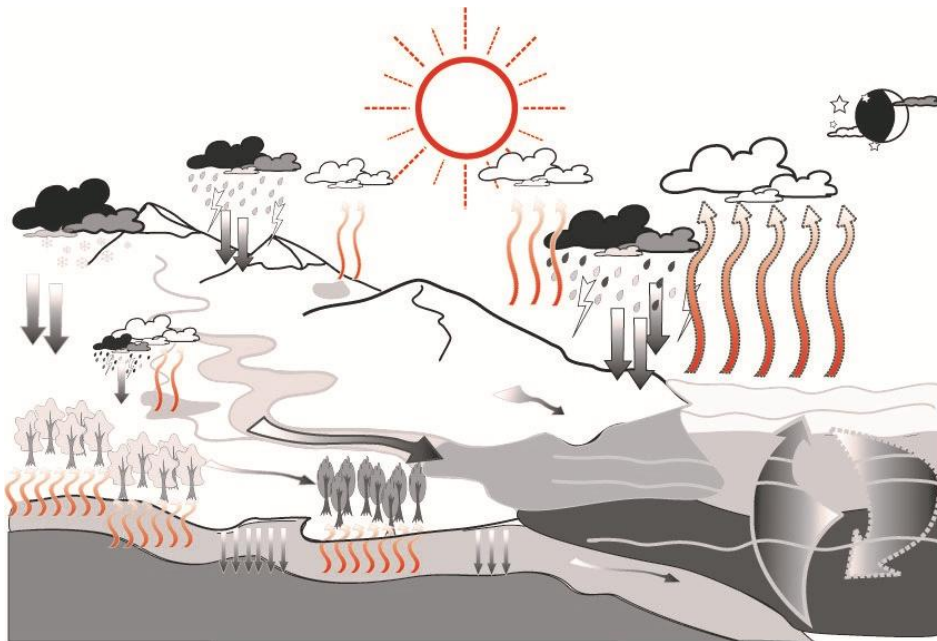




Das „meditative“ warmheiße (Tee-)Wassertrinken



„Meditatives Trinken“

Für die Stärkung des Immunsystems und auch der Abwehrkraft wird sowohl von der westlichen Medizin (WM) als auch von der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

das ausreichende Trinken von Wasser bzw. Tee empfohlen. Selbst die WHO weist darauf hin.



Die Weisen suchen die Gemeinsamkeit!

Warmes oder gar heißes Wasser bzw. Tee kann als „Lebensmedikament“ verstanden werden. Wasser ist **die** Quelle für unsere Lebensenergie. Durch das Wasser-bzw. Teetrinken wird der Speichelfluss im Mund angeregt (Mundwasser) und vermehrt (唾液分泌).

Dieser vermehrte Speichel und das langsame Hinunterschlucken des „Mundwassers“ (聚津咽唾) ist in der TCM und der damit verbundenen Lebenspflege sehr bedeutsam.

Die Bestandteile des Speichels sind wichtig für die Stärkung der Abwehrkraft und somit der eigenen Lebenskraft/-energie (Qi). Damit wird die Selbstheilung angeregt, man könnte es auch als aktive „Selbst- Rehabilitation“ bezeichnen.

Die chinesischen Wörter/Schriftzeichen verdeutlichen, wie wichtig in der TCM und der Lebenspflege Wasser bzw. das Wassertrinken sind. Die Schriftzeichen Behandlung (治) und Leben (活) verdeutlichen es eindrücklich.

Die Bedeutung „Behandlung“ (Behandlung/Regel) und „Leben“ (活):

氵	+	台	=	治	氵	+	舌	=	活
Wasser		Turm		Behandlung	Wasser		Zunge		Leben

氵 + 舌 (千+口) = 活
Wasser Zunge (Tausend+Mund) Leben

千口水为"活"

In der TCM und der Lebenspflege aber auch in der westlichen Medizin ist der Speichel (das Mundwasser 唾液) ein wichtiger und elementarer Bestandteil der Körperflüssigkeit (津液) im Mundraum. Durch Stoffwechselprozesse, u.a auch nach dem Hinunterschlucken ist der Speichel wichtig für die Bildung weiterer Körperflüssigkeiten sowie das Blut (化生津血). Die inneren Organe werden u.a. davon genährt und bleiben durch diese Körperflüssigkeiten geschmeidig.

„Meditatives Trinken“ – eine Kurzanleitung:

- Trinke das warme/heiße Wasser bzw. den Tee schluckweise, schlucke es aber nicht sofort hinunter. Es soll so lange in der Mundhöhle verbleiben, bis die Temperatur des Getränks und die der Mundhöhle sich angeglichen haben.
- Bewege deine Zunge zum Gaumendach und rolle sie so weit wie möglich nach hinten. Es wird dabei die Einatmung gefördert/intensiviert.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf den oberen Gaumen, nimm gedanklich deine Nasenhöhlen, dann deine Augenhöhlen wahr und gehe innerlich diesen Weg bis zum Gehirn weiter. So werden diese Regionen innerlich und von dir (subjektiv) angeregt.
- Nimm die Ausatmung wie ein „Duschgefühl“ wahr und atme durch die Nase aus.
- Entspanne bei der Ausatmung deine Stirn, deine Augen, deine Nase sowie deinen Kiefer, die Wangen/Kaumuskeln und lege die Zunge locker im Unterkiefer ab, sodass sie sich entspannen kann.
- Wiederhole diesen Vorgang einige Male, bis die Wassertemperatur lauwarm ist bzw. identisch mit der der Mundhöhle ist.
- Massiere dann mit der Zunge die Schleimhäute in der Mundhöhle, das Zahnfleisch (innen und außen) und klappere auch mit den Zähnen (搅舌叩齿).
- Spüre das Wasser im Mund und vermische es bewusst mit dem Speichel und bewahre es weiter im Mundraum (漱液).
- Wenn sich der Speichel und das Wasser vollständig vermischt haben, dann konzentriere dich auf die Schluckbewegung, schlucke das Gemisch bewusst und schluckweise hinunter(咽津). Nimm bewusst den Weg der Schluckbewegung bis in den Magen wahr. Konzentriere dich auf die Bewegungen in der Speiseröhre bis zum Zwerchfell, bis hin zum Magen. Entspanne dabei den oberen Bauch und die Rippenbögen.

Je nach individueller Situation sollte das meditierende Trinken kontinuierlich durchgeführt werden (mehrmals stündlich, stündlich, täglich). Wichtig ist, dass mehrere Liter warmes bzw. heißes Wasser (oder auch Tee) zu sich genommen werden.

Es soll erreicht werden, dass die Körperoberfläche warm und feucht und ein leichtes Schwitzen wahrgenommen wird (解表发汗 siehe auch die entsprechende Literatur).

- Die Augen sollen befeuchtet sein.
- Die Nasenhöhle, der Mund, die Zunge sowie der Rachen sollen warm und feucht sein.
- Der Bauch und der Magen sollen sich warm anfühlen.
- Der Urin sollte klar sein.
- Der Stuhlgang (täglich) sollte fließend sein.