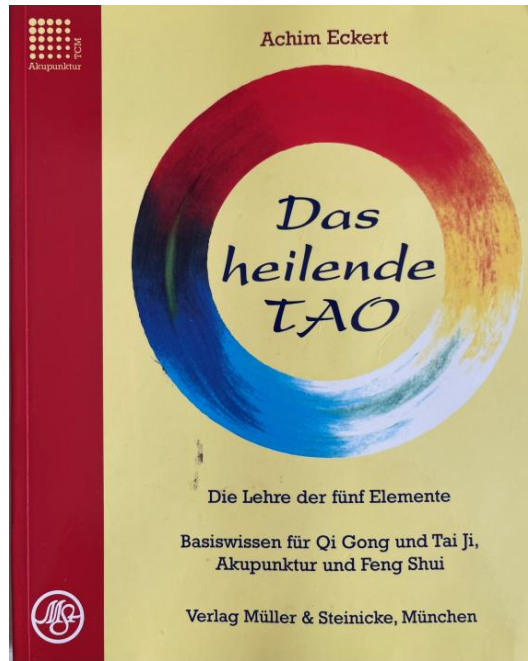




BUCHBESCHREIBUNG

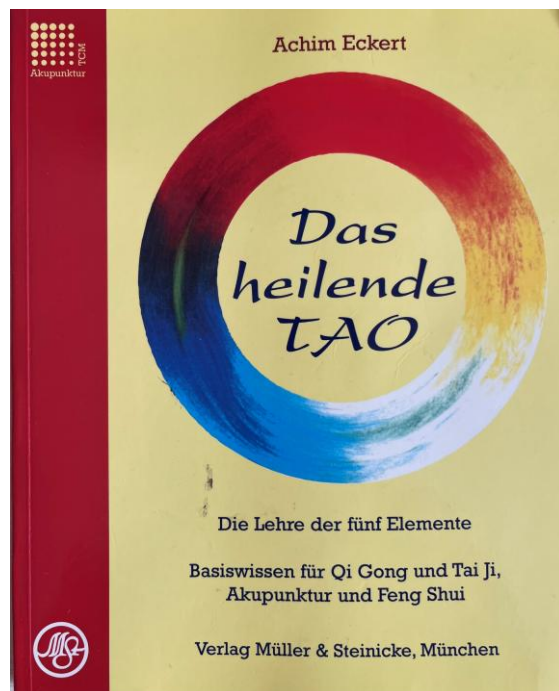
DAS HEILENDE TAO

ACHIM ECKERT

Zusammengefasst von Christian SCHARF

DAS HEILENDE TAO

DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE
BASISWISSEN FÜR QI GONG UND TAI JI



Grundlagen der chinesischen Medizin

Das Symbol von Yin und Yang stellt die Art und Weise dar, in der sich Dinge verwandeln.

Körper, Seele und Geist werden als Ausdrucksformen der fünf Elemente betrachtet.

Meridiane sind winzige Kanäle im Körper, durch die Qi oder Lebensenergie fließt.

Wasser löscht das Feuer, Feuer schmilzt Metall, Metall schneidet Holz, Holz durchbricht die Erde, Erde dämmt das Wasser.

ISBN: 3-87569-200-4

DAS HEILENDE TAO

DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE
BASISWISSEN FÜR QI GONG UND TAI JI

QI die Lebensenergie

Es handelt sich um eine vitale Essenz jenseits der subatomaren Strukturen - eine Energie, die in allen Formen der Materie vorhanden und in lebenden Organismen konzentriert ist.

SHI bedeutet Fülle und Überschuss an QI, der sich meist in Form von Yang- oder Hitzesymptomen wie Entzündungen, akuten, eher stechenden Schmerzen und Fieber äußert. **HSU** bedeutet Unterversorgung oder Mangel an QI, der meist zu Yin- oder Kältesymptomen wie Frösteln, Taubheitsgefühlen, Ödemen oder chronischen, eher dumpfen Schmerzen führt.

Die Elemente sind Kräfte, die einander das Gleichgewicht halten, sie erzeugen sich gegenseitig, wandeln sich ineinander um und dämpfen sich gegenseitig ein.

Wenn die Elemente in einem Menschen gleich stark sind und im Gleichgewicht, findet man Harmonie und Gesundheit, Anmut und Schönheit.

DAS HEILENDE TAO

DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE
BASISWISSEN FÜR QI GONG UND TAI JI

Das Element HOLZ

Im menschlichen Organismus manifestiert es sich in der **Leber** und **Gallenblase**, in den **Muskeln** und **Sehnen**, in den **Augen** und den **Tränen**. Im emotionalen Bereich bringt das Holz die **Wut** hervor, den **Ärger** und die **Reizbarkeit**, im Geist der **Lust an Bewegung** und **Wachstum**, das **Planen** und **Entscheiden**, den **Unternehmungssinn** und **Entdeckergeist**. Die dem Holz zugeordnete Farbe ist **Grün**.

Der Schlüssel zum Verständnis dieses Elementes ist der Bann.
Stärkend für das Element Holz ist körperliche Bewegung, bei der du schwitzt (HOLZ wird zu FEUER)



Aktivierung des Gallenblasenmeridian

Schulterbreit stehen – seitlich
hängende Hände nach oben
bringen und nach rechts beugen
– Körper aufrichten und rasch
in Hocke mit geballten Fäusten
– dann das Ganze auf die linke
Seite

DAS HEILENDE TAO

DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE
BASISWISSEN FÜR QI GONG UND TAI JI

Das Element FEUER

Im menschlichen Organismus verkörpert sich das Feuer in **Herz** und **Dünndarm**, im **Herzbeutel** und im **Dreifachen Erwärmer**. In der **Zunge** und in den **Arterien**, **Venen** und **Kapillaren**. Seine Körperflüssigkeit ist der **Schweiß**. Im geistig-emotionalen Bereich bringt das Feuer die **Freude** hervor, den **Tanz** und das **Lachen**, den **Überblick** und die **Bewusstheit**. Seine Farben sind **Scharlach** und **Rot**.

Im Herzen regiert SHEN, der Geist des Feuers.

Ein zerstreuter, verwirrter **SHEN** zeigt sich in **Nervosität**, **Ängstlichkeit**, **Lampenfieber**, **Schlaflosigkeit** und in stumpfen, blicklosen Augen.

Ungleichgewicht der Feuerenergie entsteht meistens durch einen Energiemangel im **Wasserelement**.

Lichtmediation

Diese Technik ist geeignet, deinen Verstand zur Ruhe zu bringen. Stelle eine brennende Kerze ca. 1 m vor dich hin und schaue für 15 Min. ins Feuer.

Du kannst dir dabei vorstellen, dass deine Gedanken vom Feuer verzehrt werden und dein Geist zu einer einzelnen Flamme wird.

(einmal täglich für 2-3 WO um Wirkung zu erzielen

DAS HEILENDE TAO

DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE
BASISWISSEN FÜR QI GONG UND TAI JI

Das Element ERDE

Die Yin Organe der Erde sind **Milz** und **Bauchspeicheldrüse**. Das **Binde- und Fettgewebe** und die **Muskelfaszien**. Seine Qualitäten sind **logisches Denken** und **rationaler Intellekt**, die Fähigkeit, Kritik zu üben, das **Nachdenken** und ein gutes **Gedächtnis**. Im Menschen drückt sich das Element Erde durch **Mitgefühl**, **Anerkennung** und **Sympathie** aus und durch ein Gefühl von **Liebe** und **Verbundenheit** mit der eigenen Umgebung. Ein **schwaches Element** Erde fühlt sich **unsicher** und **bettelt um Aufmerksamkeit und Zuwendung**. Ein weiterer Ausdruck ist **Selbstmitleid** und **ständiges Jammern** über die eigene Lage. Seine Farben sind **Gelb** und **Braun**.

Sich erden

Lege dich ausgestreckt auf den Bauch und dehne deinen Körper, räkle dich wie eine Katze. Stell dir vor du seiest aus Erde, schwer und ruhig. (ca. 15 Min)

DAS HEILENDE TAO

DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE
BASISWISSEN FÜR QI GONG UND TAI JI

Das Element Metall

Das zugeordnete Grundgefühl ist **Trauer**. Die Organe sind die **Lunge** und der **Dickdarm**., das **Auge**, das **Riechvermögen**. Das Gewebe die **Haut**.

Das Gefühl **Traurigkeit**. Grundsätzliche Funktion Aufnehmen und Ausscheiden. Rhythmus ist ein Grundbegriff des Metalls. **Eine Störung** im Metall zeigt sich oft in einer **pessimistischen Grundeinstellung** dem Leben gegenüber, eine **Hoffnungslosigkeit**. Bei **gesundem Metall** herrschen **Vertrauen** in das Leben, **Optimismus** und eine positive Einschätzung der Zukunft vor.

Die Erde ist die Mutter, das Metall der Vater.

Seine Farbe ist **Weiß**.



Aktivierung des Lungenmeridians

Strecke deine Arme auf Schulterhöhe – beim Einatmen schwinde deine Arme so weit als möglich kräftig nach rechts – bringe die Arme beim Ausatmen in die Mitte – beim nächsten Einatmen schwinde nach links. (ca. 2 Min)

DAS HEILENDE TAO

DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE
BASISWISSEN FÜR QI GONG UND TAI JI

Das Element Wasser

Die Jahreszeit des Wassers ist der **Winter**. Der Winter ist die Zeit zwischen Tod und Wiedergeburt. Das Grundgefühl ist die **Angst**. Seine Organe sind **Nieren** und **Blase**, sein Gewebe die **Knochen** und das **Mark**. Alle **Hormone** und **Drüsen**, sowie das **Gehirn** werden dem Element Wasser zugeordnet. Ein **Ungleichgewicht** im Wasser Element zeigt sich z.B. im Hohlkreuz, **Bandscheibenschäden** in der Lendenwirbelsäule, **Ischias** und Hexenschuss. Aber auch **Nierensteine**, **Knochenerkrankungen**, Haarausfall, **ständig unterkühlte Beine oder Füße**, **Schlaflosigkeit**. Das Wasser ist das Element der Selbstversenkung und Mediation. Seine Farbe ist **schwarz**.

Latihan

15 Min aktivieren – gehe in einen dunklen Raum – stelle dich 30 Min in die Mitte des Raumes und tue nichts – lass alles geschehen. Verspannungen und Blockaden lösen sich allmählich unter dem Einfluss selbstregulierender Zentren und der Muskeltonus verändert sich. Energie wird frei.



VIEL SPAß BEIM LESEN