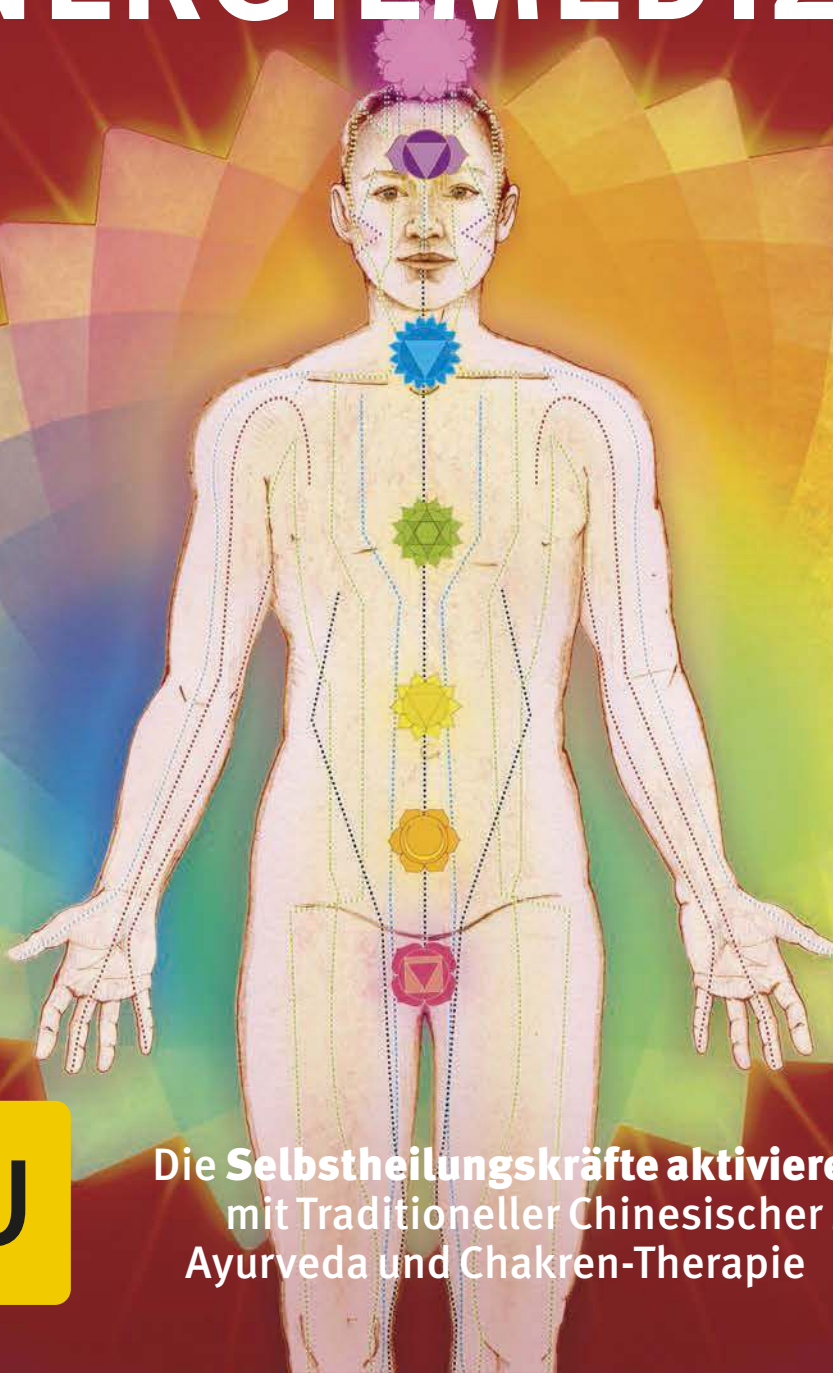


PROF. TCM (UNIV. YUNNAN) DR. LI WU

DR. NATALIE LAUER

PRAXISBUCH ENERGIEMEDIZIN



G|U

Die **Selbheilungskräfte aktivieren**
mit Traditioneller Chinesischer Medizin,
Ayurveda und Chakren-Therapie

GANZHEITLICH-ENERGETISCHE HEILKUNDE

DAS KÖNNEN SIE MIT IHR ERREICHEN:

- Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen
- Vitalität und Lebenskraft gezielt anregen
- Krankheiten an der Wurzel packen, statt nur Symptome zu bekämpfen
- Blockaden im Energiehaushalt auflösen
- Die Selbstheilungskräfte aktivieren – sich wieder im eigenen Körper zu Hause fühlen
- Vorbeugen und die eigene Lebensweise überdenken



DIE ORGANUHR

NACH DER LEHRE DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN FLIESST DIE LEBENSENERGIE QI WÄHREND EINES TAGES IN GLEICHBLEIBENDEM RHYTHMUS DURCH ZWÖLF VERSCHIEDENE ORGANBEREICHE.



Für je zwei Stunden strömt das Qi besonders intensiv durch einen bestimmten Meridian und das ihm zugehörige Organ: ein natürlicher Rhythmus. Die Aufteilung in den Zweistundentakt basiert dabei auf einem alten chinesischen Nummerierungssystem, den zwölf Erdenzweigen; jeder Zweig ist einem Tierkreiszeichen zugeordnet und hat eine Yin- oder Yang-Entsprechung. Treten Beschwerden immer wieder zu einer bestimmten Uhrzeit auf oder verstärken sich dann, kann dies darauf hinweisen, dass das entsprechende Organ gestört ist bzw. eine

Blockade vorliegt. Weil das Organ in dieser Phase auch besonders empfänglich für »Gegenmittel« ist, empfiehlt es sich, zur selben Zeit therapeutische Maßnahmen wie zum Beispiel Dehnübungen durchzuführen. Neben den Hochphasen existieren Ruhephasen, in denen das Qi nur schwach durch eine Leitbahn und ihr Organ strömt: Zwölf Stunden nach seiner Hoch-Zeit hat das Organ sein energetisches Minimum. Sofern eine Stauung oder Überbelastung vorliegt, sollten beruhigende Maßnahmen am besten in der Ruhephase erfolgen.

TAGESZEIT	ERDENZWEIG	TIERKREIS-ZEICHEN	MERIDIAN HOCHPHASE	MERIDIAN RUHEPHASE	YIN/YANG MERIDIAN HOCHPHASE
23–1 Uhr	Zi	Ratte	Gallenblase	Herz	Yang
1–3 Uhr	Chou	Büffel	Leber	Dünndarm	Yin
3–5 Uhr	Yin	Tiger	Lunge	Harnblase	Yin
5–7 Uhr	Mao	Hase	Dickdarm	Nieren	Yang
7–9 Uhr	Chen	Drache	Magen	Perikard	Yang
9–11 Uhr	Si	Schlange	Milz	Dreifacher Erwärmer	Yin
11–13 Uhr	Wu	Pferd	Herz	Gallenblase	Yin
13–15 Uhr	Wei	Schaf	Dünndarm	Leber	Yang
15–17 Uhr	Shen	Affe	Harnblase	Lunge	Yang
17–19 Uhr	You	Hahn	Nieren	Dickdarm	Yin
19–21 Uhr	Xu	Hund	Perikard	Magen	Yin
21–23 Uhr	Hai	Schwein	Dreifacher Erwärmer	Milz	Yang

PROF. TCM (UNIV. YUNNAN) DR. LI WU
DR. NATALIE LAUER

PRAXISBUCH ENERGIEMEDIZIN

Die **Selbheilungskräfte aktivieren**
mit Traditioneller Chinesischer Medizin,
Ayurveda und Chakren-Therapie



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

INHALT

VORWORT

HEILWEISEN DER ENERGIEMEDIZIN

ENERGIE IST LEBEN

Europäische Traditionen

Wie heilt Energiemedizin?

Energiemedizin heute



7	TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN	15
	Grundsubstanzen des Körpers	15
	Qi, die Lebensenergie	15
9	Jing, die Vitalessenz	16
	Shen, die Vitalität	17
11	Xue, das Blut	18
11	Jin Ye, die Säfte	18
12	Yin und Yang	19
	Yin und Yang im Körper	19
13	Ausgleich von Yin und Yang	20
	Wu Xing, die Fünf Elemente	23
	Der Nahrungszyklus	23
	Der Kontrollzyklus	23
	Der Überwältigungszyklus	23
	Die Fünf Elemente als Diagnoseinstrument	24
	Die Meridiane	25
	Was tun bei Blockaden?	25
	Die 14 großen Leitbahnen	26
	Was uns krank macht	40
	Krankheitsfaktor Gefühle	40
	AYURVEDA	43
	Prana, die Lebensenergie	43
	Die fünf Körperhüllen	44
	Elementare Energie	44
	Die individuelle Konstitution	47
	Der Vata-Typ	47
	Der Pitta-Typ	48
	Der Kapha-Typ	48
	Mischtypen	50
	Ungleichgewicht der Doshas	50



ZWISCHEN CHINA UND INDIEN – DIE LEHRE TIBETS 43

DIE CHAKRENLEHRE 55

Die sieben Hauptchakren 55

Der Sitz der Chakren 56

Erstes Chakra 57

Zweites Chakra 60

Drittes Chakra 63

Viertes Chakra 66

Fünftes Chakra 69

Sechstes Chakra 72

Siebtes Chakra 75

Das biomagnetische Feld der Aura 79

Aurawahrnehmung 79

Die Aurasicht öffnen 79

WEGE ZUR GESUNDHEIT 83

DIE ENERGETISCHEN BEHANDLUNGSKONZEPTE 85

Akupunktur 86

Wann hilft Akupunktur? 86

Moxibustion 87

Schröpfen 88

Akupressur 88

Verschiedene Techniken 88

Die wichtigsten Regeln 88

Heilmassagen 94

Selbstmassage 95

Küchenapotheke 96

Nahrungsmittel in der TCM 96

Ayurveda-Lebensmittel 98

Heiltees 99

Zubereitung und Einnahme 100

Heilbaden 101

Badezusätze 101

SANFTE BEWEGUNGSFORMEN 103

Qi Gong 103

Verschiedene Schulen 104

Duftendes Qi Gong 105

Tai Ji Quan 122

Tai Ji Quan zu Hause 122

Yoga 128

Die Asanas 128

Pranayama 129

MEDITATION 151

Achtsamkeitsmeditation 152

Fünf-Elemente-Meditation 154



BESCHWERDEN BEHANDELN

ATEMSYSTEM

Asthma bronchiale	162
Bronchitis	164
Erkältung, grippaler Infekt	165
Fieber	166
Hals- und Rachenentzündung	167
Husten	169
Mandelentzündung	170
Nasennebenhöhlenentzündung	171
Schnupfen	172

SINNESORGANE

Augenentzündung	174
Heuschnupfen	175
Tinnitus, Hörsturz	176
Ohrenschmerzen	178
Sehstörungen	179

HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Bluthochdruck	181
Niedriger Blutdruck	182
Herzrhythmusstörungen	184
Hitzschlag	185
Krampfadern	186
Nasenbluten	187
Ödeme	188
Ohnmachtsanfall	189
Unterkühlung	189
Venenentzündung	190

VERDAUUNGSSYSTEM

Blähungen	191
Durchfall	192
Erbrechen, Übelkeit	194
Hämorrhoiden	195
Magenschmerzen	197
Sodbrennen	198
Übergewicht	199
Verstopfung	200

UROGENITALSYSTEM

Blasenentzündung	202
Frigidität	203
Nierenentzündung	204
Potenzstörungen	205
Prostatabeschwerden	207
Reizblase	207
Vorzeitige Ejakulation	208

GYNÄKOLOGIE

Ausbleibende Menstruation	209
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	210

Schmerzhafte Menstruation	212	Tennisarm, Mausarm	227
Schwache Menstruation	213	Verstauchung, Prellung	228
Starke Menstruation	214	HAUT	229
Wechseljahresbeschwerden	215	Akne	229
Weißfluss	216	Cellulite	230
BEWEGUNGSAPPARAT	217	Ekzem	231
Arthritis, Arthrose	217	Furunkel	232
Gicht	218	Fußpilz	233
Hexenschuss	219	Haarausfall	234
Ischiasbeschwerden	220	Herpes simplex Typ 1	235
Muskelkater	222	Insektenstich	236
Nackenverspannung	222	Nesselsucht	237
Osteoporose	223	Neurodermitis	238
Rheumatische Beschwerden	224	Sonnenbrand	239
Rückenschmerzen	225	Verbrennungen	240
Schwindel	226	Wunden	241
		NERVENSYSTEM UND SEELE	242
		Depressive Verstimmungen	242
		Erschöpfung	243
		Kopfschmerzen	244
		Migräne	246
		Nervosität	247
		Schlafstörungen	248
		Zahnschmerzen	249
		SERVICE	
		Adressen und Bücher, die weiterhelfen	250
		Sachregister	252
		Übungsregister	255
		Impressum	256





VORWORT

Die moderne westliche Medizin verfügt im Kampf gegen Krankheiten über erstaunliche Errungenschaften. Trotzdem stößt auch sie manchmal an ihre Grenzen. Nicht zuletzt deshalb konnte sich in den vergangenen Jahren eine Vielzahl von alternativen Heilweisen etablieren, die zumeist auf traditionellen medizinischen Systemen unterschiedlicher Kulturen beruhen. Ihr gemeinsamer Nenner ist das Wissen um die Existenz der Lebensenergie, die im Kosmos ebenso wirkt wie in jedem einzelnen Menschen. Die Traditionelle Chinesische Medizin bezeichnet diese Kraft als »Qi«, in den indischen Lehren wird sie »Prana« genannt und die Universalgelehrte Hildegard von Bingen kannte sie als »Viriditas«.

In allen Lehren, die sich mit der feinstofflichen Lebensenergie auseinandersetzen, glaubt man, dass der Schlüssel zu Gesundheit in der ausgewogenen Balance von Körper, Geist und Seele liegt. Die ganzheitliche Heilkunde betrachtet daher den Menschen als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele. Es ist die ihm innewohnende Lebenskraft, die ihn belebt und die auch seine Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Lebensenergie strömt durch jede einzelne unserer Zellen, reguliert den Stoffwechsel und hält den Organismus in Balance. Sie füllt und umhüllt das gesamte komplexe Energiesystem unseres Körpers.

Ganzheitliches Heilen reduziert den Menschen dementsprechend nicht auf seine Einzelteile oder auf isolierte Probleme, sondern umfasst Körper, Geist und Seele in gleichen Maßen. Daher werden auch Krankheiten nicht als Störung eines einzelnen biochemisch-mechanischen »Apparats« aufgefasst. Stattdessen sucht man, um Beschwerden und Krankheiten nachhaltig zu heilen, nach deren tiefer liegenden Ursachen. Diese »Ursachenforschung« bedarf natürlich eines umfassenden Wissens über die Zusammenhänge im menschlichen Organismus.

Durch den Einsatz von natürlichen Substanzen und energetischen Prozessen lässt sich die Lebensenergie wirkungsvoll anregen und zum Fließen bringen. Das bestätigen auch zahlreiche aktuelle klinische Studien. Wird der Energiefluss dagegen blockiert, fühlen wir uns unwohl und werden krank. Das Anliegen dieses Buches ist es, einen Überblick über energetische Heilmethoden zu geben: Wo liegen die Wurzeln traditioneller Lebensenergiekonzepte? Wodurch entstehen Krankheiten? Wie kann man ihnen effektiv vorbeugen? Und welche energetischen Therapiemethoden können dazu beitragen, bereits bestehende Beschwerden zu lindern oder vielleicht sogar zu heilen? Erkunden Sie mit uns die universelle Lebensenergie und finden Sie zurück zu den Wurzeln der Medizin.




FARBMEDITATION

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf ein Sitzkissen und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus. Legen Sie die Hände auf Ihr Herz.
- Konzentrieren Sie sich auf die Mitte Ihrer Brust. Lassen Sie dort vor Ihrem inneren Auge einen lebendigen grünen Lichtwirbel entstehen.
- Beim Einatmen dehnt sich das Licht aus, beim Ausatmen zieht es sich zusammen. Beobachten Sie, wie es pulsiert, und atmen Sie ruhig weiter, bis das Chakra gleichmäßig von lebendiger grüner Energie erfüllt ist. Ist diese deutlich zu spüren, öffnen Sie die Hände und lassen die Energie in die Welt strömen.
- Schließen Sie die Hände über Ihrem Herzen wieder und fühlen Sie nochmals die Energie, die sich im ganzen Brustkorb sammelt. Der Energiestrom passt sich langsam Ihrer Atmung an und die Lichtkugel zieht sich auf die ursprüngliche Größe zusammen.
- Denken Sie an die Verbindung, die Sie zur Welt hergestellt haben. Kehren Sie dann langsam wieder in den Alltag zurück und öffnen Sie die Augen.

HEILÜBUNG

- Legen Sie sich auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Reiben Sie die Handflächen aneinander, bis sie sich warm anfühlen und energiegeladen sind. Legen Sie dann die linke Hand in Höhe des Herzens auf die Brust und die rechte Hand darüber.
- Lassen Sie den Alltag hinter sich und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie 7-mal tief ein und aus. Mit jedem Einatmen fließt leuchtend grüne Energie aus Ihren Händen in das Chakra.
- Genießen Sie die Wärme, die durch Ihr Chakra strömt, und öffnen Sie langsam wieder die Augen.

HEILMASSAGE

- Drücken Sie nacheinander jede einzelne Fingerspitze der einen Hand mit dem Daumen und Zeigefinger der anderen. Reiben Sie dann, ebenfalls mit Daumen und Zeigefinger, jeden Finger erst 10-mal von unten nach oben, ehe Sie ihn 10-mal ausstreichen.
- Massieren Sie nun mit dem Daumen 20-mal die Handinnenfläche, anschließend ebenfalls 20-mal die Partie in der Mitte der Handgelenksfalte. ①
- Umfassen Sie die Hand unterhalb des Handgelenks, strecken Sie sie und lassen Sie die Hand sanft kreisen – erst gegen, dann im Uhrzeigersinn.
- Strecken Sie den Arm und reiben Sie die Partie zwischen Ellbogen und Armbeuge 20-mal mit den Fingern. Streichen Sie dann diesen Bereich 20-mal nach unten aus. Zum Abschluss beugen und strecken Sie den Arm im Ellbogen je 10-mal.

Wiederholen Sie dann das Ganze mit der anderen Hand beziehungsweise dem anderen Arm.





FÜNFTES CHAKRA

Weitere Bezeichnungen: Hals-, Kehlor oder Ausdruckschakra

Das fünfte Chakra liegt im Bereich der Halswirbelsäule in Höhe des Kehlkopfs. Es regelt alle körperlichen Vorgänge im Bereich der Kehle, des Halses und des Mundes und versorgt mit seiner Energie die Speise- und Luftröhre, Halswirbelsäule, Nacken und Schultern. Auch die Ohren und das Gehör sind mit ihm verbunden, Gleiches gilt für die Atmung und den Klang der Stimme. Weil sich unmittelbar unter dem Kehlkopf die Schilddrüse und die Nebenschilddrüse befinden, ist das Energiezentrum zudem für den Hormonkreislauf und den Stoffwechsel von Bedeutung. Das fünfte Chakra verbindet das Herzchakra, das seine energetische Grundlage bildet, mit dem Stirnchakra (siehe ab Seite 72). Somit stellt es den Kontakt zwischen der Liebe und der Bewusstseinskraft des Geistes her. Seine Hauptaspekte sind Kommunikation und Sprache. Es stellt somit die Basis der Entwicklung unseres Intellekts dar und hilft uns, die richtigen Worte zu finden und zuzuhören. Mit seiner Hilfe können wir geistigen Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen. Es birgt das Streben nach Wahrheit und Weisheit sowie die Inspiration, die nötig ist, um neue Gedankengänge zu entwickeln.

Menschen mit einem aktiven fünften Chakra sind offen und kreativ, können gut zuhören und lassen sich gerne inspirieren. Sie sehen den geistigen Austausch mit anderen als Bereicherung, zeigen offen ihre Stärken und akzeptieren ihre Schwächen.

Auf der seelisch-geistigen Ebene kann eine Blockade in diesem Chakra verhindern, dass man sich seine eigene Meinung bildet. Eine gestörte Kommunikationsfähigkeit, ein Mangel an Ausdruckskraft sowie auffallende Schüchternheit weisen ebenfalls auf eine energetische Unterfunktion hin. Man verschließt sich und tendiert dazu, der Realität zu entfliehen.

Bei einer einseitigen Betonung und wenn ein starkes fünftes Chakra auf ein schwächeres viertes Chakra trifft, wird die Gefühlsebene vernachlässigt, während gleichzeitig der Intellekt überbetont wird. Die Folge sind engstirniges und überhebliches Verhalten, Intoleranz, Ruhmsucht und Machtstreben.

Auf körperlicher Ebene macht sich die Dysbalance kaum bemerkbar. Allenfalls Erkältungen oder Probleme im Nacken, der Mundhöhle und den Zähnen, häufige Heiserkeit sowie Verspannungen oder Schmerzen im Nacken können auf ein geschwächtes fünftes Chakra hinweisen. Auch Fehlfunktionen der Schilddrüse und Nebenschilddrüse sind Anzeichen dafür, dass die Energie an dieser Stelle blockiert ist.

Test: Wie stark ist Ihr fünftes Chakra?

- Leiden Sie unter Sprachstörungen (beispielsweise stottern oder lispeln)?
- Greifen Sie öfters zu einer Notlüge?
- Sind Sie in Gegenwart anderer häufig unsicher und schüchtern?
- Fällt es Ihnen schwer, Ihre Meinung zu sagen?
- Fehlen Ihnen oft die Worte, sodass Sie mitten im Satz abbrechen?
- Mangelt es Ihnen momentan an Ideen/Inspiration für Ihre Arbeit?
- Reden Sie andere Menschen sehr oft in Grund und Boden?
- Haben Sie häufig Halsschmerzen?
- Sind Sie oft heiser?
- Leiden Sie häufig unter Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich?
- Haben Sie Schilddrüsenprobleme?

Wenn Sie mehr als sechs Fragen mit »Ja« beantwortet haben, sollten Sie Ihr fünftes Chakra unbedingt aktiv unterstützen. Denn wenn Sie den Energiefluss wieder in Gang bringen, kann das eine große Hilfe bei der Bewältigung Ihrer persönlichen Probleme und Beschwerden darstellen.

Sie haben vier bis sechs Fragen mit »Ja« beantwortet? Dann ist die Störung zwar noch nicht so stark ausgeprägt. Trotzdem sollten Sie auf dieses Energiezentrum achten und es pflegen. Sie können beispielsweise die Duft-Qi-Gong-Übungen von Seite 106 ausprobieren, um es zu harmonisieren.

Haben Sie auf weniger als vier Fragen mit »Ja« geantwortet, ist Ihr fünftes Chakra relativ ausbalanciert. Um möglichen Beschwerden vorzubeugen und noch mehr dafür zu tun, dass Sie weiterhin so gesund bleiben, lohnt es sich aber, an ihm zu arbeiten.

Alltagstipps zur Aktivierung des fünften Chakras

Wie bei allen anderen Chakren helfen auch hier verschiedene Übungen, das Energiezentrum zu harmonisieren. Genauso wichtig ist aber, ihm auch im Alltag regelmäßig ein bisschen Zeit zu widmen. Diese Tipps helfen dabei:

- Lernen Sie eine neue Sprache oder frischen Sie alte Kenntnisse wieder auf.
- Schulen Sie Ihre Stimme, das wirkt sich nicht nur förderlich auf das Chakra aus, Sie profitieren auch im Berufsleben davon.
- Entspannen Sie sich in der Natur und beobachten Sie den Himmel. Sie öffnen sich damit für die Weiten des Kosmos.



DAS FÜNFTE CHAKRA AUF EINEN BLICK

- **Lage:** auf der Höhe des Kehlkopfes
- **Element:** Äther
- **Farbe:** Hellblau, Grün-Blau, Silber
- **Symbol:** Kreis, sechzehnblättriger Lotos
- **Mantra:** Ham
- **Sinn:** Hörsinn
- **Zentrale Themen:** Kommunikation, Sprache, Wahrheit, Klarheit, Inspiration, geistige Energie, Selbstausdruck
- **Seinsbereich:** Himmel
- **Seelisch-geistige Aspekte (positiv):** Entfaltung der Persönlichkeit, Vernunft, Ausdrucksfähigkeit, Lern- und Konzentrationsfähigkeit, starker Intellekt
- **Körperbereiche:** Hals, Nacken, Kehlkopf, Mund, Kiefer, Schilddrüse, Speise- und Luft-röhre, Atemwege, Stimme, Schulterbereich, Ohren

- Hören Sie bewusst Musik, egal ob klassisch oder modern. Noch besser ist es, selbst zu singen oder ein Instrument zu spielen. Haben Sie keine Hemmungen, es kommt nicht auf Perfektion an.
- Entspannungsbäder oder Aromatherapien mit ätherischen Ölen wie Salbei, Eukalyptus, Ingwer oder Pfefferminze pflegen das fünfte Chakra. Geben Sie vier Tropfen mit etwas destilliertem Wasser in eine Duftlampe oder mit etwas Sahne ins Badewasser.
- Nehmen Sie dreimal täglich je fünf Tropfen Bach-Blüten Mimulus, Cerato oder Agrimony ein.
- Nutzen Sie die Farbe Hellblau. Setzen Sie beispielsweise mit hellblauen Kissen oder Blumen farbliche Akzente in der Wohnung.

Edelsteine für das fünfte Chakra

Türkis, Aquamarin oder Lapislazuli wirken stärkend auf das fünfte Chakra. Umschließen Sie einen solchen Stein mit den Händen und legen Sie ihn erst wieder beiseite, wenn Sie spüren, dass diese seine Energie aufgenommen haben. Danach legen Sie eine Hand auf das fünfte Chakra.

Als Ring oder an einer Kette getragen, spendet Ihnen ein entsprechender Stein fortwährend Energie.

Affirmationen für das fünfte Chakra

Wiederholen Sie nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen die folgenden Affirmationen:

- »Ich kann meine tiefsten Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken.«
- »Von heute an treffe ich Entscheidungen leicht, einfach und freudig.«
- »Ich lebe meine Wahrheit.«

Mantra für das fünfte Chakra

Um den Energiefluss im fünften Chakra zu harmonisieren, hilft das Mantra »Ham«. Gerade, weil Sie dieses Mantra sensibel für Klänge macht, sollten Sie während der Meditation störende Nebengeräusche unbedingt meiden. Suchen Sie einen stillen Raum oder einen entsprechenden Ort unter freiem Himmel. Falls Sie zuvor noch keine Mantras gesungen haben, finden Sie eine kurze Anleitung unter »Mantra für das erste Chakra« (siehe Seite 58).

FARBMEDITATION

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf ein Sitzkissen und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel und öffnen Sie die Handflächen.
- Gehen Sie tief in sich und konzentrieren Sie sich auf den Kehlkopfbereich. Lassen Sie dort vor Ihrem inneren Auge einen hellblauen Lichtwirbel entstehen.
- Beim Einatmen dehnt sich das Licht aus, beim Ausatmen zieht es sich wieder zusammen. Beobachten Sie, wie das Licht im Rhythmus Ihres Atems pulsiert. Atmen Sie ruhig weiter, bis das Chakra gleichmäßig von leuchtend hellblauem Licht erfüllt ist.
- Fühlen Sie, wie die Energie sich im Hals ausbreitet und von dort aus den gesamten Bereich zwischen dem Gaumen und den Schlüsselbeinen erreicht.
- Lassen Sie nun Ihr Chakra wieder zur Ruhe kommen und kehren Sie mit ein paar Atemzügen langsam wieder in den Alltag zurück. Öffnen Sie die Augen.

HEILÜBUNG

- Legen Sie sich auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Reiben Sie die Handflächen aneinander, bis sie sich warm anfühlen und energiegeladen sind. Legen Sie beide Hände sanft auf Ihren Hals. Dabei zeigen die Finger in Richtung Boden.
- Lassen Sie den Alltag mit all seinen Sorgen hinter sich und konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung. Atmen Sie siebenmal tief ein und ebenso tief wieder aus. Spüren Sie, wie mit jedem Einatmen hellblaue Energie aus Ihren Händen in das fünfte Chakra im Hals fließt.
- Genießen Sie die Wärme, die durch das Chakra strömt, lösen Sie dann die Hände wieder und öffnen Sie langsam die Augen.

HEILMASSAGE

- Reiben Sie Ihre Handflächen in schnellen Bewegungen aneinander, bis sie warm sind. Streichen Sie dann je 20-mal mit der flachen Hand langsam erst den Bereich des linken Schultergelenks aus, dann den des rechten. **1**
- Stabilisieren Sie das linke Schultergelenk mit der rechten Hand und lassen Sie es dann kreisen. Oder heben und senken Sie es, bis es völlig entspannt ist. Wiederholen Sie anschließend das Ganze auf der anderen Seite.
- Heben Sie nun den Kopf leicht an, legen Sie eine Hand an den Kehlkopf und streichen Sie diese Partie in sanften, langsamen Bewegungen 20-mal von unten nach oben aus.
- Streichen Sie am Ende 20-mal mit der linken Hand vom rechten Ohr zum Kehlkopf hin und anschließend mit der rechten Hand vom linken Ohr aus.



DUFTENDES QI GONG

AUSGANGSPOSITION

- Sie stehen aufrecht und entspannt. Die Füße sind in schulterbreitem Abstand parallel zueinander ausgerichtet. Alle Muskeln sind locker und auf Ihren Lippen zeichnet sich ein zufriedenes Lächeln ab. Blicken Sie geradeaus und atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Die Arme sind auf Brusthöhe angewinkelt, die Handflächen zeigen zueinander. **1**
- Öffnen und schließen Sie die Hände 5- bis 10-mal im fließenden Rhythmus vor der Brust. **2**





DER GOLDENE DRACHE SCHWINGT SEINEN SCHWANZ

Diese Übung hilft besonders bei Bronchitis, Asthma bronchiale und Zervikobrachialsyndrom, also Schmerzen, die von der Halswirbelsäule ausgehen und in den Arm ausstrahlen.

- Bleiben Sie in der Grundstellung. Die Arme sind leicht angewinkelt, die Hände etwa auf Brusthöhe.
- Legen Sie die Hände wie zum Gebet aneinander. Zwischen den Handflächen bleibt ein kleiner Hohlraum. Heben Sie die Finger leicht an, sodass sie etwas nach oben zeigen.
- Schwingen Sie die Hände achtsam 36-mal nach links und 36-mal nach rechts. **1 2**





BESCHWERDEN BEHANDELN

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FINDEN SIE BEWÄHRTE BEHANDLUNGSMETHODEN FÜR HÄUFIG AUFTRETENDE KRANKHEITEN UND BESCHWERDEN. SIE HELFEN IHNEN DABEI, DAS KÖRPERLICHE UND SEELISCHE ENERGIEGLEICHGEWICHT WIEDERHERZUSTELLEN, STÄRKEN DIE ABWEHRKRÄFTE UND KÖNNEN DAHER EINE THERAPIE HILFREICH UNTERSTÜTZEN.

ATEMSYSTEM

ASTHMA BRONCHIALE

Die chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege ist teils genetisch bedingt, teils wird sie durch Umweltfaktoren wie Nahrungsallergene oder Zigarettenrauch beeinflusst. Bei einem Asthmaanfall ist die Atmung pfeifend und es stellen sich ein ausgeprägter Hustenreiz, ein Engegefühl in der Brust und damit einhergehend Kurzatmigkeit und Luftnot ein.

INNERLICHE ANWENDUNGEN

Der sekundäre Pflanzenstoff Quercetin hemmt Entzündungshormone, die mit Asthma in Verbindung gebracht werden. Essen Sie daher möglichst viel Gemüse, das diesen Stoff enthält. Besonders reich an Quercetin sind beispielsweise rote Zwiebeln und Knoblauch. Aber auch andere Pflanzen enthalten Stoffe, die zur Besserung von Asthma beitragen, zum Beispiel Ingwer, Kurkuma (Gelbwurz), Oregano und Rosmarin. Würzen Sie Ihre Speisen möglichst oft damit. Versuchen Sie außerdem, möglichst fettarm zu essen. Denn zu viel Fett verstärkt die chronische Entzündung der Atemwege. Dasselbe gilt für Zusatz- und Konservierungsstoffe.

Küchenapotheke

Meerrettichpaste: Ein etwa 2 cm großes Stück frischen Meerrettich schälen und sehr fein raspeln; Sie brauchen ca. 1,5 EL. Die Raspel mit ein wenig frisch gepresstem Zitronensaft zu einer dicklichen Paste vermengen und diese in ein sauberes Schraubglas füllen. Kauen Sie zwei- bis dreimal täglich ½ TL von dieser Masse.

Walnuss mit Ingwer: Schälen Sie ein kleines Stück Ingwer und kauen Sie dieses mit 2 Walnüssen etwa drei Minuten durch. Schlucken Sie die Paste anschließend herunter. Das Ganze am besten zweimal täglich: abends und morgens.

Zwiebelsaft mit Honig: 3 mittelgroße Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. 1 TL Honig sowie 1 Messerspitze gemahlene schwarzen Pfeffer dazugeben und die Mischung in ein Schraubglas füllen. Lassen Sie das Ganze über Nacht stehen und nehmen Sie dann mehrmals täglich 1 EL davon ein, bis Sie eine Besserung verspüren. Die Mischung hilft auch bei Husten und verstopften Atemwegen.

Heiltees

Trinken Sie täglich etwa 2–3 Tassen von einem dieser Heiltees. Beachten Sie dabei die Hinweise zur Zubereitung und Dosierung auf Seite 100.

Europäischer Kräutertee: 4 g Efeublätter, 1,5 g Meerträubelblüten, 0,5 g Sonnentaukraut, 4 g Thymian

Chinesischer Kräutertee: 15–25 g Yu Xing Cao (Houttuynia-Kraut), 3–9 g Jie Geng (Ballonblumenwurzel), 1,5–3 g Mu Hu Die (Holzschmetterlingsamen), 3–9 g Qian Hu (Haarstrangwurzel), 1,5–9 g Gan Cao (Ural-Süßholzwurzel)

Ayurvedischer Heiltee: ½ TL Süßholz, ½ TL Ingwer

BEWEGUNG

Bewegung stärkt nicht nur die Muskeln, das Herz und die Knochen, sie trainiert auch die Lunge, die daraufhin weniger empfindlich auf Asthmareize reagiert. Da sich bei abruptem Belastungswechsel die Bronchien verengen können, sollten Sie beim Sport jedoch

immer langsam beginnen und das Training ebenso ruhig auch wieder ausklingen lassen. Alternativ können Sie gleich sanfte Bewegungsformen wie Qi Gong und Yoga üben. Wichtig: Weil Asthma immer wieder mit Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht wird, sollten Sie so oft es geht im Freien üben. Denn unser Körper kann dieses Vitamin nur mithilfe von ausreichend UV-Licht bilden.

Duftendes Qi Gong

Führen Sie regelmäßig folgende Übungen durch:

- Der goldene Drache schwingt seinen Schwanz (siehe Seite 107)
- Die Luft ist erfüllt vom Duft der buddhistischen Pagode (siehe Seite 110)
- Die Ruder bewegen, um das Meer zu überqueren (siehe Seite 115)
- Bodhi-dharma schaukelt das Boot (siehe Seite 117)

Yoga

Wenn Sie ein Vata- oder Kapha-Typ sind, können bestimmte Asanas zur Genesung beitragen. Bevor Sie mit dem Üben beginnen, sollten Sie daher Ihre Konstitution prüfen. Eine entsprechende Tabelle finden Sie auf Seite 49.

Asanas für Vata: Knie zur Brust (siehe Seite 136), Schwamm (siehe Seite 137), Pflug (siehe Seite 138)

Asanas für Kapha: Kobra (siehe Seite 140), Palme (siehe Seite 141), Halbes Rad (siehe Seite 142), Schulterstand (siehe Seite 143)

AKUPRESSUR

Durch die Stimulation der folgenden Akupressurpunkte können Sie Ihr Qi selbst ausgleichen und so einige Beschwerden wirksam behandeln. Bitte beachten Sie hierzu die Hinweise auf Seite 88–93.

B 12 – Das Tor des Windes oder Fengmen: zwischen dem zweiten und dritten Brustwirbel, rechts neben der Wirbelsäule

B 13 – Transportpunkt zur Lunge oder Feishu: zwischen dem dritten und vierten Brustwirbel, rechts neben der Wirbelsäule

KG 21 – Der Hauptstern oder Xuangji: oberhalb des Brustbeins

LU 9 – Tiefer Abgrund oder Taiyuan: am Ende der Speiche im Übergang zur Handgelenksfurche

CHAKRA-AKTIVIERUNG

Wenn Sie an Asthma leiden, weist dies auf eine dauerhafte Schwäche des Herzchakras hin. Ergreifen Sie möglichst viele Maßnahmen, die dieses Chakra anregen (siehe ab Seite 66).

ARZNEIMITTEL

Ginseng (*Panax ginseng*): Tonikum, Abkochung, Pulver, Pillen und Wurzel (innerlich). Vorsicht: Die Einnahme kann zum Anstieg des Blutdrucks sowie zu Schlaflosigkeit führen.

Huflattich (*Tussilago farfara*): Abkochung, Pulver und Pillen (innerlich)

Mandel (*Prunus dulcis syn. amygdalus*): Tee (innerlich), Öl und Paste (äußerlich)

Bitte nehmen Sie die empfohlenen Arzneistoffe nicht eigenmächtig ein, sondern sprechen Sie vor der Anwendung mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 96.



Thymian löst Schleim, erleichtert das Abhusten, wirkt entkrampfend sowie desinfizierend und tötet Bakterien.

CELLULITE

Aus medizinischer Sicht handelt es sich bei Cellulite nicht um eine Krankheit. Trotzdem kann das veränderte Hautbild mit den typischen Dellen – insbesondere an den Oberschenkeln, den Hüften und den Oberarmen – das Wohlbefinden deutlich einschränken.

INNERLICHE ANWENDUNGEN

Neben Bewegung spielt die Ernährung eine große Rolle. Kaffee beispielsweise fördert die Schwächung des Bindegewebes, genauso wie der Konsum von Salz, Zucker, Alkohol und Fett. Besser für das Gewebe: viel Wasser trinken, reichlich Obst sowie Gemüse und pflanzliches Eiweiß essen. Entschlackungskuren können das Hautbild ebenfalls verbessern.

Küchenapotheke

Gurke: Essen Sie reichlich Gurken, weil diese die Ausscheidung von Giftstoffen über die Nieren fördern.

Sellerie: Stangensellerie unterstützt die Ausscheidung überflüssiger Flüssigkeit aus dem Körper. Sie sollten

ihn daher oft zu sich nehmen – entweder als Rohkost, im Salat oder frisch gepresst als Saft.

Zitrusfrüchte: Essen Sie täglich 2–3 Zitrusfrüchte.

Heiltees

Trinken Sie täglich etwa 2–3 Tassen von einem dieser Heiltees. Beachten Sie dabei die Hinweise zur Zubereitung und Dosierung auf Seite 100.

Europäischer Kräutertee: 3,5 g Birkenblätter, 1 g Efeublätter, 2 g Gundermannkraut, 3,5 g Petersilienwurzel

Chinesischer Kräutertee: 4,5–9 g Dang Gui (Chinesische Angelikawurzel), 1,5–9 g Gan Cao (Ural-Süßholzwurzel), 3–9 g Bai Zhi (Angelica-dahurica-Wurzel), 3–9 g Hong Hua (Safiorblüten), 6–12 g Mai Dong (Schlangenbartwurzel)

BEWEGUNG

Treiben Sie Sport! Er strafft das Bindegewebe, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Spezielle Anti-Cellulite-Massagen helfen, da sie Verklebungen im Gewebe lösen und den Lymphfluss anregen.



Ein Gurken-Zitronen-Smoothie ist gut für den Säure-Basen-Haushalt und versorgt den Körper gleichzeitig mit viel Flüssigkeit, denn Gurken bestehen zu 95 Prozent aus Wasser. Das wirkt bei Cellulite wahre Wunder.

EKZEM

Juckende Ekzeme können akut oder chronisch sein und in ihrer Erscheinung je nach Körperstelle variieren. Akute Ekzeme äußern sich durch rote, manchmal schuppige Haut. Die betroffene Stelle nässt und ist geschwollen, kann Knötchen, Bläschen oder Krusten zeigen. Eine Verdickung der Haut ist dagegen typisch für chronische Ekzeme. Die Hautfalten sind grob und die Haut schuppt.

INNERLICHE ANWENDUNGEN

Die in den Tees enthaltenen Kräuter können die Heilung von Ekzemen unterstützen. Sie wirken abheilend, desinfizierend und reinigend.

Heiltees

Trinken Sie täglich etwa 2–3 Tassen von einem dieser Heiltees. Beachten Sie dabei die Hinweise zur Zubereitung und Dosierung auf Seite 100.

Europäischer Kräutertee: 2,5 g Kamillenblüten, 2,5 g Ringelblumenblüten, 2,5 g Schafgarbenkraut, 2,5 g Seifenkraut

Chinesischer Kräutertee: 9–15 g Ban Lan Gen (Färberwaidwurzel), 4,5–9 g Bai Xian Pi (Diptamwurzelrinde), 6–9 g Dan Zhu Ye (Grazile Bambusblätter)

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Zur lokalen Behandlung empfehlen sich:

Tinktur: Kochen Sie die folgenden Kräuter 25 Minuten mit 3 Liter Wasser auf und seihen Sie den Sud dann ab: 4,5 g Ku Shen (Schnurrbaumwurzel), 3–9 g Bai Bu (Stemona-Wurzel), 3–9 g Du Huo (Angelica-pubeszens-Wurzel), 3–12 g Huang Bai (Korkbaumnrinde). Die Tinktur dient der äußerlichen Anwendung. Tragen Sie dreimal täglich einige Tropfen auf die betroffenen Stellen auf. Wichtig: Setzen Sie die Behandlung auch nach dem Abklingen der Symptome noch für weitere sieben Tage fort.

Mandarinabad: Geben Sie 40 g unbehandelte Mandarinenschale und 40 g Kamillenblüten in das heiße Badewasser (37 °C) und baden Sie 15 und 20 Minuten. Sie können die Mischung auch in einen Nylonstrumpf füllen, ihn am Wasserhahn befestigen und

das Badewasser darüber einlaufen lassen, damit Schalen und Blüten ihre Wirkstoffe abgeben.

Senfsamenpaste: 1 EL Senfsamen im Mörser zerstoßen und mit wenig Wasser in einem geschlossenen Topf zu einem streichfähigen Brei kochen. Etwas abkühlen lassen und auf die betroffene Hautregion auftragen – ein- bis dreimal täglich.

Milchkompresse: Tauchen Sie einen Waschlappen oder ein Baumwolltuch in kalte Milch und halten Sie ihn auf die erkrankte Hautregion. Sie können diese Anwendung mehrmals täglich wiederholen.

AKUPRESSUR

Durch die Stimulation der folgenden Akupressurpunkte können Sie den Fluss des Qi selbst regulieren und so einige Symptome wirksam behandeln. Bitte beachten Sie hierzu die Hinweise auf Seite 88–93.

DI 11 – Der gebogene Graben oder Quchi: bei rechtwinkliger Beugung des Ellbogengelenks am Ende der äußeren Falte des Ellbogens

LG 14 – Großer Wirbel oder Dazhui: zwischen dem siebten Halswirbel und dem ersten Brustwirbel, in der Region des Lenkergefäßes

LG 20 – Hundert Zusammenkünfte oder Baihui: in der Mitte der Schädeldecke, auf dem oberen Scheitelpunkt

CHAKRA-AKTIVIERUNG

Offene Ekzeme weisen auf eine dauerhafte Schwäche des Herzchakras hin. Hingegen sind nässende Ekzeme ein Indiz für eine Schwäche des Sakralchakras. Ab Seite 60 und 66 finden Sie einige hilfreiche Anwendungen, die diese beiden Chakren anregen. Versuchen Sie, möglichst viele davon umzusetzen.

ARZNEIMITTEL

Löwenzahn (*Taraxacum mongolicum*): Abkochung, Pulver, Brei und frischer Saft (innerlich). Vorsicht: Löwenzahn kann bei einer entsprechenden Veranlagung allergische Reaktionen hervorrufen. Bitte nehmen Sie die empfohlenen Arzneistoffe nicht eigenmächtig ein, sondern sprechen Sie vor der Anwendung mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 96.

DIE AUTOREN



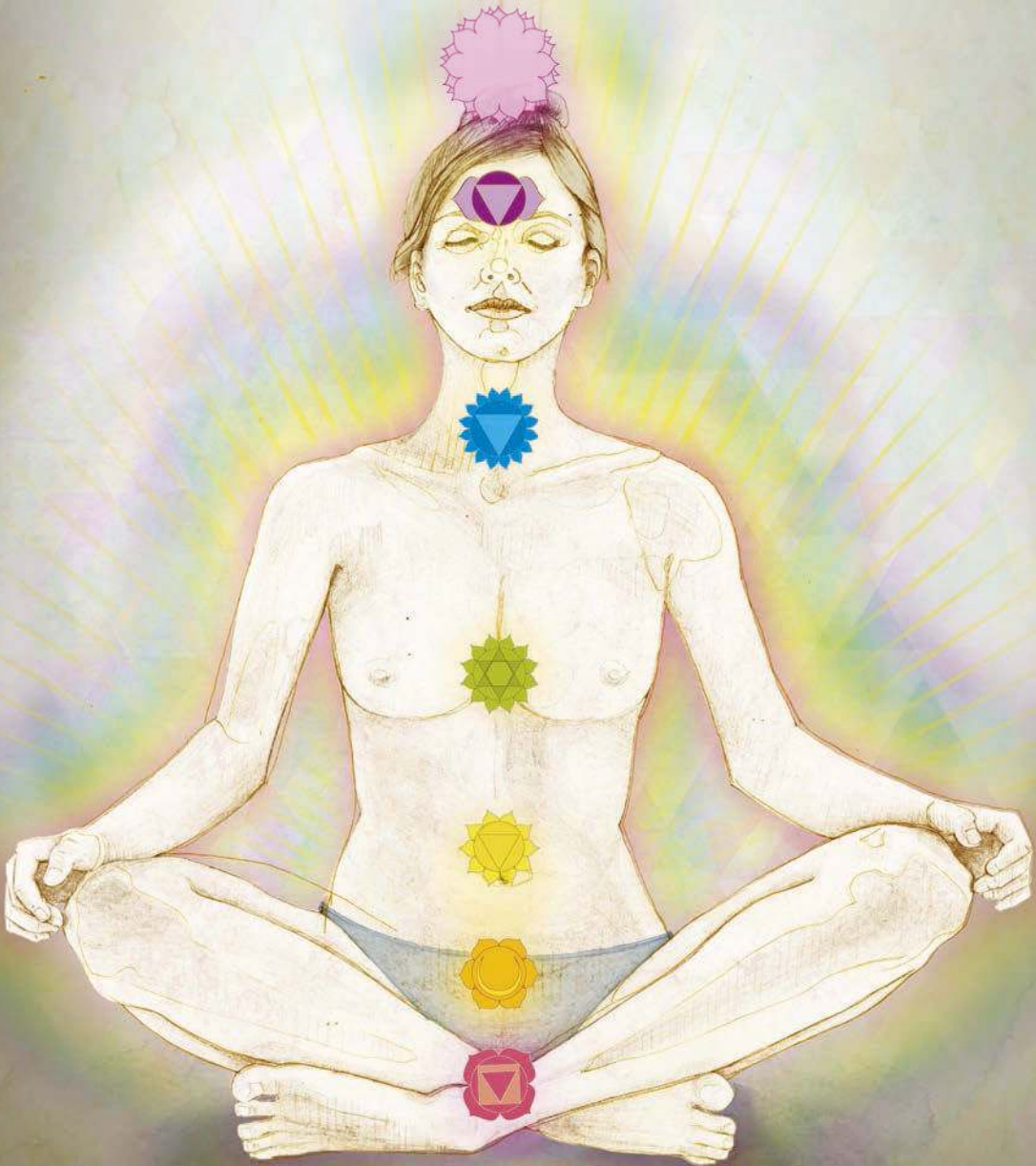
LI WU ist Doktor der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Seine außergewöhnliche Begabung wurde schon früh erkannt und ließ ihm eine Ausbildung am weltberühmten Shaolin-Kloster in der chinesischen Provinz Henan zuteilwerden, die er dann später mit einem Medizinstudium an der Universität Peking und Yunnan fortsetzte. Die Promotion erfolgte in Kalifornien. In Deutschland absolvierte er das Studium der Psychologie sowie der Germanistik an der Universität Passau. Er ist Qi-Gong-Meister, Professor für TCM an der Universität Yunnan sowie Professor für Ost-West-Medizin an der Universität San Francisco. Darüber hinaus ist Li Wu Gründer und Leiter des Naturheilkundlichen Forschungsinstituts München, Forschungsmitglied des Naturwissenschaftlichen Forschungsverbandes China sowie Vorstandsmitglied des chinesischen Huang Han Medizinverbandes und des TCM-Weltverbandes in Hongkong. Er ist Autor mehrerer Fachbücher zum Thema Chinesische Heilkunst und betreibt mit großem Erfolg eine Naturheilpraxis in München.



NATALIE LAUER studierte Kunstgeschichte und Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Seit ihrer Promotion ist sie als freie Autorin tätig. Bevorzugte Arbeitsgebiete sind Ratgeber und Handbücher sowie fachbezogene Publikationen zu den Themen Medizin, Gesundheit, Naturwissenschaft, Biografien, Medizin-, Kunst- und Kulturgeschichte. Inhaltliche Schwerpunkte legt sie dabei unter anderem auf Ernährung, Naturheilkunde und traditionelle medizinische Systeme. Natalie Lauer lebt und arbeitet in München.

DIE CHAKREN

JEDEM DER SIEBEN HAUPTCHAKREN (SIEHE SEITE 55) IST EIN BESONDERER AUFGABENBEREICH ZUGEORNET, JEDES CHAKRA HAT SEINE EIGENEN THEMEN UND BEEINFLUSST BESTIMMTE KÖRPERLICHE, SEELISCHE UND GEISTIGE FUNKTIONEN.





SIEBTES CHAKRA

auch Scheitel- oder Kronenchakra

Themen: Spiritualität, Einheit mit dem Kosmos, Erleuchtung, Verbindung von Göttlichem und Menschlichem



SECHSTES CHAKRA

auch Stirn- oder Erkenntnischakra, drittes Auge

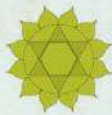
Themen: Weisheit, Intuition, Wahrnehmung, Erkenntnis, Selbsterkenntnis



FÜNFTES CHAKRA

auch Hals-, Kehl- oder Ausdruckschakra

Themen: Kommunikation, Sprache, Wahrheit, Klarheit, Inspiration, geistige Energie



VIERTES CHAKRA

auch Herz- oder Brustchakra

Themen: Verständnis, Liebe, Offenheit, Mitgefühl, Geborgenheit, Toleranz, Güte, Heilung



DRITTES CHAKRA

auch Nabel-, Solarplexus-, Leber-, Magen- oder Persönlichkeitschakra

Themen: Willenskraft, Ausgeglichenheit, Persönlichkeitsentfaltung, Individualität, Identität



ZWEITES CHAKRA

auch Sakral-, Sexual- oder Milzchakra

Themen: Kreativität, Selbstbewusstsein, Sexualität, Fortpflanzung, Leidenschaft, Erotik



ERSTES CHAKRA

auch Basis- oder Wurzelchakra

Themen: Lebenskraft, Leben und Überleben, Urvertrauen, Stabilität, Sicherheit, Erdung



ALTERNATIV HEILEN

In diesem Standardwerk finden Sie die wichtigsten Heilweisen der Energiemedizin vereint: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), ayurvedische Medizin, Chakra- und Aura-Lehre. Sie erfahren, wie Sie sich bei Beschwerden mit diesen ganzheitlichen Therapiemethoden wirkungsvoll selbst helfen können.

- Der Lebensenergie auf der Spur: Wodurch entstehen Krankheiten? Wie können Sie ihnen vorbeugen? Welche energetischen **Therapiemethoden** lindern oder heilen Beschwerden? Was können Sie selbst tun, was macht der Therapeut?
- Krank machende Blockaden im Energiehaushalt erkennen und die **Selbstheilungskräfte** aktivieren – mit Kräutern, Tees, Massagen, Meditationen, fernöstlichen Körperübungen, Akupressur und vielen anderen Anwendungen.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-4322-8



9 783833 843228

€24,99 [D]
€25,70 [A]

www.gu.de



GU