

„WEST trifft OST“

Gute Zusammenarbeit zwischen Kneipp-Verein Überlingen und Tai Chi Haus

Mit dem Gastvortrag von Ingrid Schmid-Bergmann (Tai Chi-Haus Überlingen) bestätigte sich wieder die gute Zusammenarbeit zwischen dem Kneipp-Verein Überlingen und dem Tai Chi Haus. Die Teilnehmer folgten mit großem Interesse den Ausführungen zu dem interessanten Gesundheitsthema.

Mit dem Vergleich der fünf Elemente der Kneipp-Therapie und den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stellte die Referentin Ingrid Schmid-Bergmann unter dem Begriff „WEST trifft OST“ die einzelnen Wirkungsweisen gegenüber. Es war sehr spannend zu hören, wie sich die Ansätze der Therapieformen gleichen. Beide Formen haben das Ziel, die Gesundheit zu erhalten bzw. wieder zu erlangen, präventiv zu wirken und somit allgemein stärkend zu wirken. So setzt Kneipp in der Hydrotherapie (Wasser) auf die Reizwirkung in verschiedenen Stärken, während die TCM mit Akupunktur/ Akupressur ebenfalls mit Reizen Einfluss auf das Nervensystem nimmt. In der TCM ist durch hoch differenzierte Erforschung des sogenannten Meridiansystems erklärt, wie und warum ein Reiz seine Wirkung zeigt. In der Pflanzenheilkunde/ Kräutertherapie setzen Kneipp und die TCM Pflanzen und Kräuter ein, deren Wirkung überliefert sind und auch vielfach in neuerer Zeit erforscht werden. In der Ernährungstherapie setzt Kneipp auf eine vollwertige, einfache Ernährung. Auch im Chinesischen wird dies so gesehen, wobei hier noch die „fünf Wandlungsphasen“ berücksichtigt werden.

Die Bewegungstherapie nach Kneipp spricht alle Möglichkeiten der Bewegung an, wie Wandern, Gymnastik, Schwimmen usw. Immer unter dem Aspekt der Regelmäßigkeit, denn „wer rastet, der rostet“. In der TCM geht es vor allem darum, sich ruhig zu bewegen, wie dies im Qi Gong und im Tai Chi der Fall ist. Hier wird in die Bewegung auch immer der fließende Atem mit einbezogen. Die koordinierten Bewegungen haben eine positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. Von Kneipp stammt der Spruch „Vergesst mir die Seele nicht“. Sebastian Kneipp wies damit darauf hin, dass ein rhythmisches Leben auf die Vorgänge im Körper Einfluss nimmt und somit eine wesentliche Rolle für die Gesundheit hat. Dies entspricht in der TCM der taoistischen Philosophie, wobei es hier nicht um eine Religion geht, sondern vielmehr um den Einklang des Ganzen. Alle Übungen im Tai Chi und Qigong zielen darauf hin, den Menschen konkrete Hilfestellung zu geben, die Übungen im Alltag zu praktizieren.

Anfragen für Kurse: taichi-haus.com

Kontakt:
Kneipp-Verein Überlingen und Umgebung e.V.
Rauensteinstraße 10d
88662 Überlingen
kneippverein-ueberlingen@web.de
www.kneippverein-ueberlingen.de