



Jean Pélissier

Traditionelle Chinesische Medizin für Dummies



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	21
Teil I: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin	27
Kapitel 1: Die Ursprünge	29
Kapitel 2: Eine ganzheitliche Betrachtung des menschlichen Körpers	37
Kapitel 3: Die wichtigsten Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin	51
Kapitel 4: Verbindungen zwischen Mensch und Universum	65
Teil II: Die Diagnosemethoden	75
Kapitel 5: Die vier Methoden	77
Kapitel 6: Die Beobachtung	81
Kapitel 7: Das Befragungsgespräch	105
Kapitel 8: Pulsmessung und Zungenbetrachtung	129
Teil III: Die Hauptursachen für Krankheiten	145
Kapitel 9: Interne und externe Krankheiten unterscheiden	147
Kapitel 10: Interne Ursachen	151
Kapitel 11: Externe Ursachen	167
Teil IV: Die wichtigsten Behandlungsmethoden	183
Kapitel 12: Die wichtigsten Prinzipien	185
Kapitel 13: Die echte traditionelle Akupunktur	191
Kapitel 14: Akupressur für alle	223
Kapitel 15: Moxibustion für alle	243
Kapitel 16: Elemente des Arzneibuchs	249
Kapitel 17: Die Atmung im Zentrum aller Praktiken	267
Kapitel 18: Das Dao Yin oder Übungen für die Gesundheit	279
Kapitel 19: Die häufig übersehenen Vorteile des Schlafes	291
Teil V: Die Ernährung für ein langes Leben	297
Kapitel 20: Die neun Regeln	299
Kapitel 21: Chinesische Tees, das Getränk für ein langes Leben	329
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	335
Kapitel 22: Zehn-Punkte-Plan zum Beherrschen der Emotionen	337
Kapitel 23: Zehn praktische Übungen der TCM für ein langes Leben	345
Kapitel 24: Zehn Gründe für besseres Kauen	349

10 Auf einen Blick

Teil VII: Anhänge	353
Anhang A: Die Akupunkturtechnik von Professor Leung Kok Yuen.	355
Anhang B: Die Methode zur Auswahl der Punkte nach Professor Leung Kok Yuen. ...	361
Anhang C: Glossar	375
Stichwortverzeichnis	377

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	21
Über dieses Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Konventionen in diesem Buch	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin	23
Teil II: Die Diagnosemethoden	23
Teil III: Die Hauptursachen für Krankheiten	24
Teil IV: Die wichtigsten Behandlungsmethoden	24
Teil V: Die Ernährung für ein langes Leben	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	25
Teil VII: Anhänge	25
Die Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
 TEIL I	
GRUNDLAGEN DER TRADITIONELLEN	
CHINESISCHEN MEDIZIN	27
 Kapitel 1	
Die Ursprünge	29
Die grundlegenden Bücher	29
Die wichtigsten Orientierungspunkte	30
Das Dao	30
Die Tradition	31
Die Multiplizität der Theorien	33
In der reinen Tradition der mündlichen Überlieferung?	34
Wer war Professor Leung Kok Yuen?	35
Porträt	35
Werk	35
 Kapitel 2	
Eine ganzheitliche Betrachtung des menschlichen Körpers ...	37
Der Körper als Computer	37
Die Organ-Software	38
Das Qi, die Energie	38
Die Batterie des Organismus	40
Wie geht das?	40
Die fünf Organ-Pakete	42
Das Konzept der Meridiane	43
Woher kommt die Energie?	44

12 Inhaltsverzeichnis

Welche Aufgabe hat ein Meridian?	44
Die Theorie der Meridiane	44
Der zirkadiane Rhythmus	47
Die Akupunkturpunkte	48
Die Entwicklung einer Krankheit vorhersagen	50

Kapitel 3

Die wichtigsten Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin

51

TCM: Ein potenzieller Detektiv oder die Geschichte eines einfachen Pilzes.	51
Das Konzept des Yin-Yang	52
Was das Yin-Yang nicht ist	52
Definitionsversuch	52
Die Ursprünge des Konzepts	52
Das Tai Ji, die Einheit, schließt alle anderen Möglichkeiten in sich ein.	53
Sich nicht im Labyrinth des Yin-Yang verirren	54
Das Qi, die Energie	55
Woher kommt es?	55
Wie wandeln sich Nahrungsmittel in Energie um?	55
Was ist die rechte Energie?	56
Was sind die drei wichtigsten Organe für die Produktion von Qi?	56
Die große Hun-Po-Shen-Triade	57
Die spirituelle Seele, das Hun.	57
Die körperliche Seele, das Po.	58
Der Geist, das Mentale, das Shen	59
Eine Zusammenfassung	60
Das San Jiao, die drei Erwärmer und die drei Schätze	61
Die Ba Gang oder die »acht Regeln«.	62

Kapitel 4

Verbindungen zwischen Mensch und Universum

65

Die fünf Energien des Himmels und der Erde	65
Die fünf Elemente der Natur	66
Geist und Emotionen im Rhythmus der Natur	67
Der Lebenszyklus	69
Die fünf Elemente, Wu Xing	69
Die vier Elemente und der Mensch im Mittelpunkt	70
Das Pentagon	71
Klassifizierung der fünf Elemente	73

TEIL II

DIE DIAGNOSEMETHODEN

75

Kapitel 5

Die vier Methoden

77

Die vier Diagnosemethoden	77
Eine echte Befragung.	78

Die vier Punkte, auf die der Arzt achten muss	78
Beurteilen, ob die Symptome normal sind.	78
Zwischen primären und sekundären Symptomen unterscheiden	79
Die Entwicklung der Krankheit vorhersehen	79
Bewertung der vorliegenden Abwehrkräfte.	80

Kapitel 6

Die Beobachtung 81

Durch die Untersuchung des Shen gewonnene Indizien.	81
Wie kann das Shen Qi beobachtet werden?	82
Wo ist das Shen des Menschen zu beobachten?	82
Indizien durch die Studie der Farben	83
Indizien durch die Studie der Morphologie	84
Welcher Morphologietyp bin ich?	85
Welche Persönlichkeit habe ich?	86
Die Beobachtung des Gesichts	89
Habe ich einen guten Teint?	89
Und diese störenden »Pickel«	90
Was besagen Falten?	91
Du hast schöne Augen.	91
Und die Nase?	93
Und auch auf die Ohren kommt es an	94
Botox-freie Lippen	95
Für die Zahnärzte	96
Die fünf Gesichtszonen	97
Die Untersuchung der Hand – sehr wichtig.	98
Der Daumenballen.	98
Die Finger	99
Welcher Handtyp sind Sie?	99
Untersuchung des Zeigefingers beim Kind	102

Kapitel 7

Das Befragungsgespräch 105

Auf Fallen achten	106
Bedingungen des Befragungsgesprächs	106
Die fünf Fragen des Arztes	107
Der Ursprung	107
Der Beruf.	108
Die Lebensgewohnheiten	108
Der Gefühlszustand	108
Der Ursprung der Krankheit.	109
Das Befragungsgespräch nach den Symptomen oder »das Lied der zehn Fragen«	110
Die Frage zu Kälte und Hitze.	111
Die Frage zur Transpiration	112
Die Frage zu den Schmerzen	113
Die Frage zum Stuhl und zum Urin	116

14 Inhaltsverzeichnis

Die Frage zum Appetit und Mundgefühl	119
Die Frage zu den Gefühlen im Thorax und im Unterleib	120
Die Frage zum Gehör, zu Ohrgeräuschen, dem Gesichtssinn und dem Schwindel	122
Die Frage nach dem Durst	123
Die Frage zum Schlaf und zu den Träumen	123
Die Frage zum gynäkologischen Verhalten	126

Kapitel 8

Pulsmessung und Zungenbetrachtung 129

Position der Pulse	130
Methode der Pulsmessung	131
Der normale Puls	133
Die 27 Pulsarten	134
Die Untersuchung der Zunge	138
Beobachtungstechnik	138
Die fünf Bereiche der Zunge	139
Beobachtung des Zungenkörpers	140

TEIL III

DIE HAUPTURSACHEN FÜR KRANKHEITEN 145

Kapitel 9

Interne und externe Krankheiten unterscheiden 147

Und wer ist dafür verantwortlich?	147
Warum entwickeln manche von uns eine Allergie, andere nicht?	147
Interne oder externe Krankheit?	149
Externe Ursachen	149
Interne Ursachen	149

Kapitel 10

Interne Ursachen 151

Entladung der Batterie der Niere	151
Stagnation von Blut und Energie	152
Was passiert?	152
Die Stagnation des Qi, der Energie	153
Die Blockade des Qi, Qi Zi	154
Die Stagnation des Blutes, Yu Xue	156
Gleichzeitige Defizite von Blut und Energie	157
Emotionale Störungen	157
Der angeborene Charakter	159
Das Ungleichgewicht der Wünsche	161
Materielle Wünsche	162
Der Wunsch nach Ruhm	162
Der Wunsch nach Besitz	162
Blindes Verlangen	163

Sexuelle Begierde.....	163
Illusorische Wünsche.....	164
Ungleichgewicht der Ernährung.....	164
Die ausgewogene Ernährung.....	164
Überarbeitung und Müdigkeit.....	165
Schlafstörungen.....	166

Kapitel 11

Externe Ursachen 167

Die sechs Klimas.....	167
Die sechs störenden Energien.....	167
Umweltfaktoren.....	176
Umweltverschmutzung.....	176
Radioaktivität.....	177
Tan – die Abfälle.....	178
Was ist Tan eigentlich?.....	178
Das Konzept der Schleim-Krankheit, Jue Yin.....	179
Unterschied zwischen »Schleim«-Krankheiten und Tan.....	180

TEIL IV

DIE WICHTIGSTEN BEHANDLUNGSMETHODEN..... 183

Kapitel 12

Die wichtigsten Prinzipien..... 185

Die Disziplinen.....	186
Die vier wichtigsten Disziplinen.....	186
Ergänzende Methoden.....	186
Sollte zuerst die Spitze oder die Wurzel einer Krankheit behandelt werden? ...	187
Was soll man zuerst behandeln?.....	188
Drei wichtige Behandlungstypen.....	189
Dieselbe Formel für mehrere Erkrankungen.....	189
Verschiedene Behandlungen für dieselbe Krankheit.....	189
Typ »unterstützen und beseitigen«.....	189

Kapitel 13

Die echte traditionelle Akupunktur 191

Die acht therapeutischen Methoden.....	191
Die Technik.....	192
Die neun Nadeln nach dem <i>Nei Jing</i>	194
Nadel Nr. 1, Chan.....	194
Nadel Nr. 2, Yuan.....	195
Nadel Nr. 3, Ti.....	195
Nadel Nr. 4, Feng.....	195
Nadel Nr. 5, Pi.....	196
Nadel Nr. 6, Yuan Li.....	196
Nadel Nr. 7, Hao.....	196
Nadel Nr. 8, Chang.....	197
Nadel Nr. 9, Da.....	197

16 Inhaltsverzeichnis

Die »richtige« Methode nach dem <i>Nei Jing</i>	198
Erster Schritt: Die richtige Position des Patienten	198
Zweiter Schritt: Die gute Haltung des Arztes	198
Dritter Schritt: Das Einführen der Nadel	199
Vierter Schritt: Das Erreichen des Qi	199
Die fünf Fehler und die vier Versäumnisse des Arztes nach dem <i>Nei Jing</i> . . .	201
Der Verlauf der Meridiane für Dummies	203
Methode zur Visualisierung der sechs Meridiane des Fußes	204
Methode zur Visualisierung der sechs Meridiane der Hand	205
Die beiden vorderen und hinteren Meridiane	206
Die Akupunkturpunkte	207
Referenzmaße des Körpers	207
Die verschiedenen Punktkategorien	208

Kapitel 14

Akupressur für alle 223

»Massagehände« entwickeln	224
Den Punkt Lao Gong in der Handmitte öffnen	224
Die Hand stärken und Blockaden entfernen	226
Die echte traditionelle Technik	228
Eine Sitzung vorbereiten	228
Sich nicht in dem Labyrinth der 10.000 Techniken verlieren	228
Die eigene Formel finden	229
Ein zentraler Punkt: Das Konzept der Intention	230
Die Energie aufnehmen	232
Vorgehensweise	233
Einige weitere Ratschläge	235
Ein paar hervorragende Punktekombinationen	237
Formel 1: Allgemeine Stärkung	237
Formel 2: Allgemeine Stärkung	238
Formel 3: Gegen Müdigkeit und Neurasthenie	239
Formel 4: Angstlösung	239
Formel 5: Stärkung der Sexualität	240

Kapitel 15

Moxibustion für alle 243

Das ist Moxibustion	243
Herstellung	243
Wirkung und Indikationen der Moxibustion	244
Die verschiedenen Techniken	245
Die direkte Moxibustion	245
Die indirekte Moxibustion	245
Was ist bei jedem Jahreszeitenwechsel zu tun?	246
Die Moxibustion des langen Lebens	246
Ein paar Vorsichtsmaßnahmen	248
Gegenindikationen	248

Kapitel 16

Elemente des Arzneibuchs 249

Die Theorie der Signaturen	250
Natur, Geschmack und Wirkungsbereich	251
Die vier Naturen	251
Die fünf Geschmacksrichtungen	252
Der Unterschied zwischen Geschmacksrichtung und Natur	253
Wirkungsbereich	254
Erarbeitung einer Formel	254
Die acht therapeutischen Methoden	254
Die vier Rollen einer Pflanze	260
Die sieben Arten von Verordnungen	261
Einmalige und Mehrfachverordnung	262
Beispiel für eine Formel: Eine einfache Erkältung	262
Galenische Formen der Verordnungen	264
Absud	264
Pillen	265
Pulver	265
Medizinische Pasten	265
Medizinische Weine	266

Kapitel 17

Die Atmung im Zentrum aller Praktiken 267

Darum atmen	267
Einige Fakten	268
Bewusstes und unbewusstes Atmen	268
Bauch-Zwerchfell-Atmung	270
Die Aufgabe des Zwerchfells	271
Die Vorteile der Bauchatmung	271
Die drei Übungen von Professor Leung	272
Die Atmung, um morgens fit aufzuwachen	272
Atmung bei Schlaflosigkeit	273
Atmung zur Beherrschung von Emotionen	274
Warum bewusst und wie?	275

Kapitel 18

Das Dao Yin oder Übungen für die Gesundheit 279

Das Konzept der Übungen nach der TCM	279
Was ist das Dao Yin?	280
Die verschiedenen Arten von Dao Yin	281
Die Kunst des Qi Gong	283
Ziele der Qi-Gong-Praxis	283
Muss man Angst vor Qi Gong haben?	286
Der »Eiserne Reiter«, zwischen ruhigem und aktivem Qi Gong	287
Meditation für alle	288
Meditation, wie sie geübt werden sollte	288
Wichtige Aspekte einer guten Meditation	289

Kapitel 19 **Die häufig übersehenen Vorteile des Schlafes..... 291**

Darum schläft man	291
Tipps für eine gute Nachtruhe.....	292
Welche Position ist am besten?	292
Schlafdauer	292
Die besten Zeitfenster	293
Wie sieht der ideale Schlaf aus?	293
Vorbereitung auf einen guten Schlaf.....	294
Was tun, wenn Sie nicht einschlafen können?	294
Entspannung durch Schlaf	295

TEIL V **DIE ERNÄHRUNG FÜR EIN LANGES LEBEN 297**

Kapitel 20 **Die neun Regeln 299**

Regel 1: Unterscheidung zwischen Festmahl und täglichen Mahlzeiten.....	301
Regel 2: Die großen Verbote kennen	302
Kuhmilch?!?	302
Was ist mit gesättigten Fetten?	305
Warum schnelle Zucker meiden?	306
Übermäßige Aromen? Gefahr!	307
Regel 3: Ein einziges Gericht essen	309
Regel 4: Das Gesetz der Verarbeitung von Getreide durch Kauen kennen	310
Regel 5: Zusammenstellen des einzigen Gangs unserer Mahlzeit	311
Regel 6: Lernen, gut zu essen	314
Regel 7: Einhaltung der Drei-Stunden-Regel	315
Regel 8: Einhaltung der Neun-Tage-Regel	316
Regel 9: Den Körper hydrieren, ohne die Nieren zu ermüden	324
Welche Aufgabe haben Getränke?	324
Die große Regel	325
Die verschiedenen Getränketypen	326

Kapitel 21 **Chinesische Tees, das Getränk für ein langes Leben 329**

Kategorien	329
Grün, schwarz, Oolong	329
Ein Tee für jeden Augenblick	330
Ihre Vorteile	330
Tee »hebt den Geist«.....	331
Tee eliminiert Abfall.....	331
Tee hydriert.....	332

Teezubereitung	332
Welches Wasser soll gewählt werden?	332
Welcher Behälter?	333
Wie sollte Tee zubereitet werden?	333
Wie trinkt man ihn?	333
Ein paar weitere Ratschläge	334

TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL 335

Kapitel 22 Zehn-Punkte-Plan zum Beherrschen der Emotionen 337

Relativieren.	337
Die Bühne verlassen	338
Auf das Ende des Sturms warten	338
An der Vergebung arbeiten	339
Die Angst vor dem Tod auflösen.	340
Achtsamkeit erreichen	340
Sich nicht im Labyrinth des negativen Urteils verlieren.	341
Die Nierenbatterie aufladen	341
Das innere Lächeln annehmen	342
Eine neue Lebensphilosophie annehmen	342

Kapitel 23 Zehn praktische Übungen der TCM für ein langes Leben. 345

Bewusstes Atmen im Zentrum der Praktiken	346
Schlaf, die andere Seite der Vitalität.	346
Entspannung als Rettung	346
Bewegung ist Leben	346
Sich immer wieder selbst massieren	346
Meditation, um auf die Seele zu hören	347
Regelmäßigkeit, der Schlüssel für Langlebigkeit.	347
Ein guter Muskeltonus im Alltag	347
Der Weg zu einem langen Leben.	348
Die Rückkehr des Frühlings	348

Kapitel 24 Zehn Gründe für besseres Kauen 349

Direkte Wirkung auf die Energie des Körpers	349
Analyse der Nahrung	350
Speichel verwandelt Getreide in langsamen Zucker	350
Speichel, der große Reiniger der Nahrung.	350
Kauen hilft bei der Erneuerung von Körperflüssigkeiten	350
Speichel, ein starkes Schmiermittel	351
Kampf gegen die Depression.	351
Abnehmen	351
Vom Zahnarzt wegkauen	351
Ein Akt der Achtsamkeit	352

TEIL VII
ANHÄNGE 353

Anhang A	
Die Akupunkturtechnik von Professor Leung Kok Yuen.....	355
Einstichtiefe	355
Die Arbeit mit der Nadel.....	355
Dauer der Akupunktur	357
Reihenfolge der Akupunktur	357

Anhang B	
Die Methode zur Auswahl der Punkte nach	
Professor Leung Kok Yuen.....	361
Gebrauchsanweisung	361
Die 57 Punkte von Professor Leung Kok Yuen	362
Fortsetzung der Methode.....	364
Zusammenfassung	364
Die bei verschiedenen Krankheiten angewandte Methode.....	366
Beispiele für Krankheitstypen	368

Anhang C	
Glossar	375
Stichwortverzeichnis	377

IN DIESEM KAPITEL

Die grundlegenden Bücher der Traditionellen Chinesischen Medizin

Das Prinzip des Dao und der Einheit

Warum gibt es Theorien?

Professor Leung Kok Yuen, Vater der modernen TCM

Kapitel 1

Die Ursprünge

Die grundlegenden Bücher

Die echte chinesische Medizin gibt es bereits seit Urzeiten. Wir haben dieses Thema bereits in der Einführung angesprochen, und dabei geht es bei Weitem nicht nur um die Akupunktur. Vielmehr ist TCM eine ganzheitliche Medizin, die sowohl vorbeugend als auch heilend eingesetzt wird und die sich auf alle Bereiche unseres Lebens erstreckt.

Das *Huang Di Nei Jing* oder *Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin*

黄帝内经

Abbildung 1.1: *Huang Di Nei Jing –
Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin*

Dieses Buch wird dem Gelben Kaiser zugeordnet (Huang, das heißt gelb; siehe das erste Zeichen links in Abbildung 1.1). Dies ist das älteste Lehrbuch der chinesischen Medizin, das als theoretische Grundlage für alle späteren Entwicklungen der TCM gedient hat. Es ist mehr als 2500 Jahre alt und besteht aus 19 Kapiteln in zwei Teilen, dem *Su Wen* und dem *Ling Shu*.

Das gesamte Werk ist in Form eines Dialogs zwischen dem Gelben Kaiser und seinem Minister Qi Bo dargestellt. Der Kaiser stellt Fragen, der Minister gibt Antworten, wobei es sich in Wirklichkeit jedoch um langwierige Entwicklungen handelt. Kosmologie, Philosophie und Moral werden in Zusammenhang mit der chinesischen Medizin gebracht.

In der Han-Dynastie wurden diese Schriften weiter ausgearbeitet. Wir werden sehen, dass die theoretischen Entwicklungen, die sich daraus ergeben haben, auf der Theorie des Yin (Struktur) und Yang (Funktion) basieren, den beiden einander entgegengesetzten Grundbegriffe, die wir alle kennen. Weiteren Einfluss hatte die berühmte Theorie der fünf Elemente und der ihnen entsprechenden Organe (Zang- und Fu-Organe). Wir werden noch darauf zurückkommen.

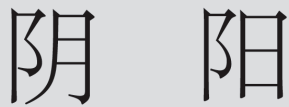


Abbildung 1.2: Die chinesischen Schriftzeichen Yin (links) und Yang (rechts)



Die ersten Spuren dieses ganzheitlichen Ansatzes im Hinblick auf den menschlichen Körper sind mehr als 5000 Jahre alt. Wir finden sie mit dem Erscheinen des *Yi Jing*, dem wahrscheinlich ersten grundlegenden Buch dieser Medizin. 2500 Jahre später erschien das *Nei Jing*, das in Wirklichkeit *Huang Di Nei Jing* oder »Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin« heißt. Es besteht aus zwei Teilen, dem *Su Wen* und dem *Ling Shu*.

Die wichtigsten Orientierungspunkte

Um die nachfolgenden Dinge besser verstehen zu können, brauchen Sie ein paar Orientierungspunkte, um die Grundlagen der TCM besser einordnen zu können. Beginnen könnte man mit dem sehr bekannten Zitat aus dem *Dao De Jing*, geschrieben 600 v. Chr. von Lao Tseu, Gründer des Taoismus: »Aus dem Dao entsteht die Einheit. Aus der Einheit entstehen Zwei. Aus Zweien entstehen Drei. Aus Dreien entstehen 10.000.«

Das Dao

Oft wird behauptet, das Dao, das Symbol für das Nichts, sei eine neuere Erfindung der Mathematiker. Tatsächlich gab es dieses Konzept des Nichts schon immer, wenn auch auf informelle Weise. In einem Satz wurde es einfach durch eine Leerstelle dargestellt. Es handelt sich weder um ein Symbol noch um ein Konzept. Es stammt aus der reinen Metaphysik und kann nur durch Intuition erfasst werden, die alles umfasst, was zu seiner Definition dienen könnte. In der modernen Kosmologie befindet es sich vor der planckschen Mauer, der Grenze zwischen der physischen und der rein mathematischen Welt. Es befindet sich vor dem Beginn des Urknalls. Das Nichts heißt auch das *Wu Ji*, das »Nichtsein«. Kurz gesagt,

vielleicht zu kurz, sie ist der Ursprung der Einheit. Die Einheit wird durch das Symbol des Tai Ji dargestellt, das wir alle kennen, das aber nur zu oft falsch interpretiert wird.

Wir befinden uns noch in der reinen Metaphysik. Dies ist das Prinzip, ab dem alles entstehen kann, aber auch die Bestätigung des Nichts, des Wu Ji. In der Urknalltheorie stellt die Einheit (die Singularität) eine außergewöhnliche Konzentration von Energie dar, unendlich klein, die dennoch der Ursprung des gesamten Universums sein sollte, der »10.000 Dinge«, des Alls. Wenn übrigens der Ausdruck »10.000« verwendet wird, dann soll dies darauf hinweisen, dass es sich um etwas Unzählbares handelt, wie beispielsweise die »10.000 Sandkörner« am Strand. Möchte man eine Parallele zum Menschen ziehen, wäre das in etwa die Eizelle, die von einem Spermium durchdrungen wird: Das Programm ist noch nicht gestartet. Alles liegt in der Zukunft.

Dann kommt die Zwei: die erste Explosion, die erste Zellteilung, das Erscheinen der Dualität Yin-Yang (siehe Kapitel 3). Lassen wir für den Moment die Drei noch beiseite, die Trilogie Himmel-Mensch-Erde, das San Bao, die »drei Schätze«. Und je weiter wir uns von der Einheit entfernen, desto mehr nimmt die Aussage von Lao Tseu Form an. Man gelangt sehr schnell zu den acht Trigrammen, den 64 Hexagrammen des *Yi Jing*, und schließlich zu der symbolischen Zahl »10.000«. Der Urknall folgt derselben Symbolik. Nach einer anfänglichen Explosion dehnt sich das Universum mit dem Erscheinen von »10.000 Galaxien« aus, die sich immer schneller und schneller von der Einheit entfernen.



Es ist wichtig, diese Grundkonzepte zu verstehen, weil wir uns gewissermaßen in der Phase der »Explosion des Yang« befinden. Wir haben die globale Sicht auf den Organismus verloren, die Einheit, die er bildet, in Symbiose mit seiner Umgebung. Je weiter unser Fortschritt geht, desto mehr verlieren wir uns in den »10.000 Details« und desto mehr unterteilt sich die Medizin in »10.000« Disziplinen. Und für das Thema, das uns hier interessiert, die TCM, gilt dasselbe. Wir verlieren uns angesichts einer unglaublichen Menge an Techniken, die Schritt für Schritt entstehen, und die sich irgendwann alle widersprechen.

Die Tradition

Denken Sie daran, dass der Taoismus, eine der Tradition entstammende Denkströmung, die am Ursprung der TCM steht, eine rein metaphysische Basis ist, und nicht, wie man oft hört, eine Philosophie. Die Metaphysik ist einzigartig, wie alle Traditionen. Sie kann nicht hinterfragt werden, sondern wird verinnerlicht, während sich unsere Seele entwickelt. Es ist so und nicht anders. Sie lässt sich naturgemäß kaum in Worte fassen. Vielleicht durch Ideogramme. Diese Darstellungen sind notwendigerweise reduziert und in gewisser Weise nur »Segmente«, um nicht zu sagen Krümel reiner Metaphysik.



Die Metaphysik entwickelt sich aus dem, was man vielleicht als Intuition bezeichnen könnte, die »vertiefte Vision«. Wir werden sehen, dass Intuition und innere Wahrnehmung die wichtigste Rolle spielen, wenn ein Praktizierender bestimmte Techniken anwendet, wie beispielsweise die Akupressur oder die Akupunktur.

Aber mit der Explosion des Yang, der Multiplizität der »Egos«, dem schrittweisen Verlust der mündlichen Leere, die letztlich zum Vorherrschen der Anonymität führt, sind die »Philosophien« entstanden. Eine offenbar reduzierende Definition dieses Worts: anfänglich eine Metaphysik, der wir einen Hauch Sentimentalität hinzufügen, vielleicht sogar etwas mehr.

Der Unterschied zwischen Ideogramm und Schrift

Wenn Sie ein Wort lesen, fängt Ihr Gehirn an, die Buchstaben des Alphabets zu interpretieren. Befindet sich das Wort außerhalb eines bestimmten Kontexts oder ist es Ihnen unbekannt, wird es Ihnen nicht viel sagen. Ein Ideogramm dagegen ist ein Bild, ein intuitives Konzept. In unserer modernen Sprache könnten wir sagen, Schrift wird vor allem in unserer linken Hirnhälfte verarbeitet, der analytischen Hälfte, die zerlegt, aufbricht, herausarbeitet, auflistet. Im Gegensatz dazu aktiviert der Anblick eines Ideogramms eher unsere rechte Hirnhälfte, die Hälfte der Konzeptualisierung. Dort werden Ereignisse mit Abstand betrachtet und Informationen auf ganzheitliche Weise verarbeitet. Diese Hirnhälfte nimmt auf, aber zerlegt nicht. Ein Beispiel zeigt Abbildung 1.3: Das Ideogramm für Baum und Holz ist *mu*, mit Zweigen nach oben, Wurzeln nach unten und einem vertikalen Stamm. Die Wurzeln werden nach oben hin zu Zweigen. Und wissen Sie, welches Ideogramm ein Wäldchen darstellt? *Lin*. Und den Wald? *Senlin*. Wir lesen W.a.l.d. Das bedeutet nichts. Während mehrere Bäume sehr nachvollziehbar für einen ganzen Wald stehen.



Abbildung 1.3: Von links nach rechts die Schriftzeichen *mu*, *lin* und *senlin*

Um Missverständnissen vorzubeugen: Wenn wir von mythischen Personen sprechen, wie Shen Nong, dem »göttlichen Landmann«, oder Huang Di, dem »Gelben Kaiser«, bewegen wir uns in der Metaphysik ohne jedes Ego, wir sind in der Einheit. Shen Non hat als Person als solche keine Bedeutung. Tatsächlich handelt es sich sehr oft um eine Strömung des Denkens, um eine Gruppe von Personen, die eine Offenbarung erlebt haben und zur gleichen Zeit über dasselbe Thema sprachen. Man muss die folgende Tatsache verinnerlichen: Sobald eine Idee, eine Theorie, ein Postulat von einem Individuum aus Fleisch und Blut stammt und womöglich unter seinem Namen bekannt ist, dann handelt es sich um eine Philosophie. Man könnte so weit gehen zu sagen, dass es nur eine Metaphysik gibt, aber ebenso viele Philosophen wie Menschen, die sich Fragen nach dem Sinn des Lebens stellen. Und wohin gelangt man, wenn man sich von der Einheit entfernt? Zu einer Vielfalt von Theorien, und wie oben bereits erwähnt, Techniken, die schließlich alle komplett widersprüchlich sind.



**Hat Ihnen das Buch
Jean Pélissier
Traditionelle Chinesische Medizin für Dummies
gefallen?**

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>