

SHAOLIN-QIGONG

NEWSLETTER::::::::::NEWSLETTER::::::::::NEWSLETTER::::::::::NEWSLETTER::::::::::

Hektik, Stress und Leistungsdruck bestimmen zunehmend unseren Alltag.
Oft sehnen wir uns nach mehr Ruhe.
Die Kraft der Stille wirkt sehr heilend und reinigend in einer Welt voller Unruhe und Sorgen.
In der täglichen **ShaolinQigong-Praxis** haben Sie die Möglichkeit in die weite der Stille einzutauchen.

Die nächste Möglichkeit Shaolin-Wahnam-Qigong zu erlernen:

Tagesseminare: Samstag, 9.Okt. 2010 sowie Samstag 20. November 2010 von 10:00 – 17:00

Thema: „*Stärken der Abwehrkräfte*“

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.

**Da es in den folgenden Zeilen u.a. um Ernährung, Kochen.. geht,
möchte ich Ihnen folgende Zeilen mitgeben:**

*Bereiten Sie Ihre Speisen in gelöster, fröhlicher und glücklicher Atmosphäre zu.
Denn ein glücklicher und zufriedener Koch schafft glückliche und zufriedene Esser.*



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

Milz und Magen

*„Solange Milz und Magen gesund sind, ist jede Krankheit heilbar“,
heißt es in den alten chinesischen Schriften.*

Zuordnung zu den fünf Elementen

- Spätsommer – Sternbild „Jungfrau“
- Feuchtigkeit
- Umwandlung (Entwicklungsstadium)
- Gelb
- Milz
- Magen
- Mund
- Muskeln
- Yi – Intellekt (spiritueller Aspekt)
- Schmecken
- Süß
- Vernunft, Stabilität, Grübeln
- Bewegung = Zentrierend

Bioklimatische Faktoren – Feuchtigkeit

Jeder kennt die niederdrückende Stimmung, die sich in ihm ausbreitet, wenn es drei Wochen lang durch regnet. Die Feuchtigkeit sinkt nach unten und auch die Laune zieht nach unten. Sie kann zu lähmender Müdigkeit und Niedergeschlagenheit führen.

Ist man lange Zeit Feuchtigkeit ausgesetzt, beispielsweise aufgrund des Klimas, einer feuchten Wohnung..., ist es schwer, sich davor zu schützen und die Folge wird Krankheit sein. Aber selbst bei kurzfristiger Feuchtigkeitsbelastung kann diese in den Körper eindringen und in der Folge zu Erkrankungen führen, besonders, wenn aufgrund einer Milz-Qi-Schwäche eine Veranlagung vorliegt. Grübeln sowie Sorge könne ebenso die Milz schwächen.

Wenn die Milz-Qi-Schwäche über einen längeren Zeitraum besteht, kann die Unfähigkeit des Milz-Qi, die Flüssigkeit zu transformieren, zur Entstehung von Feuchtigkeit und Schleim führen, was Übergewicht zur Folge haben kann.

Ein übermäßiger Verzehr von Süßigkeiten und Zucker, blockiert die Milz-Funktion der Umwandlung, und lässt Feuchtigkeit entstehen, mit Symptomen wie Katarrhen der oberen Atemwege, aufgeblähtem Bauch und Völlegefühl, Ausfluss.

Ebenso wirken sehr fette Nahrungsmittel, wie Milch, Käse, Butter, Eis, Erdnüsse.

*Bei vielen Frauen ist die Milz vor und während der Menstruation geschwächt.
Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, sich zu schützen.*

Geschmack – süß

Viele Erdnahrungsmittel sind **intensiv gelb**, wie z.B. Kürbis, Karotten, Süßkartoffel, andere sind z.B. **braun**. Der süße Geschmack tonisiert, harmonisiert und befeuchtet den Organismus. Er stärkt den Körper, indem er Energie aufbaut und befeuchtet und die Säfteproduktion anregt. **Süß ist der Geschmack der Mitte!!!**

Man könnte sich ausschließlich von süßen Nahrungsmitteln ernähren, ohne in ein Ungleichgewicht zu kommen, den Süß sorgt dafür, dass die Organe gleichmäßig versorgt und ausgeglichen werden. Doch es handelt sich hier nicht um die Produkte der Süßwarenindustrie sondern um die große Gruppe der **Getreide**, süßen **Gemüse** und **Fleischsorten** im naturbelassenen, gekochten Zustand. **Zucker ist ein Energieräuber!**

Je stärker das Bedürfnis nach süß, umso schwächer ist die Körperenergie oder umso stärker ist die Anspannung. Zum Naschen geeignet: Trockenobst, Nüsse,

Die Milz ist das zentrale Organ bei der Qi-Bildung. Aus der aufgenommenen Nahrung und Flüssigkeit extrahiert sie das Nahrungs-Qi, das die Grundlage für die Bildung von Qi und Blut darstellt. Da die Milz das zentrale Organ im Verdauungsprozess ist, findet man häufig folgende Bezeichnung:

„Beamter des Kornspeichers, von dem die fünf Geschmacksrichtungen stammen.“

Funktion der Milz

- Wandelt Nahrung in Qi um.
- Kontrolliert und produziert das Blut.
- Kontrolliert die Muskeln und Extremitäten.
- Sie öffnet sich in den Mund und manifestiert sich in den Lippen. Wenn die Milz gut funktioniert sind die Lippen zart rosa und feucht.
- Kontrolliert den Speichel.
- Beherbergt den Intellekt (Yi – Merk u. Konzentrationsfähigkeit)
- Wird von Grübeln in Mitleidenschaft gezogen.

„Wenn du wissen willst, wie dein Körper morgen aussieht, schau` dir deine Gedanken von heute an.“

Ernährung

Wer richtig isst, braucht keine Medizin (weil er nicht krank wird)

Wer falsch isst, braucht keine Medizin (weil sie nicht wirkt). Aus dem Indischen

Die Ernährung ist offensichtlich ein Hauptgrund für Magen-Milz-Krankheiten.

Dies kann aus folgenden Blickwinkeln betrachtet werden:

Aus Sicht der

- Eigenschaften der aufgenommenen Nahrung.
- Der Regelmäßigkeit der Mahlzeiten.
- Der Umstände des Essens.

Durch unregelmäßige Ernährung und Überarbeitung herbeigeführte Verletzungen von Magen und Milz sind laut (Li Dongyuan -1180-1251) die Ursache für eine Reihe von Krankheiten.



Beispiel an übermäßigen Verzehr von energetisch zu heißen oder zu kalten Speisen

1. Exzessiver Konsum von **heißen** Nahrungsmitteln (insbesondere rotem Fleisch), Gewürze wie Pfeffer, Ingwer, Chili... und Alkohol, können Magen-Hitze verursachen. (natürlich kann man nicht absolut bestimmen, was ein übermäßiger Verzehr dieser Nahrungsmittel ist, da dies von der Konstitution des Menschen, der Jahreszeit und u.a. auch von seinem Beruf abhängt – harte Arbeit, Winter... vertragen mehr heiße Nahrungsmitteln.)
2. Übermäßiger Konsum von energetisch **kalten** Nahrungsmitteln (besonders rohes Obst, Gemüse, kalte Getränke, Milchprodukte...) können Kälte im Magen hervorrufen.

Die Chinesen betonen traditionellerweise die Wichtigkeit von regelmäßigen Essenszeiten. Der Grund hierfür ist, dass der Körper einen natürlichen Rhythmus des Qi-Flusses in verschiedenen Organen und zu verschiedenen Zeiten aufweist. Die Energie im Magen und der Milz ist in etwa von 07:00 bis 11:00 am höchsten, es wäre von Nachteil, zu einer Zeit zu essen, wenn das Magen-Qi gerade im Ruhezustand ist. (ab 19:00) Der Magen ist dann offensichtlich nicht in der Lage, die Nahrung richtig zu verdauen.

Frühstücke alleine, teile das Mittagessen mit deinem besten Freund und das Abendbrot schenke deinem Feind. (aus dem Chinesischen)

Der Rat, regelmäßige Essenszeiten einzuhalten, klingt vielleicht für einige sehr altmodisch, aber die Erfahrung zeigt, dass unregelmäßige Nahrungsaufnahme Magen-Störungen verursachen kann. Es ist daher sehr wichtig:

- Die Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten einzunehmen.
- Richtig zu frühstücken (warme Suppen, Aufläufe) nicht nur eine Tasse Kaffee.
- Nicht zu spät abends essen.
- Langsam essen.

Gut gekaut ist halb verdaut!

Abgesehen von den Eigenschaften und der Menge der verzehrten Nahrung sowie der Essenszeit sind die begleitenden Umstände auch von äußerst großer Bedeutung. Man kann die reinsten und ausgewogensten Speisen zu absolut regelmäßigen Zeiten einnehmen, aber wenn man sich während der Mahlzeit in eine negativen Gemütsverfassung befindet, zum Beispiel traurig, zornig oder besorgt ist, tut einem das Essen nicht gut. Die Gemütsverfassung während der Mahlzeiten ist sehr wichtig.

Die Milz verarbeitet nicht nur die physische Nahrung, sondern auch die intellektuellen und seelischen Einflüsse wie z.B. zu viel geistige Arbeit, ständige Sorgen und Grübeleien.

- Wenn man sich beim Essen über etwas Sorgen macht, führt dies zu einer Qi-Stagnation im Magen oder isst man, während man sich in einem sehr traurigem Zustand befindet, so kann dies eine Magen-Qi-Schwäche verursachen (siehe oben).
- Wenn die Mahlzeiten ein regelmäßiger Anlass für Familienstreitigkeiten sind, kann auch das beste Essen nicht verdaut werden.
- Wenn man zwischen Tür und Angel isst oder während einer kurzen Mittagspause schnell etwas hinunterschlingt, kommt es ebenfalls zu einer Magen-Qi-Stagnation.

Die Chinesen vergleichen den Magen mit einem Kochtopf, in dem Nahrungsstoffe mittels ausreichend vorhandener Wärme verarbeitet werden.

Regelmäßigkeit der Mahlzeiten

- Zu viel Essen hindert den Magen daran, die Nahrung richtig zu verdauen, und verursacht eine Nahrungsansammlung.
- Zu wenig Essen oder zu strenge, unpassende Diät führen zu einer Magen –Milz-Schwäche.
- Ständiges Naschen oder zu schnelles Essen haben eine Nahrungsansammlung zur Folge.

Nicht was gegessen wird ernährt den Körper, sondern das was verdaut wird!!!

Als **Frühstück** sind Breie aus Hirse, Polenta bestens geeignet, sie sättigen lang. Außerdem bindet Vollkorngetreide Schadstoffe, toxische Ablagerungen aus dem gesamten Organismus und führt sie der Ausscheidung zu.

Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein.

Kinderernährung

Hier sollten Erdnahrungsmittel den größten Teil ausmachen. Kinder brauchen den süßen Geschmack, weil er den Körper ernährt und entwickelt und außerdem wirkt süß wie besprochen, befeuchtend und entspannend. Wenn Kinder zu wenig Süßes bekommen, werden sie unruhig und wollen ständig Süßigkeiten.

So sollten Kinder folgendes essen: Kompott, süße Aufläufe, Polenta, Hirse.

Gesundes zum Frühstück aus der 5 Elemente Küche

Das Frühstück ist in der Fünf Elemente Lehre die wichtigste Mahlzeit am Tag. Da die Erd-Organen Magen und Milz zwischen 7 und 11 Uhr morgens ihre Hochphase haben, empfiehlt es sich, mit Lebensmitteln aus dem Erd-Element kombiniert mit Getreide in den Tag zu starten. Nachfolgend einige Anregungen für einen gesunden Tagesanfang.

Fühstücksgetreidebrei (1 Portion)

Zutaten:

- 4 EL Getreidegrieß (Dinkel, Weizen, Gerste) (E)
- 2 EL Trockenfrüchte z.B. Rosinen, Feigen, Marillen (E)
- 1 MS Ingwerpulver (M)
- ¼ TL Zimt (M)
- 1 Ms Kardamom (M)
- 1 TL Mandelmus (E)
- 250 ml Sojamilch (E) od. Reismilch (M)



Zubereitung:

Milch, Grieß und klein gehackte Trockenfrüchte in einem Topf erhitzen. Gewürze dazugeben und alles kurz aufkochen lassen. Danach bei niedriger Hitze 5-10 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren Mandelmus unterheben.

15 min. ShaolinQigong-Praktizieren, danach dieses herrliche Frühstück in Ruhe genießen - ein idealer Start in den Tag!!!

Milz-Qi-Mangel:

Milz-Qi-Schwäche ist eines der häufigsten Krankheitsbilder. Sie ist die verbreitetste Ursache für chronische Müdigkeit.

Ursachen:

- Unregelmäßige Nahrungsaufnahme
- Vermehrte Tiefkühlkost, Rohkost oder Mikrowellen-Erwärmung
- Hungern
- Konstitutionelle Schwäche des Verdauungstraktes
- Aufenthalt in feuchter Umgebung
- Übermäßiges Grübeln
- Kindliches Alter – erst zur Zeit der Pubertät entwickelt der Verdauungstrakt seine Stärke
- Chronische Erkrankungen

*Ständig **Süßgelüste** sind also ein **Hilferuf** der Milz nach energiereicher Nahrung und somit ein deutliches Zeichen für **Qi-Mangel** der Milz.*

Symptome:

- Völlegefühl, man kann nicht viel Essen
- Druckgefühl in der Bauchregion nach dem Essen
- Blähungen
- Leicht gelblicher Teint im Bereich des Gesichtes oder der Handflächen
- Allgemeine Müdigkeit und Kraftlosigkeit
- Ansammlung von Körperflüssigkeit in Körpergeweben (teigiger Teint)
- Zellulitis (Bindegewebsschwäche)
- Konzentrationsschwäche
- Unverträglichkeit von Vollkornprodukten, frischem Brot und/oder rohem Obst
- Neigung zu Unterzucker

Kräutermischung: (Tagesdosis)

- Fenchelsamen – 12g
- Kümmel – 4g
- Sternanis – 4g
- Pfefferminze – 3g
- Schafgarbe – 3g
- Süßholz – 3g

Oder

- Wermutblätter – 5g
- Wacholderfrüchte – 5g
- Thymian – 3g
- Pfefferminze – 3g
- Schafgarbe – 3g
- Süßholz – 3g

Wie kann die „Erdenergie“ harmonisiert und gestärkt werden:

ShaolinWahnam-QiGong-Übung

„Die große Windmühle“



- Entspannte Grundstellung im ShaolinQigong-Geisteszustand
- Arme locker seitlich nach unten hängen lassen
- Handflächen zeigen nach hinten
- Rechten Arm heben und nach hinten einen Kreis „zeichnen“.
- Blick folgt den Handflächen
- Einige Male den rechten Arm kreisen
- Nun das Selbe mit dem linken Arm
- **Wichtig:** Blick folgt dem Arm
- **Atmung:** nach Oben Einatmen,
nach Unten Ausatmen

Chinesische Schriften sagen, dass die Vor-Sorge die wichtigste Grundlage für ein gesundes Leben ist. Wenn wir rechtzeitig anfangen, uns um unser Gleichgewicht zu kümmern, wenn wir früh genug lernen, unser Lebensschiff zu navigieren und regelmäßig für Stille in uns sorgen, dann werden wir das Gefühl für uns selbst nicht verlieren.

Wir werden wissen, was für uns gut ist, und unser Leben wird auch ein gutes Leben sein.

Energiemassage

- Legen Sie sich auf den Rücken, schließen sie die Augen.
- Reiben Sie die Handflächen aneinander, um die Hände zu sensibilisieren
- Legen Sie Ihre Hände in Magenhöhe – die linke Handfläche liegt dabei sanft auf dem Oberbauch, die rechte legen Sie auf den linken Handrücken.
- Atmen Sie einige Male in den Bauch – lassen Sie den Atem dabei kommen und gehen.
- Stellen Sie sich für sieben Atemzüge vor, dass Sie beim Einatmen Lebensenergie aufnehmen und diese Energie beim Ausatmen von den Händen zum Magen fließen lassen.
- Legen Sie die Hände entspannt auf den Boden, spüren Sie nach, ob sich dieser Bereich lebendiger, wärmer oder entspannter anfühlt.

Aus dem Ayurvedischen (der Wissenschaft, die Wissen schafft vom guten, langen Leben):

*„Es ist eine der größten „Sünden“ gegen die Gesundheit,
das Handeln gegen das eigene bessere Wissen.*

*Wir könnten das mit dem einfachen Satz: „ **Ja, ich weiß eh, aber...**“ beschreiben.*

*Immer wenn dieser Satz in Ihnen auftaucht, (z.b. bei der Entscheidung Shaolin Qigong zu
praktizieren☺) sollten Sie die Alarmglocken hören, die sagen, Du bist auf dem besten Weg in
Dein persönliches Ungleichgewicht zu schlittern. „Aus dem Indischen“*

Der nächste Newsletter wird sich mit dem Thema „Herbst“ beschäftigen.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Freude, Kraft und Gelassenheit.



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