Tee-Zeremonie

Die Kurzvariante für den Alltag

Tradition der Tee-Zeremonie

Aus Japan ist die traditionelle Tee-Zeremonie mit pulverisiertem Grüntee bekannt. Bis zum 14. Jahrhundert war es auch in China üblich, zur Tee-Zeremonie Grünteepulver zu verwenden und mit Wasser aufzuschäumen.
Dann verbreitetes sich zu Beginn der Ming-Dynastie (ab 1368) am Kaiserhof eine neue Methode: das Aufgießen loser Teeblätter mit heißem Wasser.

Die japanische Tee-Zeremonie ist geprägt von der strikten Einhaltung bestimmter Abläufe und Rieten.

Die chinesische Tee-Zeremonie im Gong Fu Style hat den Fokus auf dem bewussten Genuss eines kostbaren Tees und auf der Ästhetik des verwendeten Porzellans. Diese vereinfachte Version lässt sich noch weiter an den westlichen Alltag anpassen – als **Teezeremonie Kurzvariante**.

Eine kleine Teepause im stressreichen Alltag fördert **Entspannung und Kreativität**, da die Gehirnwellen durch die Zeremonie und das im Tee enthaltene Theanin in den Alpha-Wellen-Modus übergehen.
Das ätherische Öl der **Jasminblüten** wirkt **beruhigend, harmonisierend und stimmungsaufhellend** und unterstützt ein **wach-entspanntes, produktives Arbeiten** im Anschluss.

Das wird benötigt

Für die Teezeremonie-Kurzvariante benötigen Sie:

- eine **hochwertige Teetasse** - am besten aus Porzellan
- einen **hochwertigen Jasmin-Tee** (oder auch einen anderen besonderen Tee, z.B. Oolong-Tees und Pu Erh-Tees. Aber auch andere hochwertige weiße, grüne und einige Schwarztee-Sorten eignen sich sehr gut.
  Wichtiges Qualitätsmerkmal ist, dass der Tee nach dem Aufguss möglichst ganze, intakte Blätter hat, keinen „Teestaub" (Bruchstücke)
- **eine „ruhige Ecke"** – einen Ort, an dem Sie in Ruhe 5 Minuten sitzen können – am besten mit Blick in die Weite oder auf passende Bilder oder Fotos (nicht am Computer)

Ablauf der Teezeremonie-Kurzvariante

- Teewasser aufkochen, in der Zwischenzeit Teetasse mit heißem Wasser (aus dem Wasserhahn) ausspülen
- Lose Teeblätter in ein Teesieb (am besten aus Edelstahl, alternativ ein Papierfilter für Tee) geben und in die Tasse hängen
- Heißes Wasser auf die Teeblätter geben. Ziehzeit: 60-90 Sekunden, dann Tee entfernen (oft kann er für einen zweiten Aufguss verwendet werden)
- **Tee in Ruhe genießen – das Gehirn dabei 5 Minuten wirklich „nichts tun" lassen**
- Zum Abschluss die Teeutensilien aufräumen und idealerweise für die nächste Teezeremonie sichtbar bereitstellen – als Erinnerung, vor allem in Stressphasen