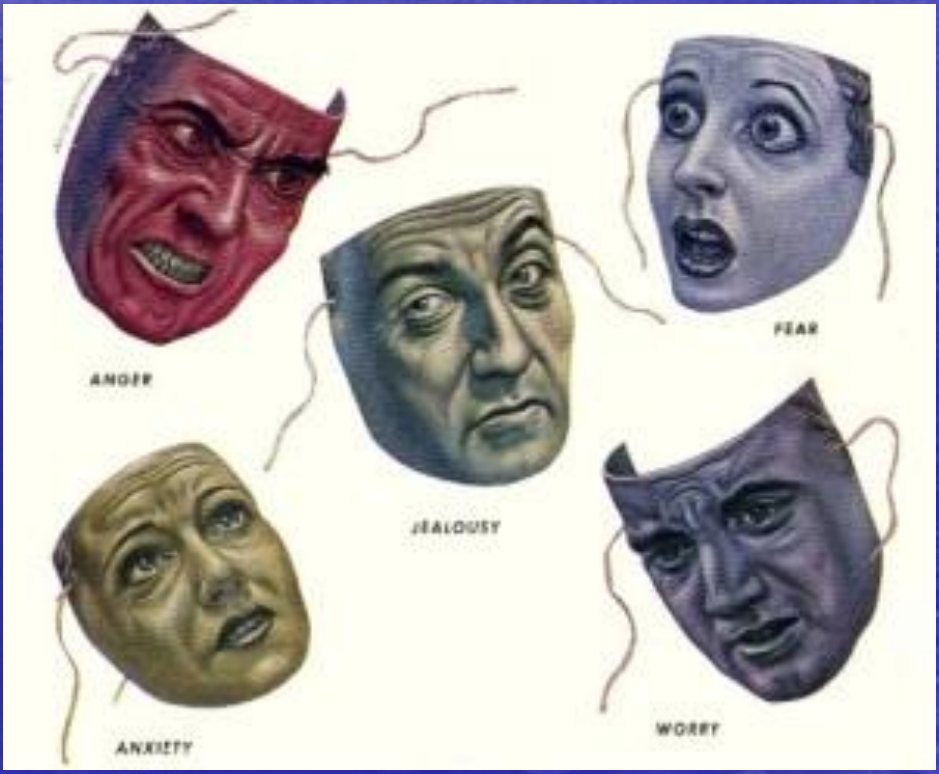
Psychosomatik

Körper & Seele

In der TCM sind Körper und Seele eine Einheit, verbunden durch die Lebensenergie Qi.

Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Körperfunktionen

- und umgedreht!



Wann machen Emotionen krank?

Gefühle sind wichtig.

- Aggression lässt uns Dinge verwirklichen / durchsetzen
- Freude motiviert
- Mitgefühl lässt uns zusammenhalten
- Trauer hilft uns, Verluste zu verarbeiten
- Angst warnt uns vor Gefahren

Schädlich werden Emotionen, wenn sie unangemessen heftig werden oder wir im Gegenteil gefühlskalt reagieren, wenn wir nicht loslassen, unsere Gefühle nicht der Situation entsprechen fließen lassen können.

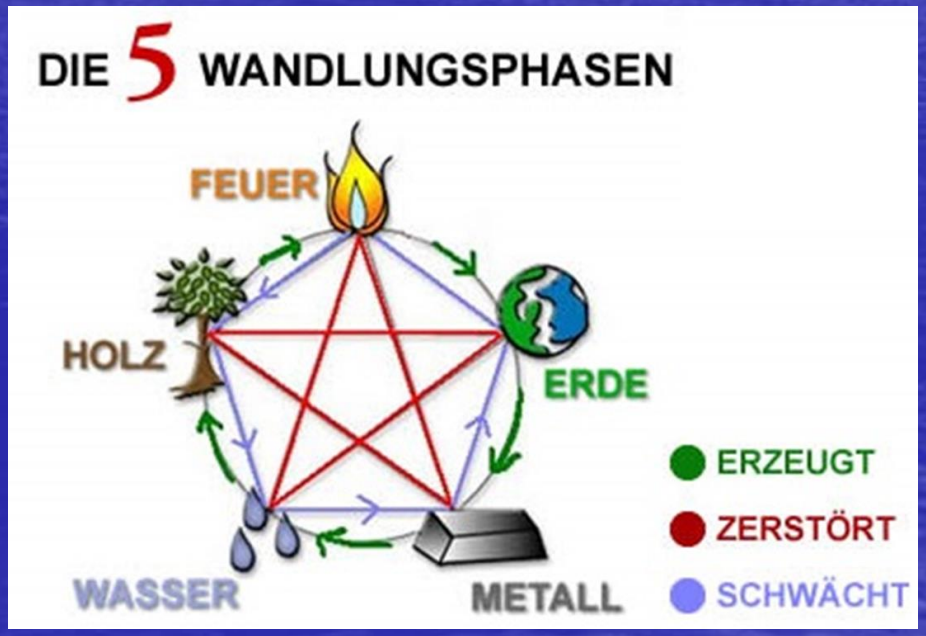
Dasselbe gilt für **Gedanken**. Denken und Fühlen sind eng miteinander verwoben.

Auch in der westlichen Medizin ist inzwischen bekannt, das **Stress** krank machen kann. Die TCM geht einen Schritt weiter, und bietet konkrete Emotions-Organ-Zuordnungen.

Regulationsmechanismen der TCM

Yin-Yang

5 Wandlungsphasen / Elemente



Yin und Yang - TAIJI

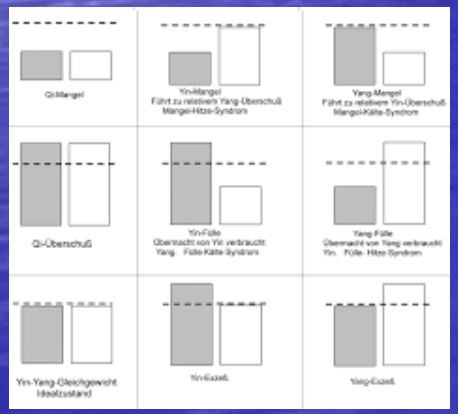
YANG
AUSDRUCK

ist extrovertiert, aktiv, geistig, männlich.

YIN
WAHRNEHMUNG

ist introvertiert, ruhig, emotional, weiblich.

Beide Energiequalitäten sind gleich wichtig und gleich wertig. Sie befinden sich beim Gesunden in einem harmonisch-dynamischen Fließgleichgewicht!



FÜLLE / LEERE – Muster von Yin und Yang

- **„Da kocht ihm vor Wut die Galle über!**
- **Diese Angst geht ihr an die Nieren.**
- **Die Sorgen schlage ihm auf den Magen.**
- **Da macht mein Herz Freudensprünge.“**

Diese Redewendungen zeigen, dass spezifische psychosomatische Analogien auch in unserer Kultur bekannt sind.
Sie entsprechen exakt der chinesischen **5-Elemente-Lehre.**

Die Fünf-Elementen-Lehre

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yin Organ	Leber	Herz Kreislauf	Milz Pankreas	Lunge	Niere
Yang Organ	Galle	Dünndarm / 3 Erwärmer	Magen	Dickdarm	Blase
Schicht	Muskeln Sehnen	Gefäße	Fleisch, Fett, Lymphe	Haut Schleimhaut	Knochen
Emotion	Wut	Schadenfreude, Hass	Sorge Sucht	Trauer	Angst
Gefühl	Freundlichkeit Kreativität	Freude Liebe	Mitgefühl	Gerechtigkeit	Sanftheit, Ruhe
Seelenkraft	HUN Emotion	SHEN Geist	YI Intellekt	PO Instinkt	TCHEN Wille Trieb, Libido
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden

Die Fünf-Elementen-Lehre zählt zu den ältesten Erkenntnissen der Naturbeobachtungen.

Chinesische Philosophie

Buddha ging es um die Überwindung des Leidens: Es entsteht durch Verblendung, Gier und Hass, und lässt sich durch die Erkenntnis unseres wahren Wesens und durch Loslassen überwinden. Ein Weg dazu ist die Meditation.

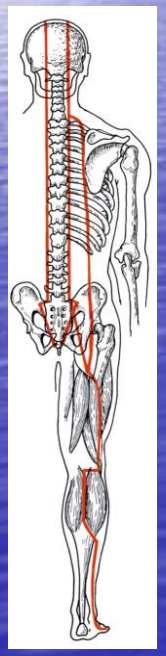
Auch der **Daoismus** (gegründet von **Laotzi**) führt uns zu Einfachheit und Natürlichkeit zurück.

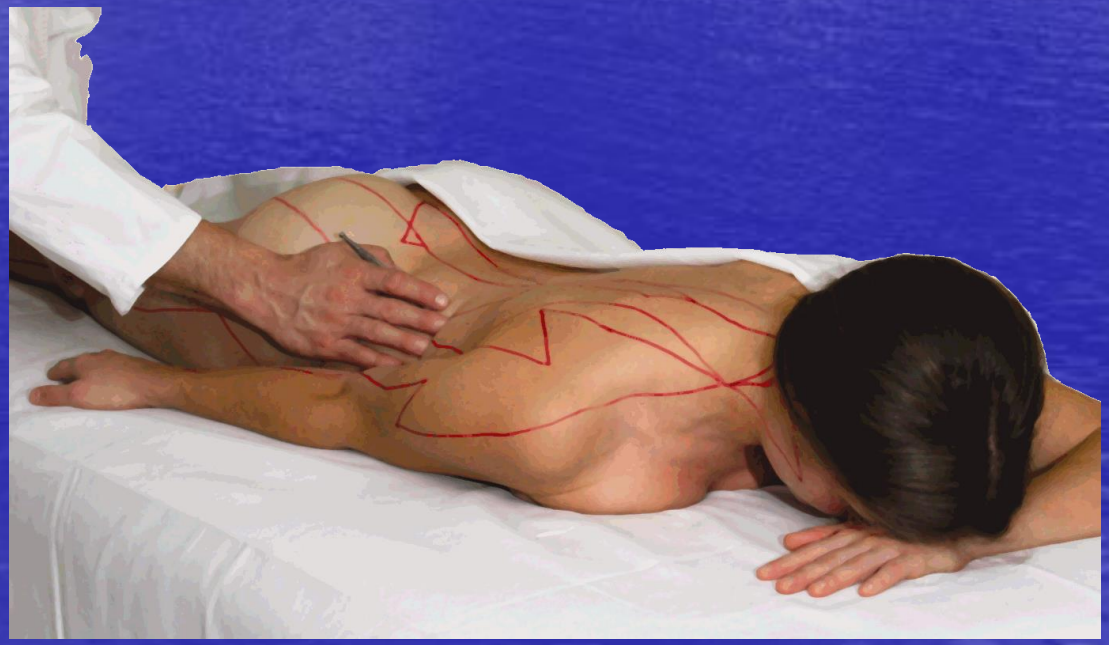
In der **Meditation** wird unser Geist leer und wach und unsere Aufmerksamkeit geht nach innen. Der Geist hat so die Chance, sich selbst und seine Natur zu erkennen: Leere und Verbundenheit.

Die Meridiantherapie

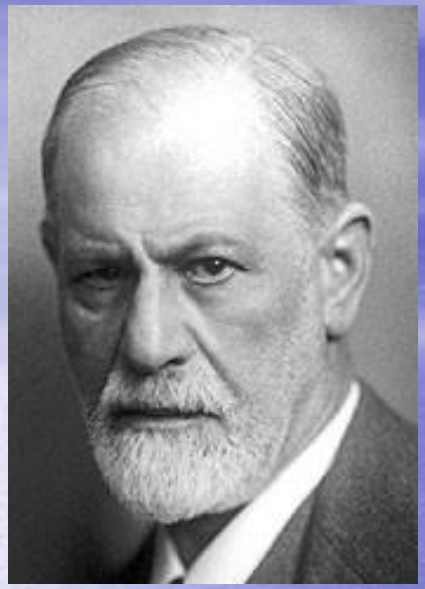
… erfolgt mit einem Massagestäbchen, abgestimmt auf die individuelle energetische Situation des Patienten.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Regulation sind energetisch gut durchgängige Meridiane und eine blockadefrei Wirbelsäule. Deshalb bilden „Spannungsausgleichsmassage" und Wirbelsäulenbehandlung in der Akupunktmassage immer die Basis.





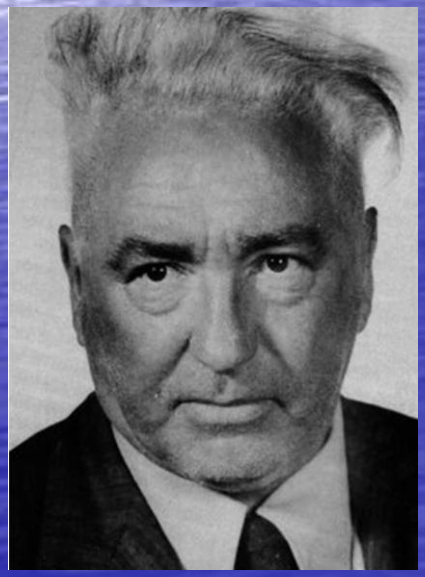
Körperpsychotherapie



Sigmund Freud entdeckte, dass hinter seelischen Problemen verdrängte Erlebnisse und Emotionen stecken und entwickelte die **Psychoanalyse**, um diese ins Bewusstsein zu bringen.

Sein Schüler **Wilhelm Reich** entwickelte daraus die **Charakteranalyse**, die **Vegetotherapie** und schließlich die **Orgonbiophysik**.

Die Charakteranalyse beschreibt mit psychischen Mustern zusammenhängende Körpertypen.



In der Vegetotherapie (Körperpsychotherapie) wird der psycho-physische Charakterpanzer bewusst gemacht und gelöst.

Die Entdeckung der Lebensenergie, die er Orgon nannte, führte in zur Orgonbiophysik, die er u.a. in der Krebstherapie einsetzte.

Als Kommunist setzte sich Reich für gesellschaftliche Veränderungen, insbesondere im psychosexuellen und wirtschaftlichen Bereich ein.

Prävention und „WEG“: TAIJIQUAN

Im Taijiquan entspannen und harmonisieren wir Körper und Geist. Wir finden zu Gelassenheit und Natürlichkeit zurück. Deshalb werden Taiji-Kurse auch von den Krankenkassen gefördert.

Das Besondere am Taijiquan ist, das wir üben, auch in Bewegung und sogar Auseinandersetzungen entspannt und zentriert zu bleiben.

Darüber hinaus ist es ein spiritueller Weg und eine Kampfkunst.

Vielen Dank

für

Ihre Aufmerksamkeit

Alle Rechte liegen beim Internationalen Therapeutenverband AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel e.V.

Wir danken Frank Weiß, Bad Säckingen, für seine freundliche Unterstützung.