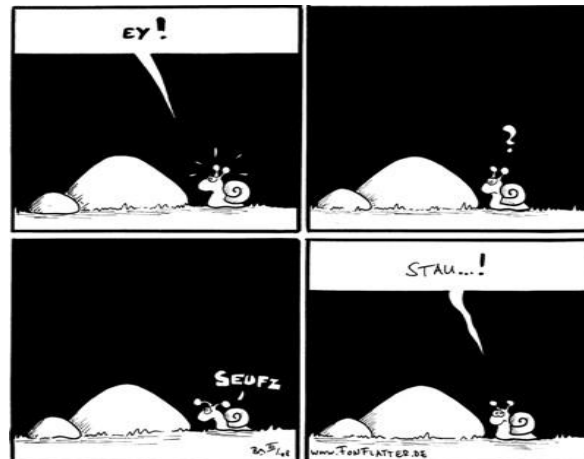




Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 02-2016 Schmerzen in der Traditionellen Chinesischen Medizin



Es gibt nur einen Grund für Schmerz: „ Qi und Blut können nicht fließen.“

Die Frage ist nur, warum sie das nicht können.

Hierfür gibt es mehrere Gründe.

1. Äußere Faktoren blockieren den Energiefluss
2. Der Energie- und Blutpegel ist so niedrig, dass der Fluss durch latent vorhandene Hindernisse leicht zum stocken kommt.

1. Äußere Faktoren

Eigentlich geht es der Person gut, sie fühlt sich fit und gesund. Dann kommt etwas von außen dazu und nachher sind die Schmerzen da.

Sie kommen zumeist plötzlich und sind sehr heftig.

Die äußeren Ursachen können sein:

- Nässe
- Kälte
- Wind
- Hitze
- Trockenheit
- Druck (Stoß, Tritt, Schlag, etc.)
- Infektionen

Alle können sich wie ein Damm in den Fluss des der Energie legen und diesen zum Erliegen bringen.

2. Energie- und Blutmangel

Die Lebensenergie fließt durch die Meridiane, wie Wasser durch einen Gartenschlauch.

Wenn der Schlauch mit viel Wasser gefüllt ist und der Druck hoch, braucht es für eine Störung im

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Wasserfluss einen starken Außenreiz (man kann mit einem Auto über den Schlauch fahren und es hat kaum Auswirkungen auf den Wasserstrahl am Ende).

Fließt allerdings sehr wenig Wasser durch den Schlauch, der Druck ist gering, so reicht ein kleiner Außenreiz um den Fluss vollständig zu unterbrechen (ein Daumendruck reicht aus).

Auch ein kleiner Knick im Schlauch (Innenreiz) wird zu einer unüberwindlichen Sperre.

Wie kommt es nun zu einem Energie und Blutmangel?

Die Energiegewinnung ist abhängig von:

- Dem bereits vorhandenen Energiepegel
- Der Qualität und Quantität der aufgenommenen Nahrung
- Der Qualität und Quantität der praktizierten Bewegung
- Der emotionalen Gesundheit (Gefühle schwächen i.d.R. die Organfunktionen)
- Dem richtigen Maß der geistigen Aktivität
(s. a. Newsletter 01-2016 Yang Shen – Lebenspflege)

Es gibt aber auch viele Möglichkeiten die Energiegewinnung zu stören oder Energie zu verlieren:

- Niedriger Energiepegel
- Schlechte, zu unpassenden Zeiten in Hektik eingenommene Nahrung
- Zu wenig oder zu strapaziöse körperliche Betätigung
- Stress, Trauer, Wut, Grübeln stören die Organfunktionen
- Geistige Überbelastung oder Unterforderung
- Alle äußeren Faktoren (s.o.)

Je geringer die Energiemenge ist, desto eher machen sich bereits vorhandene Engstellen oder Hindernisse im Meridianverlauf bemerkbar. Sie können angeboren (familiäre Migräneanlage) oder erworben sein (z. B. eine alte Narbe).

Aber auch die äußeren Faktoren (Wind, Kälte, Nässe, etc.) haben es sehr viel einfacher, eine Blockade zu setzen.

Der Therapieansatz ist natürlich, zuerst die Blockade zu beseitigen um den akuten Schmerz zu beseitigen.

Dies kann gut über Akupunktur, Massage oder eine verwandte Therapie erfolgen.

Dann ist es wichtig, die vorhandene Schwäche auszugleichen.

Die Lebenspflege sollte daraufhin auf Optimierungsbedarf überprüft werden.

Zusätzlich kann mit Akupunktur und Kräutertherapie unterstützt werden.

Die Energie sollte natürlich auch im Fluss bleiben.

Besonders empfehlenswert sind hier das Qi Gong oder Tai Chi, aber auch regelmäßige Spaziergänge.

Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht (sonst macht man nichts) und nicht zu anstrengend um den Körper nicht unnötig zu strapazieren.

Es gibt also viele Möglichkeiten aus der Schmerzfalle heraus zu gelangen.

Im nächsten Newsletter beschäftigen wir uns mit dem Übergewicht.