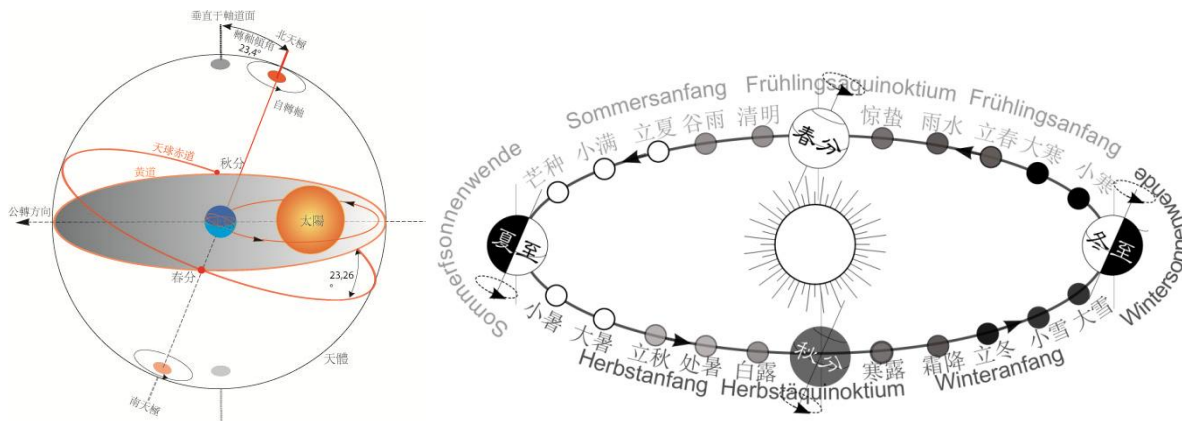
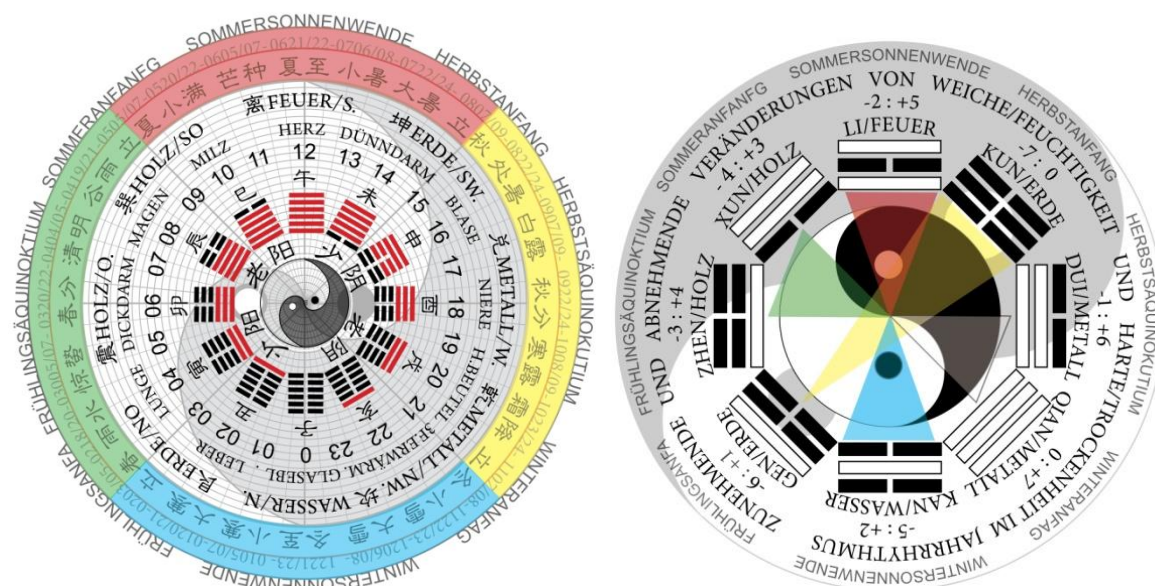


Zwei traditionelle Grundlagen sind enge mit der TCM-Lebenspflege verbindlich und gegenwärtig zunehmend betrachtet: Feng Shui-Lehre und 24 Jahresperioden nach dem „Sonnenjahr“



24 Jahresperioden nach dem „Sonnenjahr“

Der Lunarkalender oder Mondkalender (农历, wörtlich als Landwirtschaft-oder Bauerkalender) von China ist eigentlich eine Mischform aus Mondkalender (Lunarkalender) und Sonnenkalender (Solarkalender) integriert entwickelt. Da die exakten astronomischen Stellungen der Sonne bzw. Sonnenlichtens die Auswirkungen auf der Erde wie Klimaveränderungen des Jahreszyklus wie Frühling, Sommer, Herbst und Winter, sowie zu- und abnehmende rhythmische Veränderungen Hell und Dunkel von Tag und Nacht widerspiegeln, ist das Sonnenjahr in 24 Stationen untergliedert, dadurch entstehen 24 Jahreseinteilungen (JieQi). Aufgrund der zu- und abnehmenden Sonnenlichtens können 24 Jahreseinteilungen nicht nur die entsprechend zu- und abnehmenden Veränderungen von Hell und Dunkel (Tag und Nacht), sondern auch Temperaturveränderungen Warm/Hitze und Kühle/Kalte (Jahreszeiten) sowie Feucht und Trockenheit widerspiegeln. Dabei zeichnet sich der Mondkalender nur Mondbildungen bzw. Gezeiten des Meeres jedoch keine solche Veränderungen, weder Hell/Dunkel noch Hitze/Kalte noch Feucht/Trocken. So werden die 24 Jahreseinteilungen eben nach den charakteristischen Veränderungen des Jahres benannt, die den ganzen Landwirtschaftsprozess wie Frühling/Keimen, Sommer/Wachsen, Reifen, Herbst/Enten sowie Winter/Speichern die als erworbenen Zyklus des Jahres, nämlich Bauerkalender, sinnvoll anleiten können.



Die Mitte des Herbstes oder das Mondfest ist ein wichtigstes Fest neben dem Frühlingsfest, dem weltweit bekannten Familientreffen in China. In der alten Zeit gab es eigentlich nur die Feier für die

Herbstäquinoktion (Mitteherbstfest). Aufgrund des Schaltmonates wurde der Vollmond im August (Mondkalender), nämlich am 15. Tag des 8. Monats des Mondkalenders. anstatt nach dem Tag der Herbstäquinoktion (ca. 22-24. September) als das Herbstfest (Mondfest) ausgewählt.

Feng Shui-Lehre

Feng Shui ist eine über paartausende Jahre alte Wissenschaft aus China, die sich mit den Einflüssen von Natur und Umwelt auf den Menschen und sein Verhalten beschäftigt.

Wörtlich übersetzt bedeutet Feng Shui »Wind und Wasser« und bezieht sich damit auf die Erde, auf ihre Berge, Täler und Wasserläufe, deren Form und Größe, Ausrichtung und Höhe von der Wechselwirkung mächtiger Naturkräfte bestimmt werden. Feng Shui ist ein Verfahren zur Lebensgestaltung. Am besten läßt es sich beschreiben als die Wissenschaft der Auswahl und Gestaltung des Umfelds, die nach einem völligen harmonischen Gleichgewicht der Fünf Elemente sowie der Yin- und Yang-Energien strebt. Wer in einer derartigen Umwelt lebt, wird ein angenehmes Leben in Harmonie führen.

Die Aufgabe des Feng Shui ist es in jedem Umfeld die Harmonie zwischen den Menschen und seiner Umgebung herzustellen. Leben in Harmonie bedeutet Gesundheit, Wohlbefinden, beruflichen Erfolg, persönliches Glück und spirituelles Wachstum. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es notwendig, die für uns positiven Kräfte zu stärken, die negativen Kräfte zu meiden, und die Harmonie der Fünf Elemente herzustellen. Hier einige grundsätzliche und einführende Informationen zu Feng Shui.

-Zitat von

In der Tat sind die Lehren von TCM und FengShui wie Zwillinge, eng miteinander verbunden. Im Wesentlichen dienen die beiden der Orientierung der menschlichen Lebensphänomene. Dabei beforscht die eine (TCM) überwiegend den menschlichen Körper selbst und die andere (FengShui) die Lebensumgebung des Menschen. Praktisch stammen die theoretischen Grundlagen und Strukturen von beiden aus einer gleichen Quelle, nämlich der Naturphilosophie (YiJing/Buch der Veränderungen, YinYang, WuXing/Fünf-Elemente/Wandlungsphasen). Heute richtet sich die Motivation auf die Gesundheitsförderung sowie geistige Selbsterkennung/ persönliche Entwicklung sowie auch auf eine dynamische Balance zur harmonischen Vereinigung des menschlichen Lebens und seiner Lebensumgebung der Natur/Gesellschaft.

Bei der modernen Zivilisation und den angewohnten Lebensstil insbesondere in den überfüllten Großstädten mit den Hochhäusern sind beide wertvolle traditionelle Wissen im alltäglichen Leben kaum betrachtet, im Gegenteil entweder gestört oder vertuscht.



Aufgrund der Gesundheitsförderung und Gesamtwirkung von Prävention, Selbstheilung insbesondere gesunder Rehabilitation der „Genesenen“ in der Gegenwart bzw. Zukunft werden die Bedeutungsvollinhalten dieser beiden traditionellen Grundlagen vom Bildungszentrums TCM-Lebenspflege sehr intensiv erweckt und sinnvoll mit den Seminaren in QiGong, TaiJiQuan, Meridianklopfen, TuiNaAnMo und Meditation/RuJing verbindlich integriert und strukturiert.

Aus dieser Sicht befindet sich das Bildungszentrum für TCM-Lebenspflege im Schwarzenberg in der integrierenden Ortschaft sowohl der idealen FengShui-Lage (Raum) als auch des guten

wahrnehmbaren „YinYang-Kalenders“ mit den 24 Jahresperioden, die bedeutungsvoll zur Förderung der Lebenskraft/-energie bzw. Gesundheitsförderung sind.



Ideale Umgebung, Übungsplätze, Seminarräume und Lebenswasser mit vollem Qi nach der FengShui-Lehre

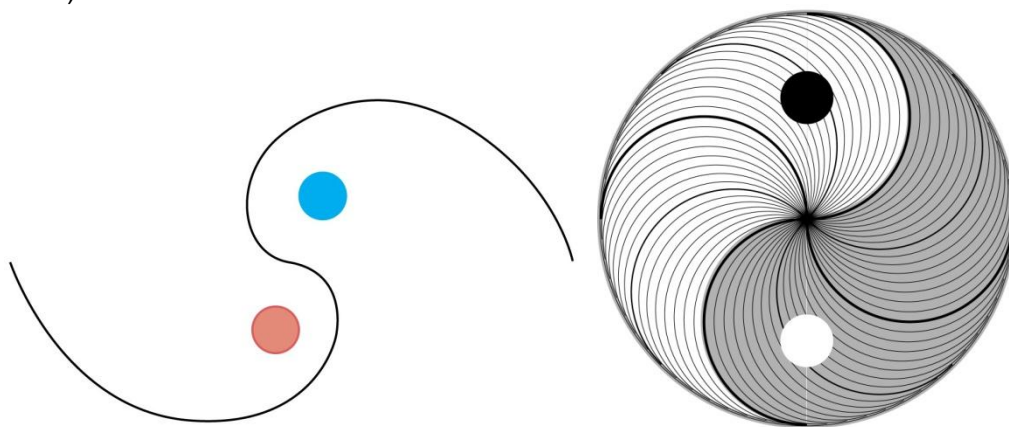
A-Schwarzenberg am Böhmerwald befindet sich auf der südlichen Seite vom Dreiländereck von Oberösterreich, Deutschland und Tschechien. Nach der FengShui-Lehre wird das Gelände mit der schönen Landschaft von den umgebenden Bergen und dem herumgeschlungenen Wasserfluss umgeben: Bergring und Wasserumarmung (山环水抱). Diese Geländeform speichert, aufgrund der sie umgebenden Berge und Bäche den Wind und nimmt Wasser auf (藏风纳气). Dadurch wird, nach der traditionellen Denkweise, die Lebenskraft/-energie aus der Natur ausreichend angesammelt. Bergring und Wasserumarmung werden als erstes wichtigstes Kriterium für eine wertvolle FengShui-Lage mit der ausreichenden Qi-Ansammlung bezeichnet.

Von A-Schwarzenberg aus sehen die Berge (ca. 1100 bis 1300 m) vom Böhmerwald von Nordwest, Norden bis zum Nordosten wie ein kurvenförmig liegender Drache aus. Südlich bis zum südwestlich unter den umgebenden Bergen befinden sich mehrere Schwemmlandhügeln (ca. 600 bis 800 m), dazwischen zahlreiche kleinere und größere Bäche kurvenförmig hinunter oder halbkreisend herum fließen. Aus der Feng Shui-Lehre werden die umgebenden Berge als „Liegender Drachen“ (Hauptbergkörper), das erst wichtigste Faktor der geographischen Geländeformen (觅龙 Forschung des Drachens). Weiterhin werden die Lage und Form der Schwemmlandhügel als das zweite wichtigste Kriterium einer guten FengShui-Lage angesehen, nämlich die Forschung des „Sandes“ (察砂). Da das „Sand“ (砂) aus Stein des Dragons verwittert und hergestellt ist, wird es auch ein Anhänger von Drachen bezeichnet.

Die Untersuchung von Richtung, Form und Struktur der umgehenden Berge ist der wichtigste Schritt auf der Suche des guten Geländes geworden. Da die Berge in ihrer Form Drachen ähneln, vergleicht die FengShui-Lehre die Berge mit Drachen, wobei die Ausdehnung der umgehenden Berge als „Drachenadern“ genannt.

Der „liegende Drachen“ nämlich die umgebenden Berge kreisen A-Schwarzenberg am Böhmerwald von Nordwesten/Norden/Nordosten herum, wie eine Hochmauer, die gegen die kalte Luft von der großen Kontinent von Nordosten nach Südwesten schützt. Der nordöstliche Kaltluftstrom wird durch die "Drachenadern" der böhmischen Wälder und Berge blockiert und seine Schwungkraft wird stark abgeschwächt. Da die Qualität der kalten Luft relativ schwer ist, ohne ausreichende Schwungkraft sinken die kälteren Luftmolekülen hinunter. Umgekehrt steigt der Warmstrom von Südwesten hinauf und wird ebenso vor den umgebenden Bergen blockiert, dadurch wird die hinauf Schwungkraft des Warmstroms geschwächt. Ohne die Schwungkraft steigt die Warmluft mit der relativ leichteren Qualität hinauf. Gerade auf den umgebenen Schwemmlandhügeln treffen sich die sinkende Kalt- und steigende Warmluft entgegenkommend und überkreuzen sich miteinander. Wobei ohne scharfe kräftige „Stoßkraft“ vermischen sich die beiden entgegengesetzten Lüften von Kalt und Warm einziehend zueinander bis sie völlig wunderbar zu Eins (TaiJi-Zustand) harmonisch neutralisieren, sogenannte das „TaiJi-Qi“ in der Luft über A-Schwarzenberg.

Das Dao erzeugt Eins, Eins erzeugt Zwei, Zwei erzeugen Drei. Drei erzeugen alle Dinge (LaoZi)



Das harmonische neutralisierte TaiJi-Qi wird von den umgebenden Bergen mit Wälder und Wiese sowie den herumgeschlungenen Bächen und Wasserfluss ausreichend gespeichert. Außerdem bieten die um Schwarzenberg kreisförmig angeordneten Wälder sowie die saubere Wiese vor dem Bildungszentrum nicht nur frische, sauerstoffreiche Luft sondern auch eine gemischte

Molekularschicht aus zahlreichen heilenden Pflanzendüften und der Erde, die eine wertvolle kräutermedizinische Effekt wirkt. Gemeinsam bilden die umgebenden Bergen, Wälder und Wiese mit dem ausreichenden harmonischen neutralisierten TaiJi-Qi eine ideale geographische Lage für das eigene Miniökosystem. Dabei zirkuliert das „himmlische“ Wasser, von Schnee-/Regenfällen und auch von den Wolken, das sich in der Luft bzw. der Oberquelle der wässrigen Zirkulation in der Natur befindet.



Nach der FengShui-Lehre wird dieser himmlische Bestandteil der wässrigen Zirkulation als das Yang-Wasser bzw. die Quelle des Lebens bezeichnet. Das himmlische Wasser, mit dem vollen Yang-Qi, fließt von den Bergen durch zahlreiche verzweigte Bachkanäle und unter dem Boden in die Tiefe und versickert. Hierbei wird es von einer gemischten Schicht, wie hinuntergefallene Blätter und Zweige, Steine sowie erdigem Sand, gefiltert und durch zahlreiche Mineralstoffe wie auch Mikroorganismen angereichert. Dadurch wird ein qualitativ gutes bzw. wertvolles Trinkwasser gebildet. Aus diesen Gründen befinden sich die Trinkwasserquellen meistens auf den hohen Stellen dicht am Wald von Oberschwarzenberg.





Die FengShui-Lehre hat ein wichtiges Prinzip nämlich „Kurven verbergen Gefühl und züchten Emotionen(曲则有情) “. Grundsätzlich sind alle Phänomenen aus der Natur wie die ungeformten Klimaveränderungen wie Kälte, Hitze, Kühle und Wärme, Steigen und Sinken, Ausdehnung und Zusammenziehung sowie die geformten Geländeformen, Bergen, Bach und Fluss, See und Ozean, auch dichtbare Bergwegen und Straßen und unsichtbare Luftströme, sowie die Jahreszeiten Frühling/Sommer/Herbst/Winter und die ganzen Prozesse aller Lebewesen wie Keimen/Wachsen/Enten/Speichern, auch von wässriger Zirkulation in der Natur bis zu energetischer Zirkulation sowohl innerhalb als auch außerhalb des menschlichen Körpers. Die umgebenden sowie spiralförmigen Kurven bezeichnen die erkennbaren Erscheinungen des Wind-Speichers und des Qi-Annehmens.

Aufgrund der kurvenförmigen umgebenden natürlichen Geländeformen wird die Luftgeschwindigkeit kurvenförmig begrenzt und daher verlangsamt und ähnelt sich mit der Geschwindigkeit der Lebenskraft/-energie (Qi) der menschlichen inneren Umgebung übereinstimmt. Dadurch fließt die Lebenskraft/-energie (Qi) im Körper störungsfrei und durchgängig und befinden sich die Menschen auch entspannt und wohl.

- Wenn die Luftgeschwindigkeit der äußeren Umgebung größer ist als die innere Umgebung, werden das YangQi bzw. die Abwehrkraft von der Oberfläche des Körpers auseinander „weggeblasst“, sodass der Mensch von der Kälte-krankmachenden Störung erwischt.
- Wenn die Luftströmungsgeschwindigkeit der äußeren Umgebung niedriger ist als die der inneren Umgebung des Körpers, wird das Qi-Fließen im Körper behindert, sodass der Mensch gehemmt sowie unterdrückt bzw. sehr unangenehm fühlt. Aufgrund des Yang-Mangels bzw. der schlechten Belüftung in einem kleinen geschlossenen Raum kann die ungünstige psychische Auswirkung sogar Beeinträchtigung wie Depression und Hemmung verursacht.

„Punktieren“ (点穴 DianXue) und „Helle Halle“ (明堂 MingTang)

Nach der FengShui-Lehre werden der Auswahl und die Positionierung eines idealen Wohnbauplatzes als „Punktieren“ (点穴 DianXue), ähnlich wie die Wirkung der Meridianpunkte. Aus der Sicht befinden sich alle Gebäude des Bildungszentrums, sowohl Hauptgebäude als auch Turnhalle sowie Übungsplatz und Wiese, in der idealen Positionierung", nämlich in der südlichen Seite von dem Hauptschwemmlandhügel, der sich in der Mitte zahlreicher anderen Schwemmlandhügeln von umgebenden Bergen befindet. Die südliche Seite dieses „Hauptschwemmhügel hat ausreichendes Sonnenlicht, Windschutz und flache Fläche. Diese ausreichende breite, helle, ruhige flache Fläche vor den Wohngebäuden wird von der FengShui-Lehre als die „Helle Halle“ (明堂 MingTang) bezeichnet, wo das Qi (Lebenskraft) sich auf der Erde versammelt.



Breiter flacher Platz (明堂 MingTang) vorm Bildungszentrum TCM-Lebenspflege Schwarzenberg
(Ausführliche Informationen siehe die entsprechenden Literaturen der FengShui-Lehre)

Wie erwähnt wird das **Bildungszentrum für Chinesische Medizin und Lebenspflege** genau an diesem vorderen mittleren Standpunkt von der südlichen Seite dieses Hauptschwemmlandhügels aufgebaut, das mit dem ausreichenden Sonnenlicht bzw. dem Antrieb des YangQi räumlich und zeitlich vollständig gefüllt wird. Dank der großen „Hellen Halle“ (MingTang) vor dem Gebäude bzw. vor dem Fenster und auf Balkon kann man diese wundbaren Naturphänomene der zu- und abnehmenden Sonnenlichtes und der Veränderungen der Mondbilder, tagsüber und in der Nacht, sowie monatlich sowie in Jahreszeiten, von hell/dunkel bzw. von Morgendämmerung/Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang, von kühle/warm bis zu heiß/kalte, von weich/feucht bis zu trocken/hart sowohl bildlich als auch sinnlich erleben. Alle Räumlichkeiten des Bildungszentrums wie Übungshalle, Seminarräume, Meditationssaal, Behandlungszimmer sowie Appartements zur Übernachtung) als auch außerhalb (Sportplatz, Übungswege in der Natur, Wald und Wiesen werden umfangreich mit der vollen Lebenskraft/energie Qi von der Natur gefüllt! Kein Wunder, sind die Räumlichkeiten des Bildungszentrums sowohl innerhalb der Gebäude ideal geeignet für die natürliche Stärkung der Abwehrkräfte bzw. die anpassende Förderung des Immunsystems sowie die Entfaltung der eigenen Selbstheilfähigkeit ausgewählt, positioniert und gestaltet.

提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

Beim Beherrschen der Naturregel der YinYang-Veränderungen von Himmel und Erde kann man die Atmung regulieren und nimmt das reih essentielle klare Qi. So kann er außergewöhnlich allein sein und steuert seinen Geist im Körper innerlich zu bewahren und den Körper zu trainieren, dadurch die Gewebe wie Sehne/Bänder/Faszien (Jin), Knochen sowie Muskeln mit dem ganzen Körper hoch übereinstimmt koordiniert und harmonisiert werden. Deshalb verlängert seine Lebenserwartung so mit der von Himmel und Erde übereinstimmt. Es ist das Ergebnis der Lebenspflege.

Zitat vom „Gelber Kaiser Inneres Werk“



Ideale Umgebung, Übungsplätze, Seminarräume und Lebenswasser mit vollem Qi nach der FengShui-Lehre



Ein Ausblick: Die klassischen Methoden der TCM, wie Meditation, QiGong, TaiJiQuan, TuiNaAnMo sowie Kräutermedizin und gesunde Ernährung sind mit ihrer ganzheitlichen Ausrichtung sehr geeignet, um sie in dieser, das Wohlbefinden förderlichen FengShui-Lage, zu praktizieren.

„Fragmente Chinesische Medizin“ (碎片中医)

Begierig auf Gewinn, Sofortige Ergebnisse **Schneller Erfolg**

一症一穴經絡按摩全圖解：北京名中醫的養生秘訣，不吃藥可解除疼痛、逆轉症狀 [劉乃剛](#)
一穴解痛

一穴一针治疗疾病，一穴治多病，一病可选多个单穴

一穴一针治疗疾病，并非今人的独创，早在中医古典医著中有着大量的记载和阐述，如著名的“四总穴歌”：“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收。”可视为一针疗法，或者说单穴治病的典范。又如：头腮面颊红针通里，眼目似云蒙针太冲，咽喉痛针内庭，痔疮大便难针承山，头痛眩晕针百会，头风头痛针风池，头风眼疾针上星，心热口臭针大陵，脾心痛急针公孙，脚气针复溜，疝气针大敦，肩背诸疾针中渚，腰膝强痛针交信，肋肋腿痛针后溪等等。

一穴多治一穴多效一病一穴，一穴治痛

一病一穴，一穴治痛

一针一穴皆学问 愿做患者为岐黄

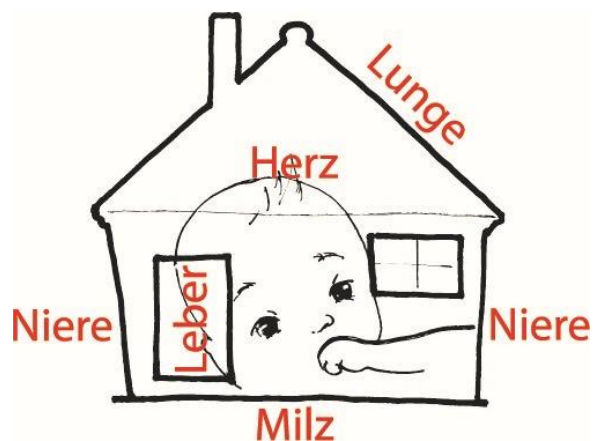
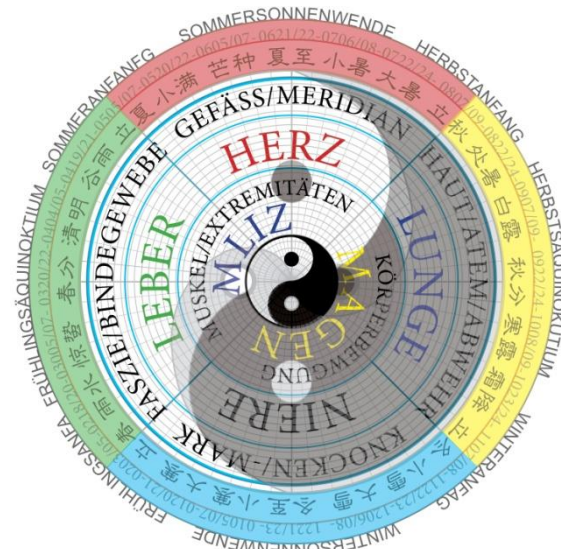
一针一天地

一穴一乾坤

古代愚公，立足一沙一石，意在移山；今日高树中，坚守一针一穴，志在岐黄。既心系苍生，“誓愿救含灵之苦”，又脚踏实地，不断传承发展中华医药的宝库，这样的“愚者”，实为真正的“智者”！
每日一穴

急功近利 追求成效，贪图眼前利益

Der kurze Bericht über die Veranstaltungen des Bildungszentrums im Herbst 2021



Die Veranstaltungen bzw. Aus-/Fortbildungen des Bildungszentrums TCM-Lebenspflege werden mit dem vereinigenden Zusammenhang von Jahreszeiten und der Grundlagen sowohl der Meridianlehre als auch der Organlehre berücksichtigt werden.

Nach der ganzheitlichen Sichtweise bzw. der Organlehre (藏象学说 ZangXiangXueShuo) der TCM werden das Gewebe und die Organe sowie die zusammenhängenden physiologischen Funktionen und psychischen Aktivitäten des Menschen nach den inneren Organen wie Speicherorgane (Yin) und Hohlorgane (Yang) angeordnet. Die Organlehre hat das ganze menschliche Lebensphänomen sowohl auf der physiologischen Ebene als auch auf der psychischen Aktivität sowie der pathologischen Veränderung und der entsprechenden Therapie nach den traditionellen philosophischen Lehren wie Yin / Yang (阴阳) und fünf Wandlungsphase / Elemente (五行 WuXing) ganzheitlich strukturiert und miteinander dynamisch zusammen verbunden. Dabei werden die Speicherorgane (Herz, Lunge, Milz, Leber und Nieren) inhaltlich insbesondere als fünf zusammenhängende "Zweigzentren" des Ganzen betrachtet.

Im Vergleich zu den anderen Speicherorganen befindet sich die Lunge in der höchsten Stelle in der Rumpfhöhle. Durch den Weg des Atmens verbindet die Lunge direkt mit der äußeren Umgebung, traditionell als „die Lebenskraft (Qi) des Himmels verbindet sich in die Lunge“ dargestellt. Nach ihrer physikalischen höchsten Stelle und ihrer physiologischen Funktionen für Austausch der Lebenskraft (Qi) und die Abwehrkraft wird die Lunge als das Dach des Hauses (华盖 HuaGai) auf Chinesisch bezeichnet.

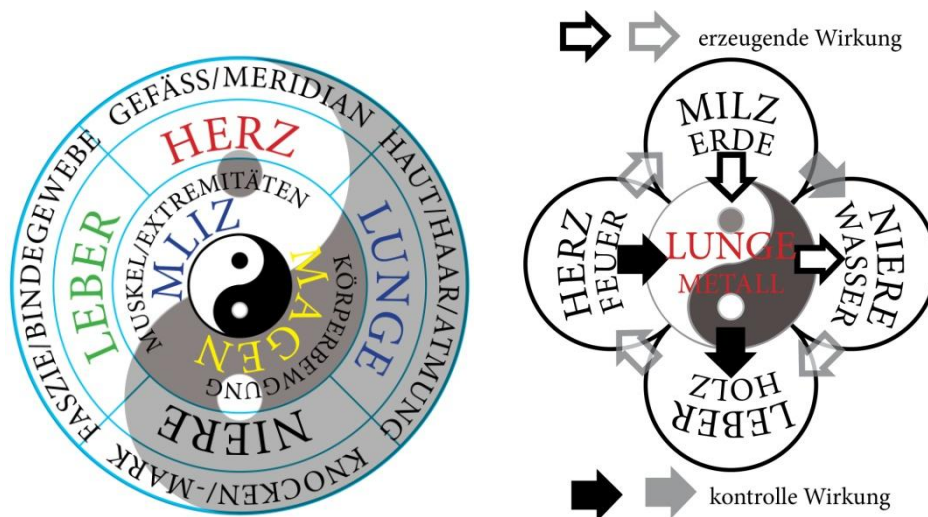
Nach der TCM sind die Organfunktionskreise enge mit den Jahreszeiten bzw. zu- und abnehmenden Veränderung von Yin und Yang verbindlich. Die Lunge wird dem Metall nach fünf Wandlungsphasen/Elementen angeordnet und ist mit der Ähnlichkeit des Herbst-Qi nach den Jahreszeiten.

Ein sinnvoller Bedeutungsinhalt der Lehre der fünf Wandlungsphasen/Elementen ist die dynamische Balance, die göltig sowohl für die Natur als auch die menschliche Gesundheitsförderung ist.

In der Natur hat das Herbst-Qi die entfaltenden/ausbreitenden und klarenden/sinkenden Eigenschaften (肃降 SuJiang). Nach der Sommersonnenwende entsteht das Yin-Qi zunehmend um den extremen Gedeih des YangQi zu reduzieren bzw. das gedeihen Wachsen vom Sommer einzuschränken. In der Tat aufgrund der Abnahme des Sonnenlichtes reduzieren die erzeugenden Phasen des Jahresprozesses in der Natur wie Keimen/Dehnen/Frühling und Wachsen/Entfalten/Sommer, wobei die einschränkenden Phasen wie Zusammenziehen/Enten/Herbst und Speichern/Stillen/Winter allmählich zunehmend entstehen.

Aufgrund des vereinigenden Zusammenhanges von der Natur und dem Mensch sind das Lunge-Qi bzw. die physiologischen Funktionen des Lungenfunktionskreises mit dem Herbst-Qi übereinstimmt und verbindlich, dadurch die einschränkenden sowie zusammenziehenden Funktionen der Lunge wie (nach oben) Entfalten/(nach außen) Ausbreiten (宣发 XuanFa) (nach innen) Klaren/(nach unten) Sinken (肃降 SuJiang) sich zunehmend gedeihen. Wobei befinden sich die beiden wie Entfalten/Ausbreiten und Klaren/Sinken im Zusammenwirken von Einschränken gegenseitig jedoch Unterstützen miteinander. Die harmonische Koordinierung von beiden garantiert die gleichmäßige und durchgängige Atmung, sodass die Zirkulation der Körperflüssigkeit sowie der Stoffwechselprozess normalisieren.

Diese Selbstregulierung zwischen Zweigfunktionskreisen für die gesamte dynamische Balance ist die wesentliche Konnotation der fünf Wandlungsphasen/Elemente. Sie führt sowohl aus der philosophischen Ansicht über die Weltanschauung als auch bei dem medizinischen Grundsatz zur Gesundheitsförderung und Gesamtwirkung zwischen Prävention, Behandlung und Rehabilitation gegen die Erkrankungen durchgängig. Wesentlich wird die innere Selbstregulierung zur gesamten dynamischen Balance aus der Neutralen Mitte herum orientiert und durch die zusammenhängenden Verbindungen der Organfunktionskreise nach den Fünf Wandlungsphasen/Elementen zwischen Erzeugen/Erzeugwerden und Kontroller/Kontrolliertwerden strukturiert und geordnet.



Von der TCM ist die Lunge nicht nur zuständig für das ganze Atemsystem sondern auch für die Abwehrkraft (WeiQi) bzw. Immunkraft, analogisch wie ein Lebensdach um die krankmachenden Störungen abzuwehren. Aus sowohl traditionellen Erfahrungen als auch gegenwärtigen medizinischen Forschungen sind zahlreiche allergische Erkrankungen ebenso enge mit der Lunge verbindlich. Auf der anderen Seite wird die Lunge als ein zartes Speicherorgan bezeichnet, das leicht von zahlreichen krankmachenden sowohl äußerlichen Störungen (wie Klimaveränderungen) erwischt, als auch innerlichen Verletzungen (psychischen wie übertreibende Kummer und Sorge) beeinträchtigt wird.

Physikalisch befinden sich das Herz und die Lunge im Brustkorb und enthalten beide jeweils wichtigsten physiologischen Rhythmen des Lebens, Herzrhythmus und Atemzug.

Durch die rhythmischen Atemzüge der Lunge werden die Lüftung und der Gasaustausch des Lungensystems lebenslang ausgeführt, wodurch zahlreiche Lebensaktivitäten und physiologische Vorgänge innerlich ordentlich koordiniert und reguliert werden. Physiologisch wirkt die Lungenatmung nicht nur für die einfache mechanische Lüftung von Bronchien / Nase zur äußeren Umgebung sondern noch wichtiger für den Gasaustausch zwischen Bronchien und Lungenbläschen. Wodurch rhythmisch / stets wird das frisch aufgenommene Qi in allen Gefäßen und im Gewebe verteilt und gleichzeitig wird das alte Qi durch den Atemweg rechtzeitig außer dem Körper ausgeworfen. Traditionell wird die elementarste physiologische Aktivität der Lunge als "den Altern auswerfen und den Neuen aufnehmen (TuGuNaXin) genannt. Physiologisch ist die Lungenatmung nicht nur enge mit den physiologischen Funktionen der inneren Organe sowie den psychischen Aktivitäten verbunden sondern auch gegenseitig zusammengewirkt.

Außer der automatischen Regulierungsfähigkeit vom Körper zur Atmung aus kann die Lungenatmung auch in gewissem Umfang willkürlich gesteuert und künstlich trainiert und umgestaltet werden. Wodurch können die physiologischen Funktionen der inneren Organe sowie die psychischen Aktivitäten beeinflusst und reguliert werden.

Im Vergleich mit den zusammenhängenden inneren sowohl physiologischen Funktionen als auch psychischen Aktivitäten wird das rhythmische Zusammenwirken der Lungenatmung leichter beobachtet, sodass sie traditionell auch als der Vertreter aller inneren Lebensaktivitäten dargestellt wird. Wodurch werden die Atemregulation sowie die Pflege der Lunge nach der TCM als eine elementare Maßnahme zur aktiven Behandlung bei den psychosomatischen Erkrankungen angewandt.

Nach den 24 Jahreseinteilungen werden 6 zum Herbst zugeordnet. Wie ihre Namen zeigen die unterordneten 6 Jahreseinteilungen die charakteristischen Klimaveränderungen des

Herbstes, wie heißte Zeit, Ende der Hitze bis zur Beginn der Kalte, vom feuchten Wetter bis zum Beginn des trocken Wetters... wie folgt:

1. Liqiu (Herbstbeginn): 7.–9. August, die heißte Zeit im Jahr
2. Chushu (Ende der Hitze): 22.–24. August,
3. Bailu (Weißer Tau): 7.–9. September. Beginn des trockenen Wetters.
4. Qiufen (Herbst-Tagundnachtgleiche): 22.–24. September.
5. Hanlu (Kalter Tau): 8.–9. Oktober. Die ersten Blätter fallen und die Kalte beginnt
6. Shuangjiang (Fallender Reif): 23.–24. Oktober. Der erste Frost.

Aus Sicht der TCM-Lebenspflege beinhalten diese charakteristischen Klimaveränderungen im Herbst beinhalten die Bedeutungsinhalten für die Gesundheitsförderung sowie die Gesamtwirkung von Prävention, Behandlung sowie Selbstheilung.

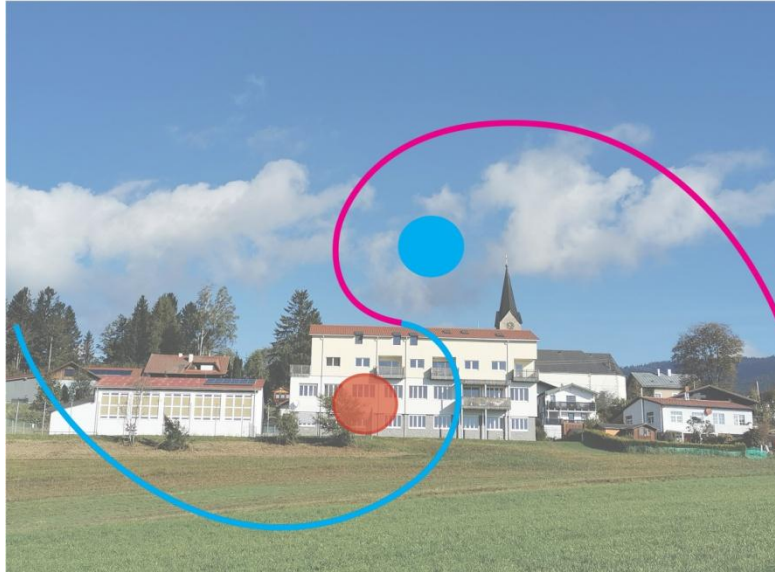
Glückweise hat das Bildungszentrum einige Veranstaltungen wie QiGong, TaiJiQuan und Gehmeditation XiXiHu_ sowie TuiNaAnMo/Meridianklopfen vorm Ort und zur Herbstzeit, die während des Lehr- und Lernprozesses von den beiden traditionellen Wissen FengShui und 24 Jahreseinteilungen verbindlich mit dem Bedeutungsinhalt sowie Zusammenhang von der Gesundheitsförderung lebendig und tiefgründig erlebt sind.

....淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八远之外，此盖益其寿命而强者...

Im Mittelalter hatten die Menschen eine vollmundige Moral, verstehen den Weg der Lebenspflege vollständig, sodass sie sich an die Veränderungen in den vier Jahreszeiten von Yin und Yang anpassen konnten, die visuelle und auditive Aufmerksamkeit von allen himmlischen Richtungen fernzuhalten.....

20210923-25 秋分 die Herbsäquinoktion/ die Herbst- Tag - und Nachtgleiche, die YinYang Proportion -51:+49 ist ziemlich gleichmäßig, die Wettertemperatur pendelt sich in der nähren Grenz zwischen Kühle und Warme, wobei die Veränderung von feucht zu trocken in der Herbstäquinoktion eine charakteristische Unterschiede gegen die der Frühlingsäquinoktion ist. An diesen eigenen Tagen war das Wetter von Schwarzenberg ziemlich gleich, weniger windig, ruhig, jedoch trocken und anpassend von Kühle und Warm, sodass die Übungen von QiGong und TaiJiQuan allgemein sehr angenehmen außerhalb und in der Natur praktiziert werden können.





Aufgrund der „Schutzmaßnahme“ sowie Wiedergesund der Genesen werden zahlreiche Übungen von QiGong und TaijiQuan überwiegend außerhalb des Raums praktiziert, insbesondere QiGong-XiXiHu nämlich „Gehmeditation“ in der Natur, wie auf der Wiese und im Wald.

Zu- und Abnehmende Veränderungen von YinYang im Jahr und Tag/Nacht:

Sommersonnenwende im Jahr bzw. Mittag am Tag +58:-42

Wintersonnenwende im Jahr bzw. Mitternacht am Tag +42:-58

Frühlingsquinoktium im Jahr bzw. Morgen am Tag +51:-49

Herbstsquinoktium im Jahr bzw. Abend am Tag -51:+49

Kalt und Heiß

Kälteste Jahreszeiten: Frühlingsanfang: -8:+2

Heißte: Herbstanfang: -2:+8

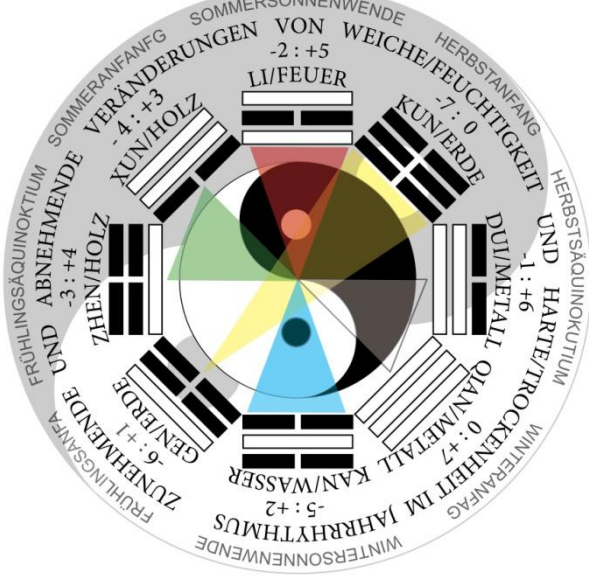
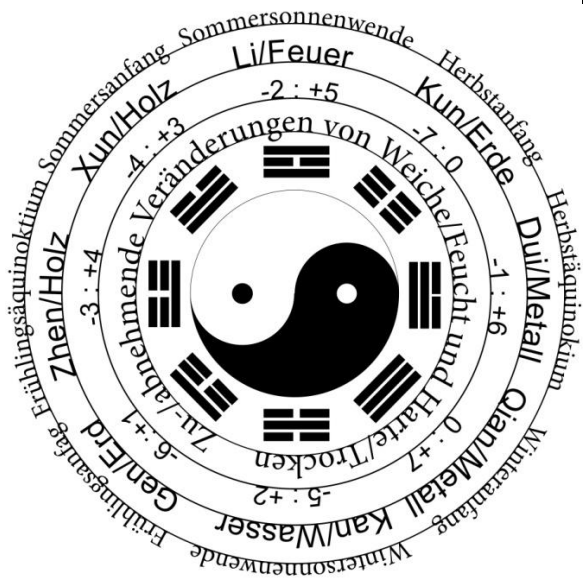
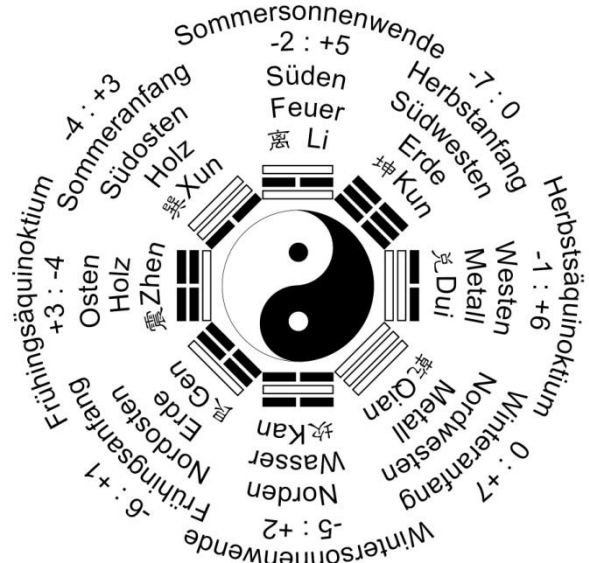
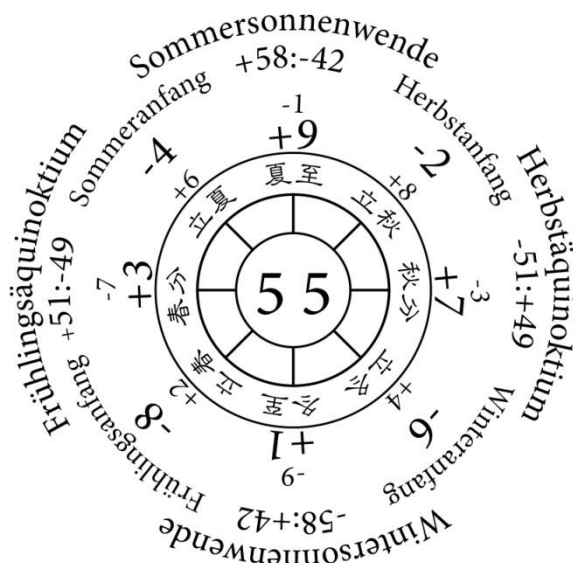
Sommeranfang: -4:+6 kleinste Differenz von Kalt und Warm

Winteranfang: +4:-6 kleinste Differenz von Warm und Kalt

eher näher zur durchschnittlichen Grenze. In der Wirklichkeit sind die Lufttemperaturen zwischen Kälte und Hitze von beiden Jahreszeiten ziemlich gleich, jedoch nicht die durchschnittliche proportionale Lage zwischen Yin/Dunkel und Yang/Hell.

Zu- und Abnehmende Veränderungen von Feucht/Weicht zu Trocken/Hart

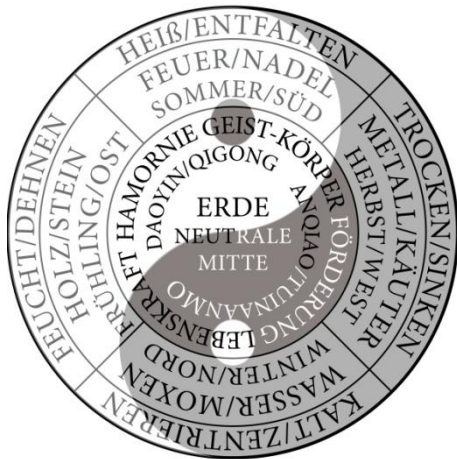
Wasser von der Erde und von Menschen: 70%, Blut 10%



Hiermit müssen einige wesentliche Unterschiede von normalen Sportarten und QiGong (DaoYin) erwähnt werden:

1. QiGong (DaoYin) ist nicht nur ein wichtigster Bestandteil der traditionellen chinesischen Kultur sondern auch in der Mitte der TCM-Lebenspflege eingeordnet und als aktive Behandlungsform und Selbstheilungsmethode der

Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angewandt.



Aus philosophischer Sicht beinhaltet QiGōng auch die Bedeutung der menschlichen Selbsterziehung/-erkennung im Hinblick auf eine Harmonisierung der Sozialgesellschaft (和諧社會 HéXiéShèHui) und Wiedervereinigung zwischen Mensch und Natur (天人合一 TiānRénHéYī).

2. Inhaltlich meint diese integrierende Übungsfähigkeit die drei elementaren jedoch miteinander verbundene Bestandteile: die Regulierung und Pflege der geistigen bzw. psychischen Aktivität, die Regulierung und Förderung der Atmung und der Körperhaltungen und -bewegungen (三調 SānTiào).
- 3.

Außer der Gemeinsamkeit, nämlich dass QiGōng (DaoYin) und Sport (Körperliche Erziehung) die Übungsmethoden der menschlichen Gesundheitsförderung sind gibt es wesentliche Unterschieden von den beiden.

Außer der Gemeinsamkeit der

Befrei der Oberfläche und Antrieb des Schwitzens (解表发汗 JieBiaoFaHan)

Windschutz und Wärmhalten





20211008 寒露 alter Tau

Während dieser einigen Tagen verändert und wechselt das Wetter sich sehr intensiv: stark bewölkt, windig und die Temperatur ist plötzlich reduziert, offensichtlich kalte insbesondere in der Nacht kalt geworden. Und dann, Die Symptome dieses Syndroms treten schneller auf





20211023 Reinfall 霜降

霜降，是二十四节气中的第十八个节气，秋季的最后一个节气。斗指戌；太阳黄经为 210°；于每年公历 10 月 23—24 日交节。进入霜降节气后，深秋景象明显，冷空气南下越来越频繁。霜降不是表示“降霜”，而是表示气温骤降、昼夜温差大。就全国平均而言，“霜降”是一年之中昼夜温差最大的时节。^[15-17]

霜降时节，万物毕成，毕入于戌，阳下入地，阴气始凝，天气渐寒始于霜降。由于“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现，故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节气。^[20]霜降节气特点是早晚天气较冷、中午则比较热，昼夜温差大，秋燥明显。^[16]霜降节气主要有赏菊、吃柿子、登高远眺、进补等风俗。

霜降是秋季的最后一个节气，是秋季到冬季的过渡。霜降时节，万物毕成，毕入于戌，阳下入地，阴气始凝。天气渐寒始于霜降。^[19-19]《逸周书·周月》：“秋三月中气：处暑、秋分、霜降。”东汉王充《论衡》曰：“云雾，雨之征也，夏则为露，冬则为霜，温则为雨，寒则为雪，雨露冻凝者，皆由地发，非从天降。”无论是露还是霜，“皆由地发，非从天降”，怎称为霜降呢？其实“霜降”这个名字只是一种比喻。^[17]

由于“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现，故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节令。“霜降”节气反映的是天气渐渐变冷的气候特征，并不是表示进入这个节气就会“降霜”。其实，“霜”也不是从天上降下来的，“霜”是地面的水气由于温差变化遇到寒冷空气凝结成。“霜降”节气与“降霜”无关。

“霜降”节气特点是早晚天气较冷、中午则比较热，昼夜温差大，秋燥明显。^[19]就全国平均而言，霜降，是一年之中昼夜温差最大的时节。^[17]进入霜降节气后，影响我国的冷空气活动越来越频繁，昼夜温差迅速增大。尤其在江南、华南地区，气温的起伏愈发明显；而西北、东北的部分地区早已呈现出一派“寒风落叶”的初冬景象。^[21]

霜降期间，一般从10月下旬至11月上旬，由于冷空气逐渐一统天下，暖湿空气已被边缘化，带有夏季和初秋特征的许多天气退出，天气相对更为简单。在立冬前后，往往出现较强的大风降温天气，一些地方在较短的时间里就跨入了冬季。

立冬，是二十四节气中的第十九个节气，斗柄指向西北方位，太阳黄经达225°，于每年公历11月7-8日之间交节。立冬是季节类节气，表示自此进入了冬季。立，建始也；冬，终也，万物收藏也。立冬，意味着生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态。其气候也由秋季少雨干燥向阴雨寒冻的冬季气候渐变。^[13-14]

立冬后，日照时间将继续缩短，正午太阳高度继续降低。由于地表贮存的热量还有一定的能量，所以一般初冬时期还不是很冷；随着时间推移，冷空气活动逐渐频繁，气温下降趋势加快。^[19]

立冬是冬季的第一个节气，代表着冬季的开始。立冬也是我国民间非常重视的季节节点之一，是享受丰收、休养生息的时节，通过冬季的休养，期待来年生活的兴旺如意。立冬在古代社会是“四时八节”之一，是个非常重要的节日，在我国部分地区有祭祖、饮宴等习俗。

我国传统的四季划分是以二十四节气中的“四立”作为四季的始点。冬季以“立冬”开始，至下一“立春”结束。冬，即“终也、万物收藏也”，立冬，意味着生气开始闭蓄，万物进入休养、收藏状态。^[21]^[23]关于四季的划分时间，中国习惯以“四立”（立春、立夏、立秋、立冬）为四季的起点，“两至”（夏至、冬至）“两分”（春分、秋分）为四季的中点，具有明显地天文含义。

立冬是季节类节气，与立春、立夏、立秋合称四立。立冬是冬季的第一个节气，代表着冬季的开始。二十四节气是上古农耕文明的产物，农耕生产与大自然的节律息息相关，立冬时节秋季作物全部收晒完毕，收藏入库。^[16]立冬，冬三月之始。《孝经纬》曰：“斗指乾，为立冬，冬者，终也，万物皆收藏也。”

立，建始也，表示冬季自此开始。冬是终了的意思，有农作物收割后要收藏起来的含意，中国传统上把立冬作为冬季的开始。^[1]《月令七十二候集解》中对“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也”，意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。看来，立冬不仅代表着冬天的来临，完整地说，立冬表示冬季开始，万物收藏，规避寒冷的意思。





Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können sowohl als Krankheit auch als Symptom angesehen werden, da sie von verschiedenen akuten und chronischen Krankheiten hervorgerufen werden.

Nach den Kenntnissen der westlichen Medizin (WM) können die Kopfschmerzen von internistischen, chirurgischen, neurologischen und sinnesorganischen sowie psychosomatischen Krankheiten verursacht werden. Die Behandlung gegen Kopfschmerzen soll nicht nur nach Beseitigung der Symptome ausgeführt werden, nämlich "bei Kopfschmerzen wird der Kopf (头痛治头 TouTongZhiTou) und bei Fußschmerzen wird der Fuß (脚痛治脚 JiaoTongZhiJiao) behandelt".

Nach der TCM werden die Syndrome der Kopfschmerzen erst nach krankmachenden Ursachen (病因 BingYin), den pathologischen Eigenschaften zwischen Yin und Yang (阴阳 YinYang), den beeinträchtigten Stellen (表里 BiaoLi) sowie Vergleich zwischen der Lebenskraft/-energie und den krankmachenden Störungen (虚实 XuShi) wie folgt identifiziert und analysiert werden. Nach Identifikation der Syndrome werden die angepassten Behandlungen (辨证论治 BianZhengLunZhi) ausgeführt.

Kopfschmerz von der äußeren Wind-Kälte-krankmachenden Störung (外感风寒 WaiGanFengHan) Kopfschmerz wird von der äußeren Wind-Kälte-krankmachenden Störung (外感风寒 WaiGanFengHan) verursacht. Klinisch manifestiert diese Art des Kopfschmerzes auch zahlreiche Symptome des Kälte-Syndroms (寒证 HanZheng) gleichzeitig: Die

Symptome dieses Syndroms treten schneller auf, mit Kopfschmerzen als Hauptmanifestation. Der Kopfschmerz ist durch den Stirn- und Schläfenbereich gekennzeichnet. Er betrifft häufig den Nacken und ein Spannungsgefühl: festziehender Kopfschmerz und ziehende Schmerzen bis Nacken und Rücken, schwerfällig sogar in Gelenken und Muskeln des ganzen Körpers, angespanntes Gefühl, Empfindlichkeit gegen Wind und Kälte, Schüttelfrost, glatte Haut aber ohne Schwitzen, keinen Durst, reichlicher, klarer und dünner Nasenausfluss, Mundspeichel sowie Urin, dünner und weißer Zungenbelag, oberflächlicher und gespannter Puls (浮紧脉 FujinMai). 风寒头痛症状体征 本证起病多较急,以头痛为主要表现,其特点为头痛以前额、太阳穴区为著,常牵连颈项部伴有拘紧感,遇风寒可加重,由于风寒束表,毛窍闭塞,卫阳被遏,故可表现为头痛无汗、恶风寒,无热则口不渴、苔薄白、脉浮紧等。外感风寒引发的头痛,通常没有先兆症状期而直接进入头痛发作期。

Symptome und Anzeichen von Wind-Kälte-Kopfschmerz Die Symptome dieses Syndroms treten schneller auf, mit Kopfschmerzen als Hauptmanifestation. Der Kopfschmerz ist durch den Stirn- und Schläfenbereich gekennzeichnet. Er betrifft häufig den Nacken und ein Spannungsgefühl. Es kann durch Wind-Kälte verschlimmert. Die Haaröffnung ist verschlossen und das Weiyang zusammengehalten, so dass es sich als Kopfschmerzen ohne Schwitzen, Abneigung gegen Wind und Kälte, keine Hitze, kein Durst, dünnes weißes Fell, schwebender Puls usw. Kopfschmerzen, die durch exogene Wind-Kälte verursacht werden, treten in der Regel ohne Aurasymptome direkt in die Kopfschmerzattacke ein.