Instructor

(direkte Schülerin von Großmeister Wong Kiew Kit /Malaysia)

Dipl.Gesundheitsvorsorgeberaterin,

Ausbildungen in: Therapeutic Touch, Akupunkt -Meridian - Fussreflexzonenmassage

+43 (0664) 21 22 192 info@ShaolinQigong.at www.ShaolinQigong.at

Mein Lehrer, Großmeister Sifu Wong Kiew Kit/Malaysia, kommt im September 2010 wieder wieder nach Österreich (Gutenstein). Näheres unter (<http://www.maitreya.at/>)

Element Feuer =

„Das Herz, als Sprachrohr der Liebe“

...und wenn die Sonne dann höher gestiegen ist und die Tage länger und immer wärmer werden, treten wir ein in ein verschwenderisches Blühen, in eine Hitze und Freude, die etwas Neues in unser Leben bringt: **die Liebe.**

(Auszug aus dem letzten Newsletter „Leber“ – siehe erste Seite)

Die Zeit des Sommers ist die Zeit der Liebe, der Freude, die des Feuers.

Keine andere Phase wird so begehrt wie diese.

Liebe ist das Leuchten, das unsere Welt durchglüht und völlig durchdringt.

Liebe lässt uns zu Menschen werden, die das kosmische Leuchten, den Funken, in sich tragen.

Diese Liebe ist nicht flüchtig und kultiviert kann sie aus den Augen eines Menschen strahlen und seine Welt dauerhaft erhellen. Man wird keine Einsamkeit spüren, da die Liebe in allem gesehen und gefühlt und weitergegeben wird. Das Herz wird „offen“, ruhig und voller Freude sein, es wird innerlich leuchten und glühen, ohne sich jemals zu erschöpfen.

Es ist wichtig für die tägliche Freude zu sorgen. Sie hält unser Herz jung und geschmeidig.

Sie kann uns Trost schenken, wenn einmal eine dunkle Zeit angebrochen ist und die Sonne von selbst nicht ihren Weg in unser Herz findet.

Es ist eine große Aufgabe für jeden Menschen, seine täglichen Freuden zu genießen.

Was wir in den Zeiten des Feuers erleben, nährt unser Herz.

Wer die Liebe und die Freude erlebt hat, weiß um das Wohlgefühl im Herzen.

Alles was wir dort hineinlassen, bleibt in uns und leuchtet uns unseren Weg in der Welt der zehntausend Dinge. Wir können nicht wirklich in die Irre gehen, wenn wir uns wärmen lassen von der gespeicherten Glut in unserem Herzen.

Die Aufgabe, die uns das Feuer stellt, ist, deren große Liebe aus dem Herzen und den Augen strahlen zu lassen.

„Und wenn ich prophetisch reden könnte und alle Geheimnisse wüsste und alle Erkenntnisse hätte, wenn ich alle Glaubenskräfte besäße und Berge damit versetzen könnte, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich nichts. (1. Kor 13, 2)“

Funktion des Herzens:

- Regiert das Blut, die Blutgefäße und den Kreislauf.
- Es ist für den Schweiß verantwortlich.
- Das Herz öffnet sich in der Zunge (man trägt das Herz auf der Zunge).
- Alle Störungen vom Herzen werden registriert und über die Zunge sichtbar (**Zungendiagnose**).

Eine chinesische Weisheit besagt, dass die Zunge der Spross des Herzens ist.

So weist eine rote Zungenspitze auf eine Hitze im Herzbereich hin, ev. leidet man unter Schlafproblemen, ist unruhig und spricht sehr schnell.

- Der entsprechende Klimafaktor ist die Hitze.
- Die Farbe „Rot“ wird ebenso dem Element „Feuer“ zugeordnet.
- Die entsprechende Tageszeit ist der Mittag.

Das Herz wird als Kaiser der Organe bezeichnet!!!

Der Aspekt des Feuers im Shaolin Wahnam Qigong:

Das Herz ist Sitz und Wohnung des Kaisers.

Der Kaiser sitzt in der Mitte, im Herzen und empfängt die Weisungen des Himmels.

Deshalb sollte das Herz leer sein und frei von eigenen Gedanken, Vorhaben, Wünschen, Sorgen, Kümernissen – damit es offen ist für den Himmel.

Gutes **QIGONG** mit einem richtig verstanden Feueraspekt zeichnet sich auf jeden Fall dadurch aus, dass wir **reifer** werden im Herzen, tiefer in unserer Mitte ruhen – nicht theoretisch, sondern praktisch – und mehr Stille und weniger „Außer-uns –Sein“ erfahren. Das Ausdehnen und Sich-Offenbaren ist zwar eine Qualität des Yang, die uns aber in das Yin, die absolute Stille, hineinführt, wenn wir uns denn führen lassen.

So verwundert es nicht, dass es die Anforderung im Qigong gibt:

Beim Üben keine Erwartungen!

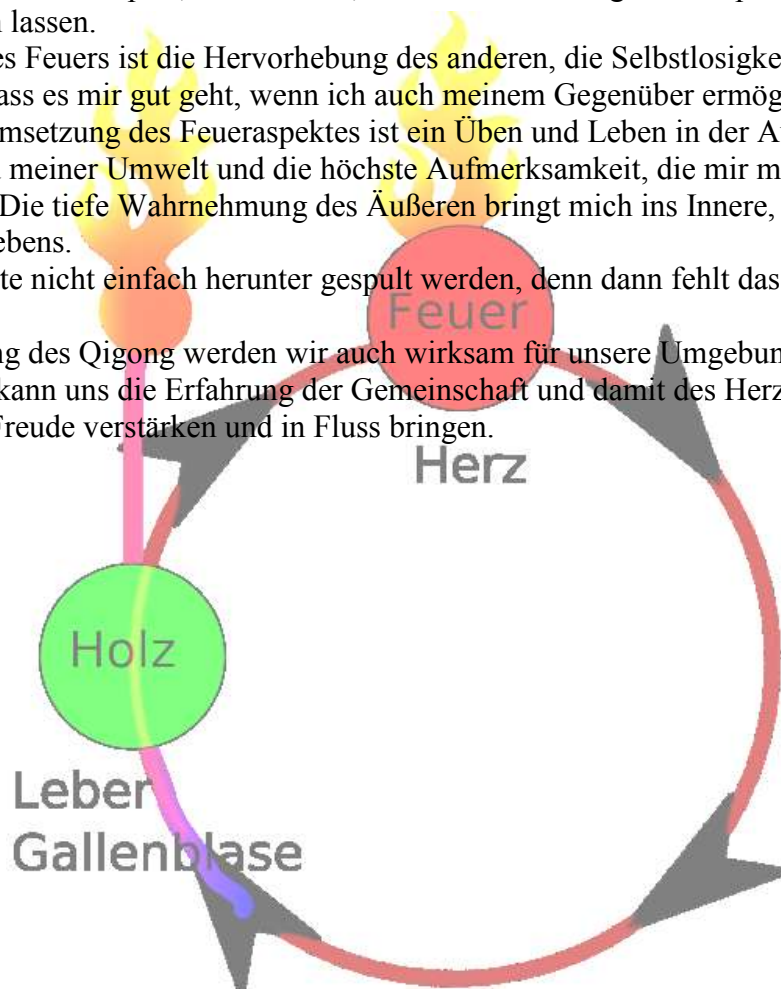
Das Feuer beinhaltet also die Liebe zum Leben, die völlige Angstlosigkeit, und das tiefe Wissen, dass wir tatsächlich alle derselben Quelle entspringen, dass wir alle eins sind.

Mit Qigong sollten wir uns immer um diesen Feuer-Aspekt bemühen und niemals die Übungen zu reinem Sport, Wettbewerb, Gesundheitstraining oder stupidem Stehen verkommen lassen.

Der Weg des Feuers ist die Hervorhebung des anderen, die Selbstlosigkeit, das Wissen um die Tatsache, dass es mir gut geht, wenn ich auch meinem Gegenüber ermögliche, dass es ihm gut geht. Die Umsetzung des Feueraspektes ist ein Üben und Leben in der Auseinandersetzung mit mir und meiner Umwelt und die höchste Aufmerksamkeit, die mir möglich ist, nach innen und außen. Die tiefe Wahrnehmung des Äußeren bringt mich ins Innere, bringt mich zum Kern des Lebens.

Qigong sollte nicht einfach herunter gespult werden, denn dann fehlt das Feuer ganz sicher.

In der Übung des Qigong werden wir auch wirksam für unsere Umgebung und in die Welt hinein. Sie kann uns die Erfahrung der Gemeinschaft und damit des Herzens schenken, unsere Liebe und Freude verstärken und in Fluss bringen.



„...man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar, so der kleine Prinz.“

Wie kann die „Herzenergie“ harmonisiert und gestärkt werden:

Shaolin Wahnam-QiGong-Übungen

a) „Den Berg schieben“



- Entspannte Grundstellung mit ruhiger Atmung.
- Die Hände seitlich auf Brusthöhe anheben (Handflächen zeigen nach oben).
- Die Handflächen langsam wie in Abb. 2 nach vorne schieben und gleichzeitig durch den Mund ausatmen.
- Dies ohne Anstrengung tun, vielmehr sich vorstellen, wie Qi vom Rücken zu den Handflächen strömt.
- Dann die Handflächen wieder zurücknehmen; dabei in den Bauch einatmen und sich vorstellen, wie kosmische Energie einströmt.
- Je nach dem eigenen Fortschritt 10-20-mal praktizieren.

b) „Das Herz öffnen“

- Aufrecht hinstellen oder bequem mit geradem Rücken hinsetzen.
- In einen guten Entspannungszustand eintreten (zentriert, wach, klar, ruhig, friedvoll und kraftvoll) – so bezeichnet man den „Qigong – Geisteszustand“.
- Nun ganz bewusst das Herz öffnen und aus dem Herzen heraus lächeln-
“Open your heart and smile from your heart
- Das Lächeln des Herzens ausbreiten in jede einzelne Zelle. Weiter über den Körper hinaus ausbreiten – soweit, bis man als Ganzes ein einziges Lächeln ist.
- Eine Weile in diesem Zustand bleiben.
- Zum Abschluss nochmals die Aufmerksamkeit zum „Offenen, lachenden Herzen lenken“, die Energie dort sanft sammeln.
- Langsam lösen, gut durchatmen und das tiefe Gefühl der Freude, der Zufriedenheit spüren.

Freude spüren

- Aufrecht Hinstellen oder bequem mit geradem Rücken hinsetzen.
- Die Augen nach Möglichkeit schließen und ganz ruhig, gleichmäßig und absichtslos atmen.
- Nun an den heutigen Tag denken.
- Worüber, wann habe ich mich gefreut?
- An gestern denken – Worüber, wann habe ich mich gefreut?
- Mit allen Tagen der Woche so weiter verfahren.
- Gelingt es mir?
- Gibt es ein Muster, sind es immer die gleichen Dinge, die mein Herz erfreuen?
- Diese Übung immer wieder mal einbauen.
Sie trainiert den Geist und schult ihn darin, die hellen, Freude bringenden Dinge im Leben zu sehen.

Eine präsente Herzenergie macht sich durch Leichtigkeit, eine Weite im Brustkorb, Offenheit und Mitgefühl bemerkbar.

Eine tiefe innere Gelassenheit und Freude am Leben sind zudem Ausdruck einer präsenten Herzenergie.

Affirmationen:

- Ich öffne mein Herz um Liebe zu geben und zu empfangen.
- Ich nehme mich selbst –so wie ich bin – liebevoll an.
- Ich gebe und empfangen mit offenem Herzen und verbinde mich so mit allen Wesen.

Im Alltag:

- Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um.
- Erfüllen Sie sich immer wieder kleinere bis größere Wünsche.
- Verwöhnen Sie sich, in dem Sie Dinge tun, die Sie wirklich genießen können.
- Nehmen Sie Kontakt zur Schönheit der Natur auf.
- Gehen Sie so oft wie möglich in Wäldern oder auf Wiesen und Feldern spazieren.
- Trauen Sie sich, andere Menschen zu berühren, zu umarmen.

Nur aus einem unbewegt stillen Herzen kann etwas Vollkommenes aufblühen.

Kräuter:

- Weißdornblüten (Crataegus)
- Rosmarin
- Hopfen, Melisse
- Lavendelblüten
- Vanille
- Safran (klärt die Herzkanäle und auch den Geist – Shen)
- Weihrauch
- Passionsblüte...

Das Herz sieht weiter als das Auge (afrik. Weisheit)

Kräutermischung, wirkt beruhigend, ausgleichend;
kann auch gegen Angst, Panik, Schlafprobleme verwendet werden kann.

- Melisse 4g – Tagesdosis
- Weißdorn 4g – Tagesdosis
- Johanniskraut 4g – Tagesdosis
- Hopfen 4g – Tagesdosis
- Vogelmier 4g – Tagesdosis

Das Herz hüpfet vor Freude, sagt ein Sprichwort

Öle:

Rose, Jasmin, Estragon, Lavendel, Melisse, Vanille...

- Träufeln Sie über den Tag verteilt immer wieder einige Tropfen Ihres Lieblingsöls in eine Duftlampe.
- **Rosenbäder, Lavendelbäder:**
8-10 Tropfen Öl sowie 100ml Milch oder Obers (als Emulgator) ins warme Wasser geben und das Bad ca. 20 min. genießen.

*„Das Herz hadert nicht mit dem, was ist, weil es weiß,
dass es am Lauf des Wassers nichts ändern kann und muss.“*

Die Vogelmiere (Stellaria media) gehört zur Familie der Nelkengewächse. Wegen ihrer kleinen Blätter und Blüten macht sie einen eher empfindlichen Eindruck. Und doch besitzt sie eine unverwüstliche Lebenskraft und ist eine kleine Schönheit, die sich weltweit durchgesetzt hat. Sie sät sich selbst immer wieder aus und bringt fünf bis sechs Generationen pro Jahr hervor. Ihren Namen verdankt sie der Tatsache, dass Vögel und Hühner gern an ihr zupfen, denn sie ist eine sehr nahrhafte Pflanze, reich an Vitamin A und C sowie an Mineralstoffen. Sie wird deshalb auch Hühnerabbiss oder Hühnerdarm genannt. Hasen und Kaninchen fressen auch gerne Vogelmiere. Auf den ersten Blick ist sie eine eher unscheinbare Pflanze, die deshalb in unseren Gärten meist als Unkraut ausgezupft wird. Bei näherem Hinsehen ist die Pflanze aber mit ihren sternförmigen kleinen weißen Blüten ganz bezaubernd. Wer sie im Garten hat, sollte sich glücklich schätzen. Das Wildkraut hat nämlich Heilpflanzen-Qualitäten. Außerdem verfügt diese Pflanze auch über einen Wert als Nahrungs- beziehungsweise Genussmittel. Ihr Geschmack erinnert an den von jungem rohen Mais.

Als Inhaltsstoffe sind Vitamin C und Vitamin A, Saponine, Flavonoide, Cumarine, Mineralien wie Zink, Oxalsäure und ätherische Öle bekannt. Bereits 50 Gramm Vogelmierensalat entsprechen in etwa dem Vitamin-C-Tagesbedarf eines Erwachsenen.

Früher wurde die Vogelmiere in der Volksmedizin als Blut-Tonikum verwendet. Man nutzte sie als Gemüse zur Herzstärkung und zur Verbesserung des Sehvermögens. Vogelmiere gilt heute als gutes Mittel gegen entzündliche Hautprobleme, denn sie hat herausziehende Eigenschaften und bringt Eiter und Giftstoffe an die Oberfläche. Das Kraut kühlt außerdem äußerlich Ausschläge und Sonnenbrand. Die kühlenden Eigenschaften werden aber auch bei inneren Entzündungen genutzt - beispielsweise bei Magen- und Darmentzündungen, Reizdarmsyndrom, Halsentzündungen, Bronchitis oder Rippenfellentzündungen.

In der Naturheilkunde wird ein Extrakt der frischen Pflanze zur Behandlung von Rheumatismus und Gelenkschmerzen verwendet. Als homöopathisches Mittel wird sie gegen Entzündungen eingesetzt - insbesondere bei Gelenk- und Leberentzündungen. Als Blütenessenz findet sie Verwendung bei unverarbeiteten Gefühlen, die den Energiehaushalt beeinträchtigen, denn Vogelmiere hilft, die Vergangenheit loszulassen.

Verwendet wird das Kraut mitsamt den Blüten. Man kann sie von April bis September selbst sammeln. Wenn Sie Gartenbesitzerin sind, reicht oft schon ein Gang durch den Garten für eine Schüssel voll Vogelmiere. Für einen Tee übergießen Sie 1 bis 2 TL Vogelmierenkraut pro Tasse (frisch oder getrocknet) mit heißem Wasser. Lassen Sie den Aufguss fünf Minuten ziehen, bevor Sie ihn abseihen. Bei Erkältung, Husten und Halsweh, bei Rheuma und Gicht trinken Sie zwei bis drei Tassen täglich. Den Aufguss, aber auch frische zerstampftes Kraut kann man als Auflage bei Hautproblemen und -entzündungen verwenden. Aus dem Brei und starkem Aufguss lässt sich ebenfalls ein Badezusatz zubereiten. Breiumschläge auf der Brust hemmen einen übermäßigen Milchfluss bei stillenden bzw. abstillenden Müttern. Frisch gewonnener Saft lindert Sonnenbrände und Hautprobleme.

In der TCM wirkt das kühlende Kraut mit dem süß-bitteren Geschmack auf die Organe Lunge, Magen und Leber und wird vor allem in der Therapie von Asthma und bei starker Abmagerung nach schwerer Krankheit (z.B. Krebspatienten nach einer Chemotherapie) zum Aufbau der Körpersäfte, des Yin eingesetzt. Immer mehr Kräuterinteressierte wissen die Vogelmiere wieder in der Küche als Salatzutat und Gemüse, für Suppen, Saucen und Würzpasten zu schätzen.

Vogelmiere

Trinken und Ernährung

- Getränke mit Melisse, Minze wirken gut kühlend.
- Nahrungsmittel mit bitterem Geschmack leiten die aufsteigende Hitze nach unten.
z.B. Endivien, Radicchio, Chicorée, Rucola
- Würzen mit Thymian, Oregano, Basilikum, Minze, Paprika....

Rezept: Spinat-Hühnersalat

Zutaten für 2 Portionen

E 500g frischer Blattspinat, 4-5 EL Kürbis Kernöl, 1 EL gehackte Kürbiskerne

M Pfeffer

W Salz

H 200g Hühnerfleisch gekocht (Hühnerbrust), 3EL Essig

F einige Blätter Radicchio, Endiviensalat oder Rucola

Blattspinat waschen, grobe Stiele entfernen und mit kochendem Wasser übergießen (kurz blanchieren). Aus dem Kürbis Kernöl, Pfeffer, Salz und Essig eine Marinade zubereiten. Das gekochte Hühnerfleisch und die Salatblätter in mundgerechte Stücke zerteilen. Spinat, Hühnerfleisch und den Salat mit der Marinade vermischen. Mit gehackten Kürbiskernen bestreut servieren. Guten Appetit!!!

Achtung: Aufgrund der Hitze im Sommer nicht zu häufig Grillen, denn es entsteht dabei „Feuer“ im Organismus, dass diesem zu viel werden könnte. Falls Sie Grillen, unbedingt kühlende Beilagen, wie z.B. Joghurtsaucen, Rucola-salat, kühlende Säfte (siehe oben). Ebenso rote Nahrungsmittel: Süßkirschen, rote Trauben, roter Paprika wirken kühlend.

Hitze ist der bioklimatisch Faktor, der das Herz am stärksten attackiert. Bei starker Sonne ist es wichtig, den Kopf zu schützen, denn die Hitze dringt hier am schnellsten in den Körper ein. Ein Sonnenbrand sollte verhindert werden.

Die Hitze wirkt nicht nur an der Oberfläche, sie dringt tief in den Körper ein und kann dort Störungen verursachen, die oft erst nach Monaten Symptome und Krankheit produzieren. Es können plötzlich hohes Fieber, ein grippeähnliche Zustand oder Hauterkrankungen auftreten. Wenn dann lediglich die Symptome behandelt werden, und die Hitze im Körper nicht entfernt wird, kann es immer wieder zu Problemen kommen.

*Das Herz verbindet die materielle und die spirituelle Welt.
In der chinesischen Medizin wird das Herz als Kaiser angesehen.*

Ein Sprichwort sagt:

„Ist der Kaiser (Herz) in Harmonie, ist das ganze Land (Körper) in Ordnung.“