

dominika
müller



PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN UND SHIATSU
YANGSHENG CHADAO – CHINESISCHE TEESPEZIALITÄTEN

養生茶道

**YANGSHENG CHADAO –
DAS QI MIT TEE
KULTIVIEREN**

DIE TEEKULTUR IM REICH DER MITTE



Die Teekultur blickt im Reich der Mitte auf eine 5000 Jahre alte Tradition zurück. Im Laufe der Zeit erweiterte sich das Wissen und die Erfahrungen in Bezug auf die Gesundheit. Auch in unserem Kulturkreis gewinnt der Teegenuss immer mehr an Beliebtheit. Yangsheng Chadao heisst übersetzt, das Qi mit Tee zu kultivieren. Der Tee unterstützt und stabilisiert den natürlichen Kör-

perrhythmus und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Der grüne, weisse und gelbe Tee wirken kühlend auf den Körper. Der rote, schwarze und Oolong Tee besitzen eine wärmende Eigenschaft. Je nach Jahreszeit und Wohlbefinden kann der passende Tee ausgesucht werden.

KLEINE EINFÜHRUNG ZU DEN MATERIALIEN UND TEESORTEN

TEESORTEN

Grüner Tee: nicht fermentiert, Wassertemperatur: 80-85 Grad, Ziehzeit: 2-3min., kühlt den Körper, Yin, verbessert die Konzentration, vertreibt Müdigkeit (sehr gut für nach dem Mittagessen), unterstützt die Ausscheidung

Weisser Tee: nicht fermentiert, edle Teesorte, milder Geschmack, Wassertemperatur: 80-85 Grad, Ziehzeit: ca. 3min., erfrischt den Körper, Yin, fördert die Konzentration

Gelber Tee: leicht und nur teilweise fermentiert, Wassertemperatur: 85-90 Grad, Ziehzeit: 2-3 min., kühlende Wirkung, Yin, entspannend, verbessert Konzentration, unterstützt den Stoffwechsel



Roter Tee: fermentiert, Wassertemperatur: 100 Grad, Ziehzeit: 2 min., wird im Westen als Schwarztee bezeichnet, Yang, baut Qi auf, bei kalten Händen und Füßen, positive Wirkung auf den Stoffwechsel



Pu Er Tee (schwarzer Tee): fermentiert, Wassertemperatur: 100 Grad, Ziehzeit: ca. 3 min., geeignet zum Frühstück (belebend), spendet dem Körper Yang (Wärme), unterstützt den Stoffwechsel, fördert die Ausscheidung und die Konzentration

Oolong: fermentiert, Wassertemperatur: 100 Grad, Ziehzeit: ca. 2 min., Yang, steigert die Konzentrationsfähigkeit, unterstützt die Zusammenarbeit der inneren Organe, fördert den Stoffwechsel und die Ausscheidung

Jasmintee: natürliche Aromatisierung von grünem oder weissem Tee mit Jasminblüten, Wassertemperatur: 80-85 Grad, Ziehzeit: ca. 2 min., zwischen Yin und Yang, fördert den Qi-Fluss, wirkt ausgleichend, fördert die Konzentration

MATERIALIEN

Porzellan: Kannen oder Tassen aus diesem Material eignen sich für Tee mit einer Aufgusstemperatur unter 100 Grad. Porzellan speichert die Wärme weniger gut als Ton. Für folgende Tees geeignet: grüner, weisser, gelber und Blumentee

Ton (Yixing): Der Ton speichert die Wärme am Längsten. Tonkannen werden für Teesorten gebraucht, welche mit kochendem Wasser übergossen werden. Der Tee entfaltet sein Aroma besonders gut, da er wie durch den Ton „atmen“ kann. Für die traditionelle Teezubereitung „Gong Fu Cha“ werden Tee-kanne und die kleinen Teeschalen aus diesem Material verwendet. Die Yixing-Tonkannen dürfen nur mit Wasser gereinigt werden. Durch das mehrmalige gebrauchen erhält die Oberfläche einen schönen Glanz. Für folgende Teesorten geeignet: Oolong, roter oder schwarzer Tee.

Glas: Bei der Teezubereitung mit der Glaskanne, kann das Aufgehen einer Teeblume oder das Entfalten der Teeblätter beobachtet werden. Leider speichert Glas die Wärme weniger gut. Für folgende Teesorten geeignet: grüner, weisser, gelber oder Blumentee.

