

## **Psychosomatik in der Traditionellen Chinesischen Medizin**

In der westlichen Medizin wird Gesundheit nach WHO Kriterien definiert als die Abwesenheit von Krankheit. In der TCM kennen wir die Lebensenergie „Qi“, welche in den Meridianen und zwischen den Organen fließt und die beiden Gegenpole Yin und Yang. Sind wir gesund, steht uns genügend Qi zur Verfügung, welches frei fließen kann und nicht durch so genannte „pathogene Faktoren“ blockiert wird. Daneben herrscht harmonisches Gleichgewicht von Yin (Substanz) und Yang (Energie).

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Belastungsstörungen (Erschöpfungssyndrome) und psychosomatische Erkrankungen nehmen insbesondere bei jungen Menschen zu.

In der westlichen Medizin werden psychische Erkrankungen medikamentös (Antidepressiva) oder über Psychotherapie behandelt. Die TCM bietet uns die Möglichkeit alternativ oder begleitend zu behandeln.

Im Kurs werden die fünf Elemente dargestellt und ihre Zuordnung zu spezifischen emotionalen Aspekten. Anhand von Beispielen werden verschiedene „Dysharmoniemuster“ in Gruppen erarbeitet und Therapieansätze diskutiert. (unter Berücksichtigung der Ernährungslehre). Auch Kontraindikationen für die alternativen Behandlungsmöglichkeiten nach TCM werden diskutiert.

### Wie wirkt Qi Gong bei psychischen Erkrankungen?

Qi Gong zeichnet sich durch die Verbindung spezieller Körperbewegungen mit Atmung und geistiger Wahrnehmung aus.

Beim gemeinsamen Üben der 18 harmonischen Übungen und der 8 Brokate lernen wir die Einflüsse der jeweiligen Übungen auf die Funktionskreise kennen, die Schwierigkeiten, die Menschen mit psychischen Erkrankungen mit den Übungen haben können, Modifikationsmöglichkeiten und schrittweises Heranführen an die Übungssequenz.