

SBO TCM

Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle
Chinesische Medizin

Alfred Lienhard Strasse 1, CH-9113 Degersheim,
Tel: +41(0)71-3720111, Fax: +41(0)71-3720119,
mail: sekretariat@sbo-tcm.ch, www.sbo-tcm.ch



Birgit Buschmann

Qi Gong für die Atemkraft und Abwehrkraft (Wei-Qi)

Der Meister des *Qi* ist der Atem! Der Atem ist die Energiequelle und schützt vor dem Eindringen äusserer pathogener Faktoren und Allergene. Wirkungen spezifischer *Qi Gong*-Übungen zur Regulierung und Stärkung des Immunsystems:

- der freie Fluss des Abwehr-*Qi* an der Oberfläche
- das Vertreiben von exogenen pathogenen Faktoren (*Wai Xie Qi*)
- die Regulation und Vertiefung der Atmung
- die Regulierung und Stärkung der Organfunktionen (*Zang Fu*)
- das Transformieren und Beseitigen pathologischer Produkte
- die Stärkung des Jadeschutzes und somit des *Wei-Qi*

Atemschulung (Tuna, Tiaoxi)

Bei der Schulung der Atmung wird die eigene Atmung reguliert und zugleich trainiert. Die Atmung nimmt eine Schlüsselrolle ein für die Entspannung von Körper und Geist, die Kultivierung des *Qi* und die Regulierung der verschiedenen Organfunktionen.

Ohne Nahrung kann der Mensch einige Wochen überleben, ohne zu

Trinken ein paar Tage, ohne Atmung jedoch nur wenige Minuten. In vielen Sprachen sind die Bezeichnung für Atem, Bewusstsein, Seele, Geist, Lebensenergie (*Qi, Ki, Prana* etc.) identisch. Über die Einatmung nehmen wir nicht nur lebensnotwendigen Sauerstoff, sondern nach der chinesischen Heilkunde auch Lebensenergie, *Qi* auf. Die Chinesen bezeichnen dieses *Qi* als „Grosses *Qi*“ (*Da Qi*) oder „Himmliches *Qi*“ (*Tian Qi*) und beim Ausatmen stossen wir verbrauchte Energie und Kohlendioxid aus. *Qi Gong* ist deshalb auch eine wirkungsvolle Methode der Atemschulung und der Atemdisziplin.

Übungshinweise

Abgesehen von gezielten Atemmanipulationen, wie sie bei manchen Atemübungen erwünscht sind, sollte unsere Atmung bei den *Qi Gong*-Übungen **natürlich, gleichmässig und ruhig, tief und zwanglos fliessend sein**. Wichtig ist, dass der Atem fliessend kommt und geht und dass wir den Atem nicht anhalten, vor allem nicht nach der Einatmung.

Tipp: Wenn wir diese ruhige, relativ tiefe, aber sanfte Atmung während einer Übung doch als anstrengend

empfundener haben, dann können wir gegen Ende der Ausatmung den ganzen Körper innerlich loslassen, als ob wir stöhnen würden, ohne das Geräusch tatsächlich zu machen. Anschliessend den Atem in Ruhe wieder in seinem Rhythmus kommen und gehen lassen.

Wichtig: Ebenso wichtig ist, dass wir die Tiefe und Dauer der Atemzüge (Atemfrequenz) nicht übereifrig zu früh verlängern beziehungsweise verlangsamen. Eine erzwungene vertiefte Atmung kann die Selbstregulation durcheinander bringen und das autonome Nervensystem belasten und überanstrengen und dadurch flache und schnelle Atemzüge, Herzklopfen und innere Unruhe bewirken. Wenn dies geschieht, empfiehlt es sich die momentan beschleunigte Atemfrequenz zu akzeptieren und einfach bewusst geschehen lassen, ohne irgendwelche Atemmanipulationen vorzunehmen. Mit der Zeit beruhigt sich Atem und Herz von selbst und wir können ruhig, natürlich und fliessend weiteratmen.

Die Atemphysiologie

Das Tor für die Ein- und Ausatmung bildet die Nase. Sie erwärmt die Einatemluft, sorgt mit ihrem Filtersystem dafür, dass Staub, Fremdkörper und

Bakterien nicht in den Rachen- und Halsraum vordringen. Die Nasenatmung aktiviert die Zwerchfellatmung und schützt den Organismus vor Erkältungen.

Das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel trennt die Brust- von der Bauchhöhle. Es besteht aus einer breiten, kuppelförmigen Muskel- und Sehnenplatte, die am knorpeligen Ende der Brustbeinspitze, den unteren Rippen und an der Lendenwirbelsäule durch Sehnenstränge befestigt ist. Diese elastische Muskel- und Sehnenplatte kann man sich als Trampolin oder Rebounder vorstellen. Beim Lachen, Schluchzen, Weinen, Singen, Summen, Sprechen, Pfeifen, Seufzen usw. wird dieses „innere Trampolin“ spürbar in Schwingung versetzt und überträgt die Vibrationen in die inneren und äusseren Muskelschichten des Rumpfes.

Nach den Vorstellungen der alten Griechen befindet sich der Sitz der Seele im Zwerchfell. In der fernöstlichen Heilkunde werden das Zwerchfell und die Hypochondrien (Rippenbögen) der Leber zugeordnet. Fliesst die Energie der Leber und Gallenblase frei, sanft, gleichmässig und regelmässig, kann sich das Zwerchfell während dem Ein- und Ausatmen frei bewegen. **Diese Beweglichkeit wirkt sich auch auf den freien Fluss unserer Emotionen aus.** Tatsächlich wirken sich die geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse direkt auf die Spannung (Tonus) der Zwerchfellmuskulatur und auf die Atmung aus. Das Zwerchfell gleicht einem fein gestimmten Seismographen, der jede Gemütsregung, jeden Gedanken und jede Körperbewegung registriert. Stagniert die Energie im Zwerchfell, in den Rippenbögen und Flanken, dann ist der freie Fluss der Energie im ganzen Körper unterbrochen. Das heisst, die Energie kann nicht nach unten sinken ins Bauchzentrum (Kraftzentrum, Bauchdantian).

Beim Spannen eines Bogens ist die richtige Spannkraft der Sehne entscheidend für den Schuss. Wenn die Bogensehne oder das Trampolinsprungtuch an Elastizität verliert, überspannt oder zu schlaff ist, kann sich keine dynamische, zielgerichtete Kraft entwickeln.

Dies trifft auch auf die Spannkraft der Zwerchfellmuskulatur zu: je angespannter sie ist, desto mehr wird die Atemwelle und somit der Energiefluss in ihren Bewegungen eingeschränkt und behindert. Einem erschlafften, unterspannten Zwerchfell fehlt die nötige Spannkraft und Dynamik, um den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.

Das Atemsystem ist unmittelbar mit dem Halte- und Bewegungssystem verbunden. Neben dem Brustkorb und dem Zwerchfell, welche die beiden Lungenflügeln und das Herz umschliessen, sind die Wirbelsäule von der Schädelbasis bis zum Steissbein sowie die Rumpfmuskulatur an der Atembewegung beteiligt. Ebenso werden durch die tiefe Atmung (Zwerchfellatmung) die Organe im Bauch- und Beckenraum erfasst und durch die rhythmischen Ein- und Ausatembewegungen massiert und mit sauerstoffreichem Blut und Lebensenergie *Qi* versorgt.

■ Zu Abb. 1a Während der Einatmungsphase füllen sich die Lungen mit Luft an. Es kommt zu einer Ausdehnung des Rumpfes. Die Zwerchfellmuskulatur spannt sich an, die Zwerchfellkuppel flacht sich ab und senkt sich Richtung Bauchhöhle. Die darunterliegenden Bauchorgane werden Richtung Becken zusammengedrückt und nach vorne zur Bauchdecke geschoben. Dies ergibt die typische Bauchwölbung beim Einatmen.

■ Zu Abb. 1b Während der Ausatmungsphase entspannt sich die

Zwerchfellmuskulatur, und die Zwerchfellkuppe wölbt sich wieder nach oben zur Brusthöhle. Dabei helfen die Bauchorgane mit, indem sie die Kuppel nach oben stossen. Die Bauchdecke flacht spürbar ab.

Regulation der Atmung (Tuna/Tiaoxi)

Natürliche Atmung/Den Atem beobachten

Die natürliche Atmung geschieht ohne besondere Beobachtung oder Beeinflussung. Sie folgt beim *Qi Gong* den fließenden Körperbewegungen, der Entspannungswelle oder der Meditation. Atme einfach weiter wie bisher, greife nicht in den Atemprozess ein und führe keine bewusste Atemmanipulation durch. Mit der Zeit wird die Atmung ohne Dein Zutun ruhiger, gleichmässiger und tiefer. Empfohlen wird diese Atemübung, um das autonome Nervensystem zu regulieren, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Diese einfache Übung, welche auch die Aufmerksamkeit und entspannte Wachheit schult, kann man jederzeit in den Alltagsrhythmus integrieren.

Im *Qi Gong* ist das erste Ziel der Atemregulation, die natürlichen Atemmuster wiederzubeleben, wobei oft schon die Entspannung (*Fangsong*), die normalerweise in *Qi Gong*-Übungen erreicht wird, im Atembereich eine deutliche Verbesserung bewirkt. Empfehlenswert ist die Entspannungsübung *Fangsong Gong* – drei Wellen der Entspannung – um den natürlichen Atemvorgang wieder herzustellen und um ein verspanntes Zwerchfell zu lockern.

Auch *Qi Gong*-Übungen wie die Acht Brokate (*Ba Duan Jin*) mit ihren geschmeidigen Dehnungen, zentrierten Körperhaltungen und fließenden Bewegungen lösen Verspannungen im Zwerchfell, in den Flanken, im Brustbereich, Schulter-, Beckengürtel und

in den Gelenken und führen zu einer tieferen und freieren Atmung.

Zwerchfellatmung oder Bauchatmung

„Zurück zur Kindheit-Atmung!“

Bei der Zwerchfellatmung sinkt das Zwerchfell beim Einatmen in den Bauchraum, so dass sich der Bauch ein wenig nach aussen wölbt, und beim Ausatmen bewegt es sich in den Brustkorb zurück, so dass sich die Bauchdecke leicht senkt. Der Brustkorb wird dabei nur passiv bewegt. Wenn Du Deine Hände auf Deinen Unterbauch legst, kannst Du mit der Zeit spüren wie die Bauchdecke sich beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Diese Atmung unterstützt das Hinabsenken des Qi zum Bauchzentrum (Bauchdantian) und bis zum unteren Dantian (Erdtor, Ren 1, Huiyin), reguliert die Organfunktionen und das freie Fließen und Ausbreiten des Qi und Blutes (Xue).

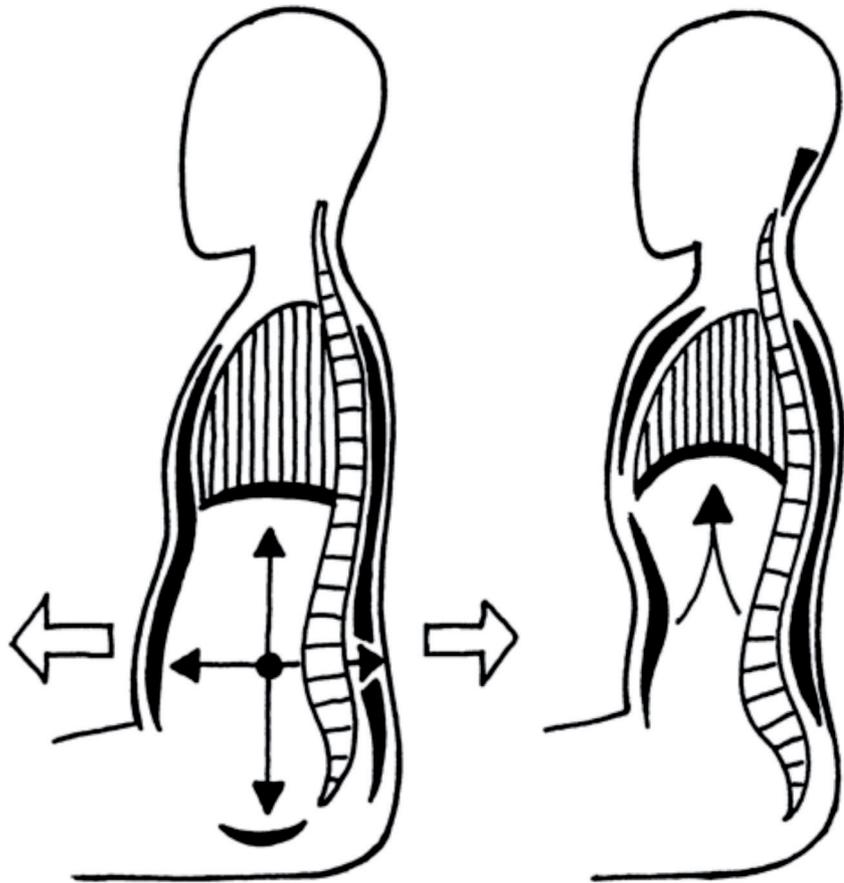


Abb. 1a und b Bauch-, Zwerchfellatmung; das dynamische Zusammenspiel zwischen Zwerchfell und Lunge im Rhythmus des Ein- und Ausatmens (aus Birgit Buschmann, Ingrid Luginbühl DYNAMIC REBOUNDING, Jurczyk, CHI-EDITION)

Übungsbeispiele für zwischendurch und als regelmässiges Qi Gong-Training

Sinnvoll ist es, einige Qi Gong-Prinzipien und einfache Qi Gong-Übungen auch in den Alltagsrhythmus zu integrieren. Sie sorgen für kurze, erholsame Pausen, die uns helfen, die Atmung und somit unser autonomes Nervensystem und den Qi-Fluss zu regulieren. Dazu gehören:

- Zentrieren: Ruhe und Stabilität ins Bauchzentrum bringen
- den Atem beobachten
- sanftes Schütteln im Stehen
- mit beiden Händen den Himmel stützen und die Flanken dehnen

Für die regelmässige Übungspraxis zum Aufbau des Jadeschutzes und des Abwehr-Qi (Wei-Qi):

- Qi Gong-Selbstmassage (Zu Yan Shou) siehe yin yang Nr. 2/Juni 2011

Westliche Kräuter in der Chinesischen Medizin
 Fortbildung mit Dr. Eva Mosheim und weiteren Dozenten,
 in Kooperation mit der Drei-Länder-Schule e. V.

Umfang: Total 200 Stunden
Dauer: April 2013 bis Dezember 2014,
 jeweils Wochenendtermine
 Nachträglicher Einstieg möglich.

Verlangen Sie weitere Informationen.

AKADEMIE FÜR NATURHEILKUNDE
 Eulerstrasse 55, CH-4051 Basel
 Tel. +41 61 560 30 60
 www.anhk.ch

草藥

Basler Bildungsgruppe

Für unsere Praxen in der Deutschschweiz suchen wir engagierte

TCM-Therapeuten

Sie bringen mit: Solide TCM-Ausbildung und mehrjährige klinische Erfahrung in Akupunktur, Tuina, Schröpfen und Phytotherapie.

Es erwartet Sie: Eine anspruchsvolle, vielseitige Tätigkeit mit regem Austausch innerhalb unseres internationalen Therapeutenteams.

Bewerbungen bitte per E-Mail an:
 nicole.affolter@tcmswiss.ch
 +41 (0)44 444 18 33, www.tcmswiss.ch

TCMswiss®
 Gesund sein. Gesund bleiben.

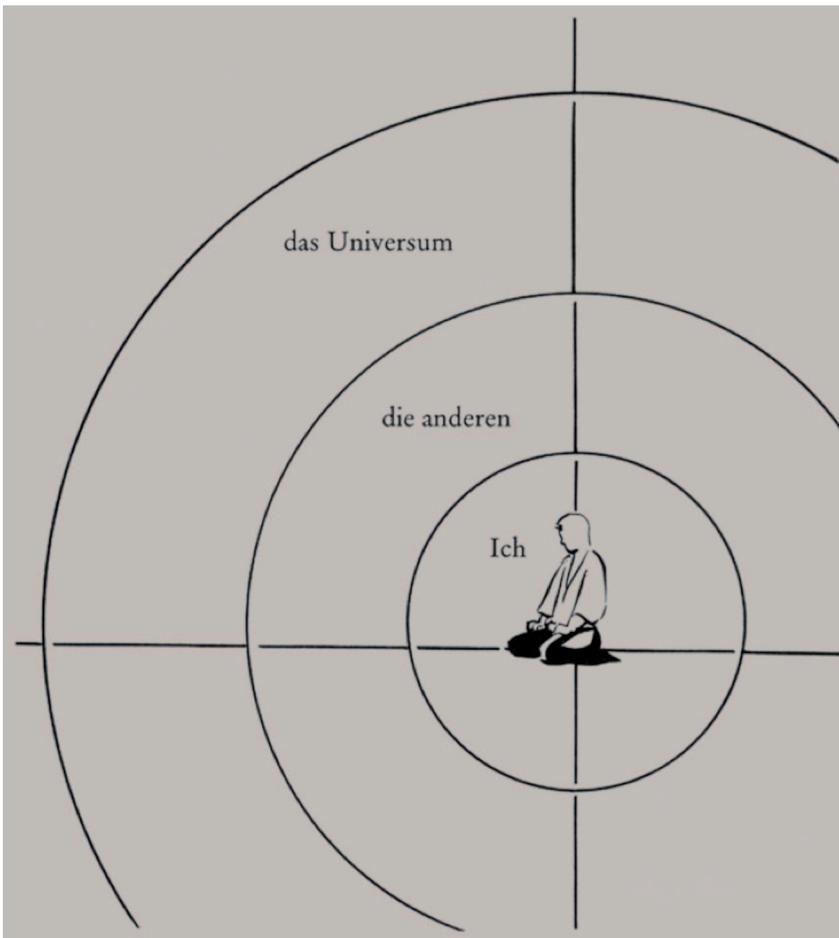


Abb. 2 Zentrierung und Aufbau der dynamischen Qi-Sphäre und des Jadeschutzes mit Hilfe der Reinigungs- und Drachenatmung; intakte Grenzen und Verbindung zu sich selbst, zum Umfeld, zur Natur und zum Grossen und Ganzen

- die Acht Brokate (*Ba Duan Jin*)
- *Fangsong Gong* – die drei Wellen der Entspannung
- Reinigungs-, Drachenatmung (*Misogi-Atmung*)

Reinigungsatmung (Drachenatmung, Misogi-Atmung)

Stellung

- im Sitzen: Fersensitz, Schneidersitz oder im Sitzen auf einem Stuhl
- im Stehen: im schulterbreiten Stand

Ausführung

Einstimmen

- um Körper und Geist in Einklang zu bringen; um Herz und Geist zu beruhigen; zum Entspannen und Zentrieren

Die Übung der Bauchatmung und Reinigungsatmung

- Körperhaltung im Sitzen oder Stehen: auf eine aufrechte, zentrierte und lockere Haltung achten.
- Das Einatmen erfolgt so, dass ein dünner Luftstrom langsam und gleichmässig mit einem leisen Geräusch durch die Nase gezogen wird. Dies geschieht ohne Anstrengung, aber kontrolliert. Das Ansaugen der Luft durch eine leichte Kontraktion der Stimmbänder hilft uns den benötigten, langsamen, andauernden Luftstrom zu entwickeln. Dies löst das leichte Einatemgeräusch aus wie „das Schnarchgeräusch eines kleinen Drachens, der in der Höhle unserer Kehle schläft“!

Fachärzte / ÄrztInnen TCM 100 Prozent

Für unsere TCM Praxis suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung TCM- Therapeuten, die sich in allen Bereichen (Diagnose, Akupunktur, Schröpfen, Massage, und Phytotherapie) der TCM bestens auskennt. Eine berufliche Erfahrung wäre vom Vorteil. Sprachkenntnisse: Deutsch; Vorteil: CH- oder EU-Bürger.

Ihre Bewerbungsunterlagen bitte als pdf-Datei an:
 TaiHe TCM GmbH
 Chilegässli 6
 5610 Wohlen
 oder per E-Mail an: job@tcm-wohlen.ch

Für unsere ambulanten Zentren für Ganzheitliche Chinesische Medizin in Baden, Bad Zurzach, Basel, Kreuzlingen, Lenzburg, Wil, Winterthur, Zug und Zürich suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung

TCM- ÄrztIn 100% / Verantwortliche TCM- ÄrztIn 100%

Anforderungen für die Stelle TCM- ÄrztIn

- Abgeschlossenes TCM-Studium mit Berufserfahrung
- Gute Teamfähigkeit und soziale Kompetenz

Zusätzliche Anforderungen bei Verantwortlichen TCM-ÄrztIn

- Mehrjährige klinische Erfahrung und Führungsqualitäten
- Gute mündliche Deutschkenntnisse
- Interesse an Forschungsarbeit

Ihre vollständige, schriftliche Bewerbung senden Sie bitte an:
 RehaClinic Bad Zurzach, Personalabteilung, Frau Monika Wehrle,
 Quellenstrasse 34, 5330 Bad Zurzach, Telefon 056/269 54 11

- Die eingeatmete Luft fliesst tief in den Unterbauch- und Beckenraum, ins Bauchdantian (siehe Abb. 1: Bauch-, Zwerchfellatmung). Die Muskulatur im Magenbereich bleibt dabei locker und entspannt. Wir sollten so tief und natürlich atmen wie ein kleines Kind.
- Während des Einatmens halten wir die Schultern tief, atmen so viel ein, wie wir können, und bleiben einen Augenblick in dieser Position.
- Dann atmen wir durch den Mund aus, wiederum gleichmässig, konzentriert, kraftvoll und dennoch entspannt. Das Geräusch beim langsamen Ausatmen tönt wie ein stimmloses „haah“.
- Bei der Reinigungsübung betonen und verlängern wir das Ausatmen.
- Den Ablauf mehrmals wiederholen. Anschliessend nachspüren und den Atem beobachten wie er jetzt in seinem eigenen Rhythmus kommt und geht.

Übungsvariante

- Während dem stimmlosen Ausatmen mit „haah“ schieben wir die Handkanten und Handflächen nach vorne – als stossende Kraft. Die Hände kommen bis auf Schulterhöhe. Den Oberkörper dabei leicht und natürlich nach vorne mitschwingen lassen.
- Mit dem Einatmen die Arme wieder locker bis Schulterhöhe zurücknehmen und der Oberkörper schwingt wieder locker zurück.
- Wahrnehmungshilfe: Wir bewegen mit den Händen eine grosse Meereswelle vor und zurück oder lassen den Körper mit den Wellen bewegen.

Abschluss

Das Ausatmen durch den Mund kann zu einer gewissen Mundtrockenheit führen. Deshalb ist es sinnvoll anschliessend Mundübungen zu praktizieren und das *Yin* zu stärken:

- 36 Mal mit den Zähnen klappern. neunmal die Zunge im Uhrzeigersinn und dann sechsmal im Gegenuhrzeigersinn kreisen und die Zahninnenreihen kreisend berühren bis sich Speichel bildet. Saugen und den Speichel im Mund vor und zurück bewegen. Dreimal bewusst schlucken und den Speichel als kostbare Essenz „Jadesaft“ ins Bauchdantian fliessen lassen.
- Die Wahrnehmung im Bauchdantian bewahren. Die Energie im Bauch-, Beckenraum sammeln und speichern.
- Bauchmassage
- Selbstmassage



Nachdiplom-Lehrgang: Kinderheilkunde

Ziehen Sie alle Register für eine effektvolle Therapie in der Pädiatrie. Beratung der Eltern ist ebenso integriert, wie die Einsicht und das Verständnis des kindlichen Wesens. Energetische Ernährung und chinesische Arzneimitteltherapie bilden, ergänzt durch Kindertuina, den Hauptteil dieser wertvollen Weiterbildung.

Anforderungen: Herbalistik-Ausbildung

Leitung: Nina Zhao Seiler

Daten: 11.04.2013 bis 11.04.2014

Dauer: 98 Stunden à 60 Min.

Kosten: CHF 2'800.--

Ihre Weiterbildungen

Westliche Kräuter nach TCM -

Thema Herz Kreislauf

mit Marcel Janson

13./14.04.2013 | 14 Stunden | CHF 400.--

Triggerpunkt Behandlung

mit Jürgen Schroll

20./21.04.2013 & 15./16.06.2013 |

24 Stunden | CHF 850.--

Westliche Kräuter nach TCM -

Thema Schlafstörungen

mit Birte Hinz

04./05.05.2013 | 14 Stunden | CHF 400.--

Biomedica Zürich

Westliche und fernöstliche Medizin
Flughofstrasse 41, 8152 Glattbrugg
Tel. 043 321 34 34, Fax 043 321 36 36
info@biomedica.ch, www.biomedica.ch

Wirkungen

■ Vertiefung der Atmung, zur Stärkung und zum Aufbau des Jadeschutzes (Abwehr-Qi, siehe Abb. 2:

Aufbau der dynamischen Qi-Sphäre).

■ zur Reinigung und Entgiftung wie eine innere Dusche

■ zum Ausleiten pathogener Energie: Wind-Hitze, toxische Hitze, stagnierte Hitze und Feuer

■ Regulation der Schilddrüsen und Nebenschilddrüsen

Literatur

Birgit Buschmann: *Qi Gong*-Selbstmassage-Methode (*Zu Yan Shou*), *yin yang* Nr. 2 / Juni 2011

Hilary Witt: drei Wellen der Entspannung als CD, kurse@akulu.ch

Abbildungen

Birgit Buschmann, Abbildung 1: aus dem Buch DYNAMIC REBOUNDING von Birgit Buschmann, Ingrid Luginbühl Jurczyk, CHI-EDITION

Kurse

CHI-ZENTRUM 8953 Dietikon, www.chi-zentrum.ch, birgit_buschmann@bluewin.ch

Birgit Buschmann, SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Dietikon (CH), ist dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, Ausbildungen in Kinesiologie, Spiraldynamik®, Dynamische Wirbelsäulentherapie, Therapeutin für Somatic Experiencing® Traumalösungen, Mitbegründerin der DYNA-



MIC REBOUNDING METHODE®, Dozentin und Supervisorin für TCM und medizinisch-therapeutisches *Qi Gong* und wird seit 1995 von Hu Yuexian, Tochter des Arztes Hu Yaozhen, in *Jing Dong Qi Gong* und Akupunktur unterrichtet. Lehrerin für *Qi Gong* und *Tai Ji Quan*.



Ihre Weiterbildung

TCM-Ernährung für die Wechseljahre

Susanne Peroutka | 15. und 16. Juni 2013 | 12 Std. | CHF 408.–

Toxine in der TCM-Behandlung

Gerd Wiesemann, Ph.D. TCM | 6. und 7. Juli 2013 | 12 Std. | CHF 408.–

Bauch: Diagnose und Therapie

Sylvia Schwarze | 4. 11. und 18. September 2013 | 9 Std. | CHF 270.–

Krebs: Integrative Ernährungstherapie

Ruth Rieckmann | 7. und 8. September 2013 | 14 Std. | CHF 408.–

Schüssler Mineralsalze und TCM

Petra Kamb | 21. und 22. September 2013 | 12 Std. | CHF 408.–

Phyto West-TCM bei Verdauungsbeschwerden

Helmut Magel | 5. und 6. Oktober 2013 | 12 Std. | CHF 408.–

Noch mehr Kurse zur Weiterbildung finden Sie auf unserer Homepage. Beachten Sie dort auch unsere Nachdiplom-Ausbildungen für TherapeutInnen: zielgerichtet, praxisnah, kostengünstig. Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Heilpraktikerschule Luzern | Gesegnetmattstrasse 14 | CH-6006 Luzern
Tel +41 (0)41 418 20 10 | www.heilpraktikerschule.ch



TCM-Pädiatrie: Ihre Weiterbildung

TCM-Pädiatrie: Akupunktur bei Allergien

Dr. med. Raymund Pothmann | 9. und 10. Nov. 2013 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Pädiatrie: Kinderakupunktur

Sieglinde Wilz | 7. und 8. Dezember 2013 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Schwangerschaft: Vorhimmlische Akupunktur

Ruthild Schulze | 8. und 9. Februar 2014 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Pädiatrie: Akupunktur bei Kopfschmerzen

Dr. med. Raymund Pothmann | 12. und 13. April 2014 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Pädiatrie: Der frühe Nachhimmel

Ruthild Schulze | 30. und 31. August 2014 | 12 Std. | CHF 408.–

Noch mehr Kurse zur Weiterbildung finden Sie auf unserer Homepage. Beachten Sie dort auch unsere Nachdiplom-Ausbildungen für TherapeutInnen: zielgerichtet, praxisnah, kostengünstig. Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Heilpraktikerschule Luzern | Gesegnetmattstrasse 14 | CH-6006 Luzern
Tel +41 (0)41 418 20 10 | www.heilpraktikerschule.ch