



TCM/Lebenspflege

QiGong ◇ MeridianKlopfen ◇ XiXiHu(Gehmeditation) ◇ TaiJiQuan
RuJing/Meditation ◇ TuinaAnmo



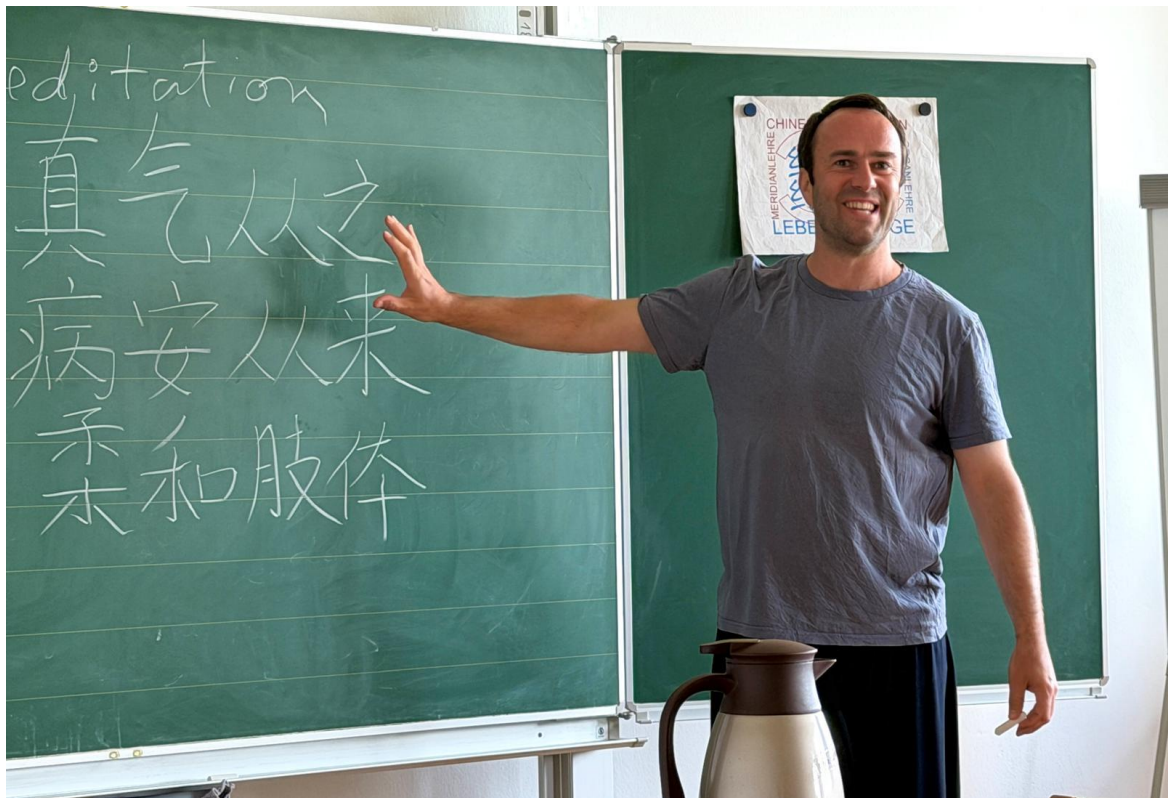
Eine Woche in Schwarzenberg am Böhmerwald (Österreich)

mit

Marco Gerke

vom

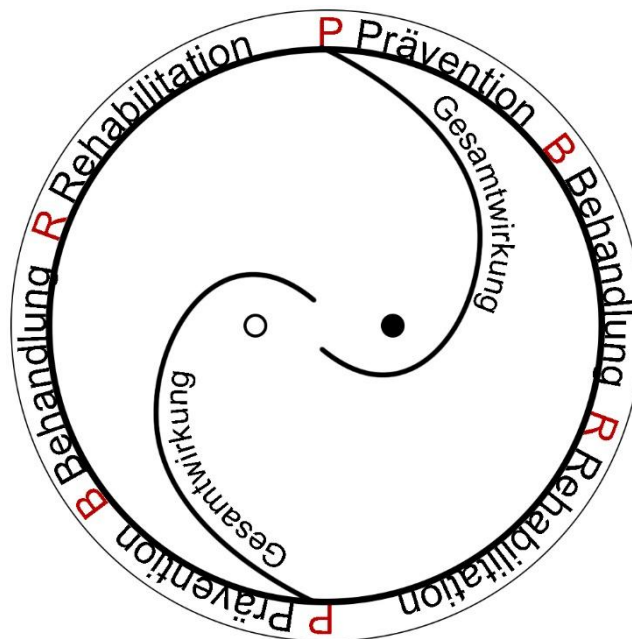
09.05. – 15.05.2027



Meditation



Die positive Auswirkung vom/von der RùJìng/Meditation auf das menschliche Leben – insbesondere auf die geistige Regulierung bzw. die psychische Balance – wurde nicht nur von der TCM/Lebenspflege, sondern seit langem weltweit in der menschlichen Historie bzw. Evolution erkannt. Die TCM bietet insofern den besonderen Vorteil, dass in ihrem Konzept die psychischen Kenntnisse von Beginn an kontinuierlich in die theoretischen Grundlagen integriert wurden und werden. Darauf basierend kann die TCM charakteristische Aussagen machen über den wesentlichen Mechanismus der Gesundheitsförderung sowie die Schlüsselrolle von Prävention, Behandlung und Rehabilitation (PBR) bei der Überwindung von Krankheiten.



Grafik von Marco Gerke

Die TCM vertritt die Auffassung, dass das eigene Selbstregulierungssystem des Menschen das Wesen der Gesundheitsförderung sowie die Gesamtwirkung von PBR gegen zahlreiche Erkrankungen ist. Demnach ist die Entfaltung und Pflege dieses inneren Selbstregulierungssystems der primäre Grundsatz der Medizin.

人在思想上如果能保持安闲清静、没有忧思杂念，正气、元气就能顺从而调和，精气和神气存留在体内，体内保持充沛的正气，疾病就无从发生，就能健康长寿

在《**黄帝内经**》的《素问·上古天真论篇第一》中有这样一段话：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，讲的是“恬淡虚无，精神内守”与预防疾病的问题。

这段原文是说：人在思想上如果能保持安闲清静、没有忧思杂念，正气、元气就能顺从而调和，精气和神气存留在体内，体内保持充沛的正气，疾病就无从发生，就能健康长寿。

精神内守 病安从来

中医认为，人的精神、意识、思维活动和情志情绪表现由心脏主宰，即《素问·灵兰秘典论》所谓“心者，君主之官，神明出焉”。故养神即是养心，心神健旺，则五脏六腑及所有的组织、器官才能进行正常的生理活动，身体才能健康，寿命才能绵长。所以，人在思想上如果能保持淡泊质朴、少有忧思杂念，正气、元气就能顺从而调和，精气和神气存留在体内，体内因此保持充沛的正气，机体抗病能力强盛，疾病就无从发生，就能达到健康长寿的目的。

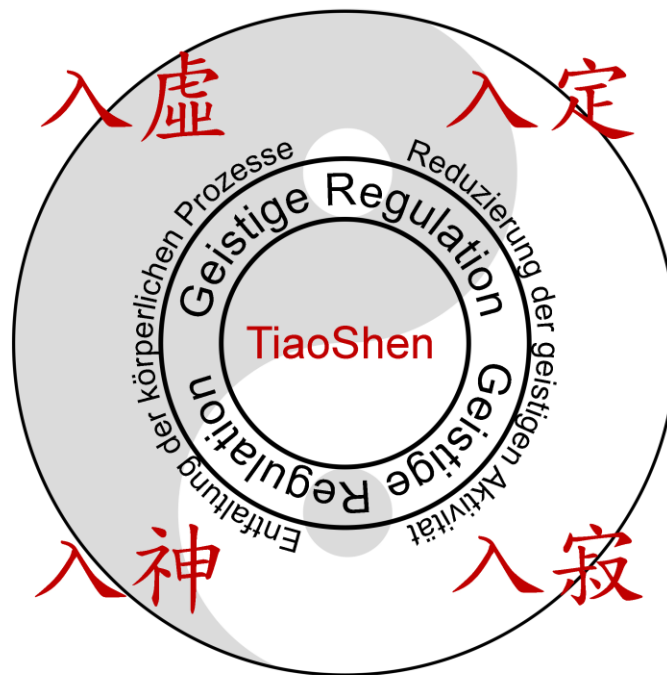
„Speichert die Lebenskraft/-energie innerlich, dann können die krankmachenden Störungen nicht in den Körper eindringen.“

(**正氣存內，邪不可幹** ZhèngQìCúnNèi, XiéBùKěGàn)

Hierdurch werden die geistigen, bzw. spirituellen Aktivitäten in einen besonderen Ruhezustand versetzt und durch die eigene Initiative innerlich aktiv reguliert und bewahrt. (恬憺虛無 TiánDànXūWú, 精神内守 JingShenNeiShou)

Dadurch werden die Krankheiten vorgebeugt und beseitigt. 病安从来

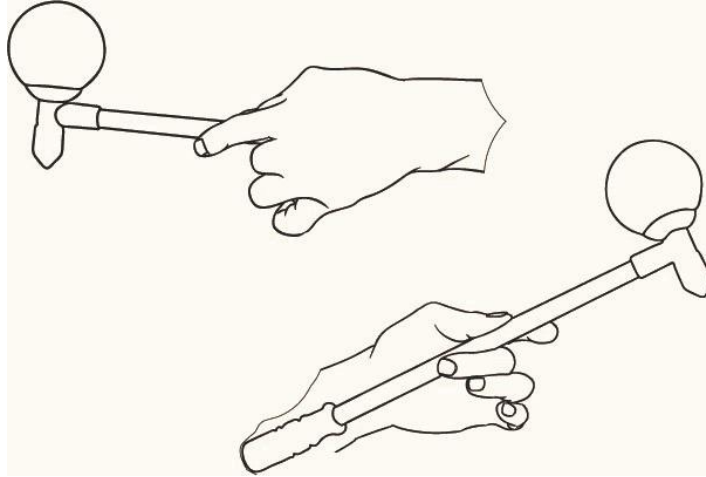
Über diese allgemeine Sicht hinaus verfügt die TCM sowie Lebenspflege über tiefgreifende Erkenntnisse bezüglich entscheidender Auswirkungen auf den Geist und die Psyche. Die TCM vertritt die Auffassung, dass das Herz, bzw. der Herzfunktionskreis, den Geist speichert, dieser jedoch ebenso der Herrscher des menschlichen Lebens ist.



Grafik von Marco Gerke



MeridianKlopfen



Zeichnung von Sui QingBo

Das Meridianklopfen aktiviert die Selbstheilungskräfte, wirkt vorbeugend und fördert die Gesundheit.



Das MeridianKlopfen basiert auf den Grundlagen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), ergänzt durch die Erkenntnisse der WM (westliche Medizin). Es sollte als effektives Mittel der Lebenspflege in das alltägliche Leben integriert werden.

Einerseits kann es als eine in sich geschlossene Therapiemethode angewandt werden, andererseits kann es andere therapeutische Methoden wirksam ergänzen.

Nach dem Vorgehen der TCM intendiert das MeridianKlopfen insbesondere die folgenden medizinischen Wirkungen:

- Anregung und Verbesserung der Durchgängigkeit der Meridiane
- Koordinierung und Regulierung der Funktionen der Speicher-/Hohlorgane
- Harmonisierung der Beziehungen zwischen Lebenskraft/-energie, Blut und Körperflüssigkeiten sowie Ausgleich zwischen Yin und Yang
- Förderung der Lebenskraft/-energie und Beseitigung krankmachender Störungen



Das Meridianklopfen kann bei regelmäßiger Ausübung somit zum Bestandteil einer tiefgreifenden und langfristigen Gesundheitsförderung des Menschen werden und lässt sich als harmonische Botschaft zwischen Lebenspflege und Medizin interpretieren.

Es ist eine zusammengefasste Methode, vereint Akupunktur, TuinaAnmo und QiGong und kann sowohl von Therapeuten/innen als auch zur Selbstbehandlung angewandt werden.



QiGong

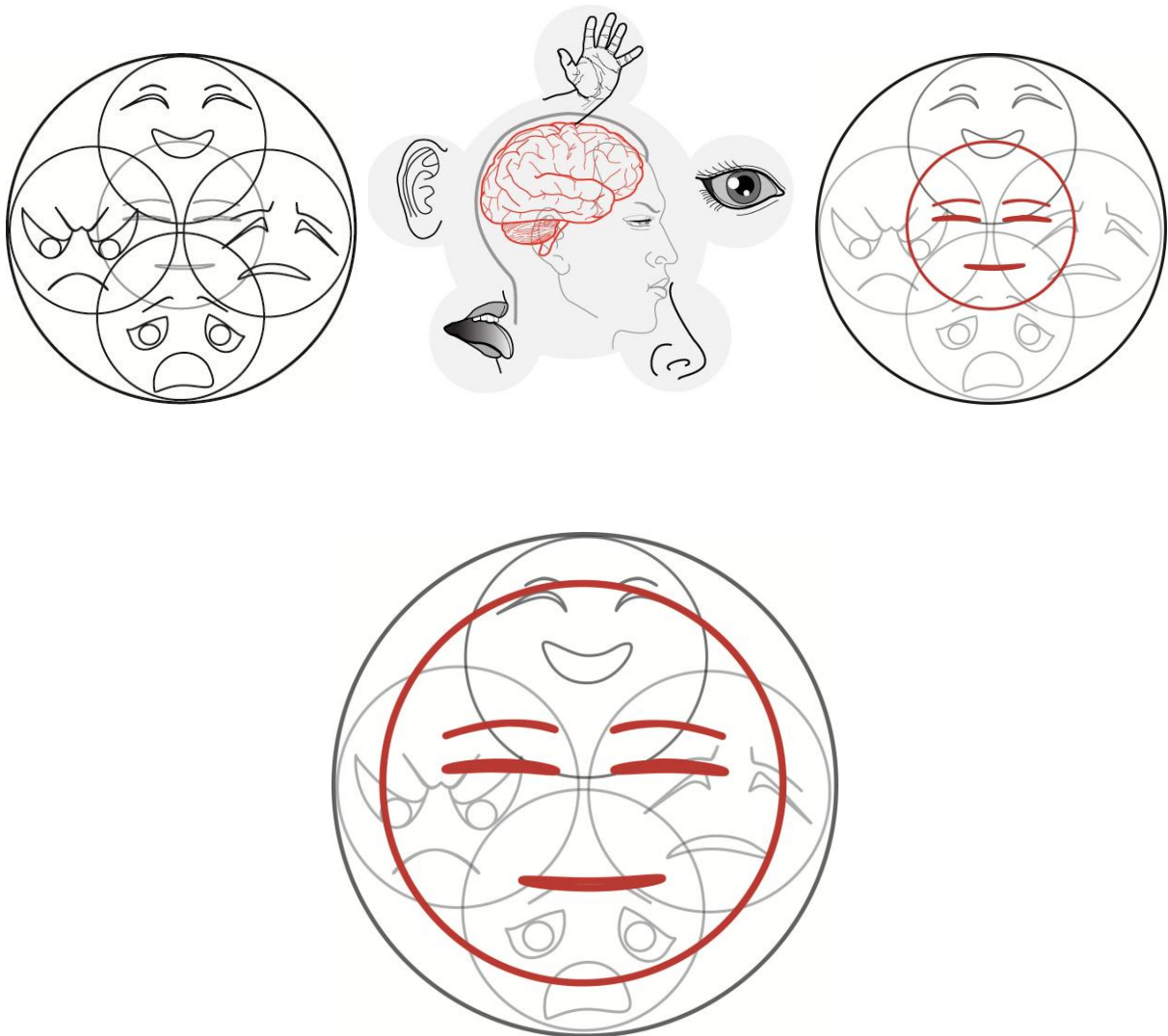
Das Zusammenwirken von Körper und Geist (Seele) kann sich sowohl zur Förderung der Lebenskraft als auch zu krankmachenden Störungen verwandeln. Dafür spielt die geistige Aktivität die entscheidende Rolle. Genau ist es, dass die positive bzw. gutartige integrierende Regulierung des Geistes mit dem Körper und der Atmung als wertvoller Sinn der Meditation zur Förderung der Lebenskraft wirkt.

Die beruhigten geistigen sowie psychischen Aktivitäten wirken sowohl als Wiederaufbau der geschädigten Umgebungsgewebe insbesondere Schleimhaut der Nasehöhle und Mundhöhle sowie der Augen als auch die Verstärkung der Abwehrfunktion der erwähnten Sinnesorgane rückkoppelartig.



Hierbei begünstigen die allgemeinen beruhigten geistigen Aktivitäten die Entfaltung des „neutralen harmonischen bzw. mittleren“ Bestandteiles **Yi.**

Fast alle Arten der „Meditation“ beinhalten die geistige Regulation, die die geistige Beruhigung und Zentrierung umfasst. Aus unterschiedlichen Sichten kann dieser ähnlich regulierende Prozess des Geistes unterschiedlich erläutert werden, wie aus der psychologischen Sicht wird er als die Rückkehr von sichtbarem Bewusstsein bzw. Rationaler Denkweise zur Grenze des Unterbewusstseins bzw. Denkweise der Wahrnehmung. Nach der TCM bzw. Lebenspflege wird er als Etablierung des mittleren neutralen sowie harmonischen geistigen Bestandteiles (**Yi**), damit der innere Prozess der integrierenden Regulierung von Geist, Körper und Atem wesentlich ausgeführt wird.





Grafik von Sui QingBo



Grafik von Marco Gerke

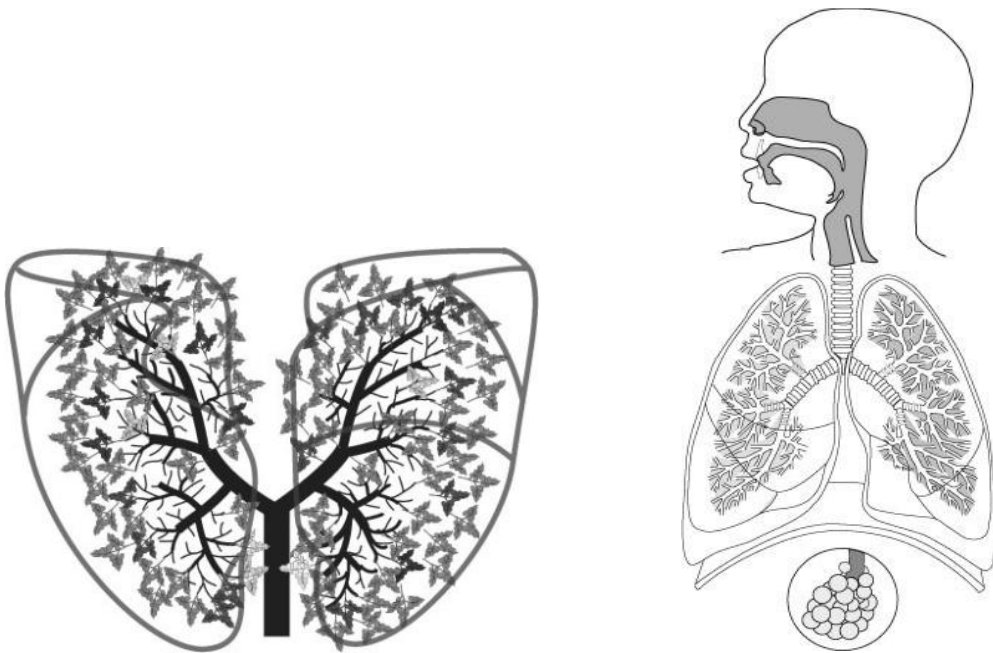
QiGong ist eine Methode zur Selbstförderung, Selbstpflege und Selbstheilung. Sie dient als ein wichtiges Mittel für die aktive Behandlung und zur Förderung der Essenz nach der TCM, der Förderung der Lebenskraft/-energie. Durch die eigene integrierende Regulierung zwischen Geist, Körper und Atmung wird eine angemessene Anregung des MeridianSystems und dessen Verzweigungen zu den inneren Organen erreicht.



Gehmeditation / XiXiHu

Die Belüftung, bildlich gesehen wie ein Stamm, des menschlichen Körpers über die beiden Eingänge wie Mund und Nase entlang der Schleimhäute verzweigt sich tiefer gelegen in zwei zu beiden Seiten verlaufenden Ästen, die in den Lungenflügeln zu immer kleineren Verästelungen bis in die Lungenbläschen münden.

Von dort aus findet die Versorgung des menschlichen Körpers bis in die kleinsten Zellen in Form eines Austausch von Sauerstoff und Anreicherung des Blutes statt.

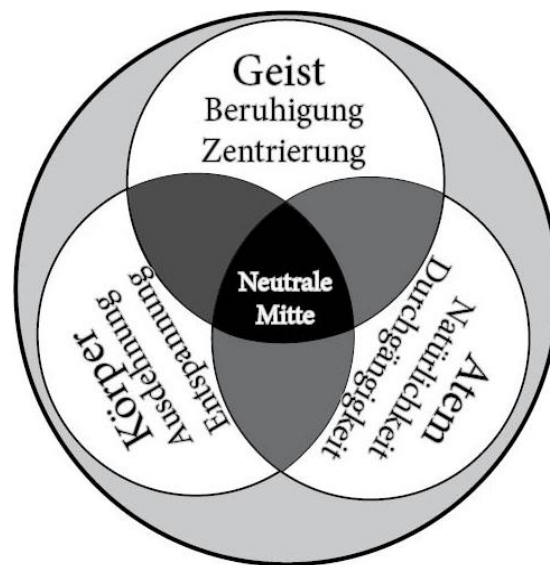


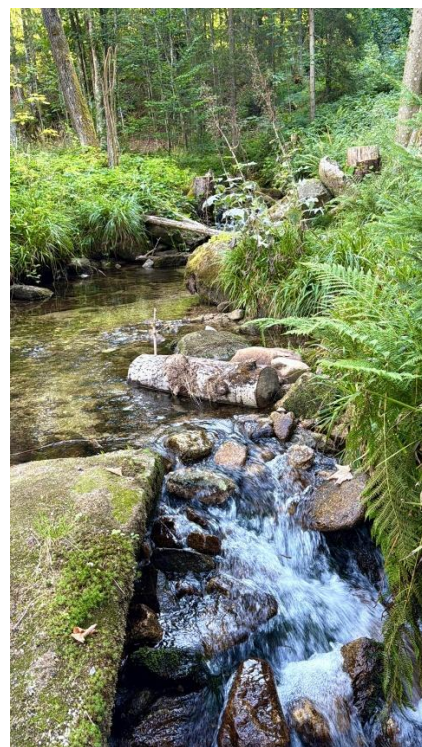
Zeichnung von Sui QingBo

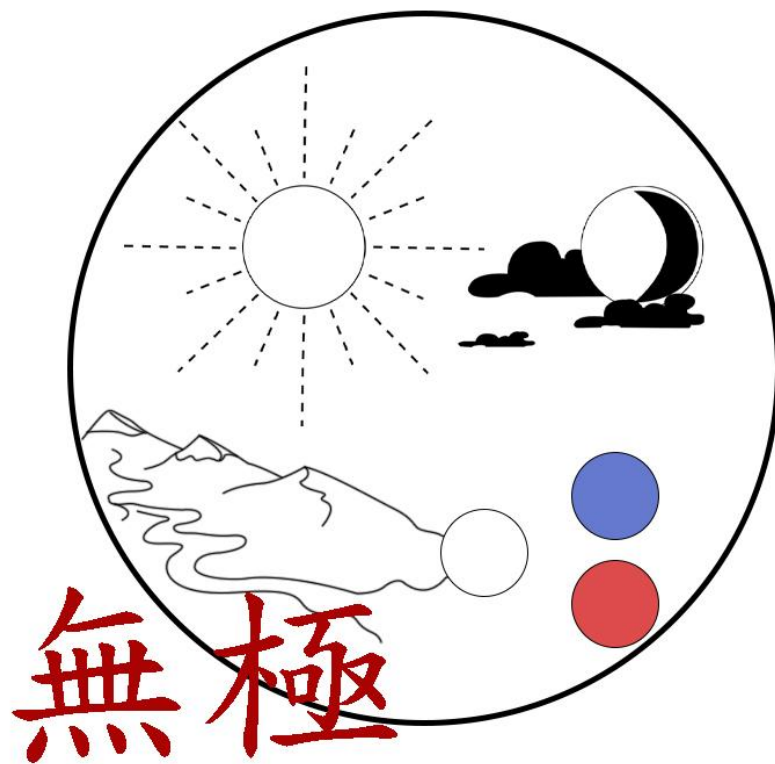
Die Abwehrkraft und Pflege der Selbstheilskraft ist immer gutartig für das menschliche Lebensphänomen, wobei die anpassende Förderung und balancierende Anforderung für die positive Wirkung der Immunkraft benötigt wird.

Diese Gehmeditation ist sehr geeignet bei geschwächter körperlicher Konstitution oder schon genesen, aber noch Symptome (ggf. auch Long-Covid) wie Müdigkeit bzw. schwache Konstitution, Atembeschwerden, Gelenkschmerzen, sowie Aufbau der Lebensenergie-/Kraft zur Selbstheilung wie auch Rehabilitation von zahlreichen chronischen Erkrankungen.

Mit meditativen Schritten und gewisser Bewegung der Arme ausgehend innerlich von den Schulterblättern gehen wir durch den Wald mit seinen verschiedenen Heildüften zur Unterstützung der Immunabwehr/Immunsystem wie auch Anregung und Förderung der Zwischenrippenmuskulatur zur positiven Verstärkung der Atemfunktion und Regulierung des Atemsystems.







Grafik von Marco Gerke

ABB. - Wiedervereinigung von Mensch und Natur / Harmonisierung der Sozialgesellschaft

Eine Woche in Schwarzenberg am Böhmerwald (Österreich) in einer idealen FengShui Lage mit verschiedenen Fächern und Übungsmethoden der TCM/Lebenspflege zur Förderung der Selbstheilfähigkeit, Aktivierung und positive Unterstützung der Prozesse auf körperlicher wie auch geistiger/psychischer Ebene.

Diese Woche ist sowohl geeignet, wenn du/ihr noch nie etwas von TCM/Lebenspflege gehört hast/habt, wie auch für Anfänger mit gewissen Vorerfahrungen und Fortgeschrittene.

Wir freuen uns über deinen/euren Besuch, ein Kennen lernen wie auch Wiedersehen

Herzlich

Lena und QingBo

Martina und Marco

Marco Gerke

+49 157 33722993

info@anmian.de

www.anmian.de

Lebenspflege Weg

养生之道

www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at

www.tcm-lebenspflege.at

**Bildungseinrichtung für
TCM und Lebenspflege**

DuHong Lena und Sui QingBo

info@tcm-lebenspflege.at