

# TCM ONLINE WORKSHOP NIE WIEDER: WAS SOLL ICH HEUTE SCHON WIEDER KOCHEN?

## ES GEHT IMMER UM QI

**Qi ist deine LEBENSenergie. Qi ist Antrieb, Kraft, aber auch Wärme. Ohne Qi keine Verdauungskraft. Ohne Qi keine Wärme.**

## DAS KOCHTOPFMODELL

Du kannst diesen Kreislauf vergleichen mit dem Kochen einer Suppe:

Du stellst einen Suppentopf auf den Herd und füllst ihn mit allen Zutaten für die Suppe – dann drehst du die Herdplatte auf

Das Gleiche passiert in deinem Körper: in deinen „Magen-Topf“ landet wertvolle Nahrung, die dann vom Nieren-Feuer aufgeheizt wird

In deinem Suppentopf beginnt die Suppe zu köcheln, und Kondensflüssigkeit steigt auf, die vom Suppentopfdeckel aufgefangen wird und auf der Innenseite wieder in den Topf rinnt

Das Gleiche passiert in deinem Körper: das kostbare Nahrungs-Qi (LEBENSenergie und kostbare Körpersäfte) steigt auf und wird von deiner Lungen-Energie aufgefangen

Dort verbindet sich das Nahrungs-Qi mit dem Atmungs-Qi und wird als Wahres-Qi durch die Lungen-Energie in deinen gesamten Körper geleitet – so werden deine Haut, Haare und Nägel gestärkt, deine Gelenke, Muskel und Sehnen versorgt, deine Meridiane und Organe erreicht

Dieser Energieprozess baut auch dein Abwehr-Qi auf, das deinem Immunsystem entspricht

Wertvolle LEBENSmittel unterstützen somit deine Mitte, die deinen gesamten Organismus stärkt und deine Immunkraft aufbaut

Was für ein WUNDERSchöner Prozess

## KOSTBARE SÄFTE

**Kostbare Säfte sind Blut, Gelenksschmiere, Tränenflüssigkeit, Muttermilch. Sie versorgen unsere Haare, Nägel, Muskeln und Sehnen, unsere Organe und Meridiane. Kostbare Körpersäfte wirken in deinem Körper wie Kühlflüssigkeit in deinem Auto. Sie helfen dir nicht heiß zu laufen.**

„Die größte Wärmequelle ist das Nieren-Feuer – deine „Herdplatte“. Schütze es, denn die Nieren sind gleichzeitig auch sehr kälteempfindlich!“

## FREUDE & SCHLAF

Energie aus herzerwärmenden Tätigkeiten wie Lachen, Singen, Tanzen, Spielen oder liebevoller Zweisamkeit nähren dein Herz. Diese Energie bewahrt dich vor Qi-Stau (= Frustration, Ärger, Wut).

Energie aus Schlaf ist mit die wichtigste Medizin für deinen Körper. Die ideale Schlafdauer beträgt zwischen 7 und 8 Stunden.