

Traditionelle Chinesische Medizin



Susanne Deckert

Vortrag über das Element Erde





Susanne Deckert





Hintergrund

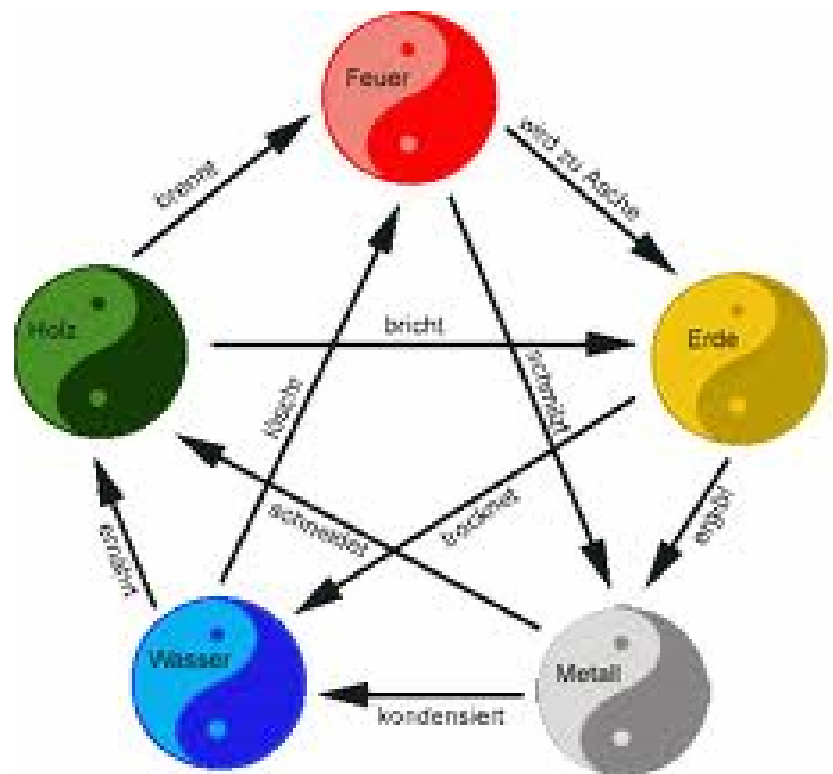
Die wichtigsten Modelle, die der gesamten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), auch den Medizinklassikern und allen Selbsthilfemethoden zu Grunde liegen, sind die Theorien des Daoismus, von Yin und Yang, der **Fünf Elemente** und des Meridiansystems.

In der Han-Zeit (von ca. 200 Jahre v. Chr. Bis ca. 200 Jahre n. Chr.) lebte der Philosoph Tsou Yen, großer Denker der Yin-Yang-Schule. Ihm wird zugeschrieben, dass er die Theorie des Yin und Yang mit der Lehre der **Fünf Elemente** verbunden hat.

Im Prozess des stetigen Wandels entstehen die **Fünf Elemente** in der Natur: **Holz**, **Feuer**, **Erde**, Metall und **Wasser**, die **Fünf Wandlungsphasen**, die in zyklischer Bewegung alle Erscheinungen auf der Erde in einem kreisenden System vereinigen. Damit konnte die Lehre vom ewigen Wandel erweitert und verfeinert werden.

Yin/Yang – 5 Elemente

In der chinesischen Medizin und als Selbsthilfemethode wird das „zuviel“ und „zuwenig“ betrachtet, d.h. es wird auf einen stimmigen Ausgleich geachtet.





Aus dem DAO entstand EINS

Aus EINS entstand Yin und Yang

Aus Yin und Yang entstanden die 5 Elemente

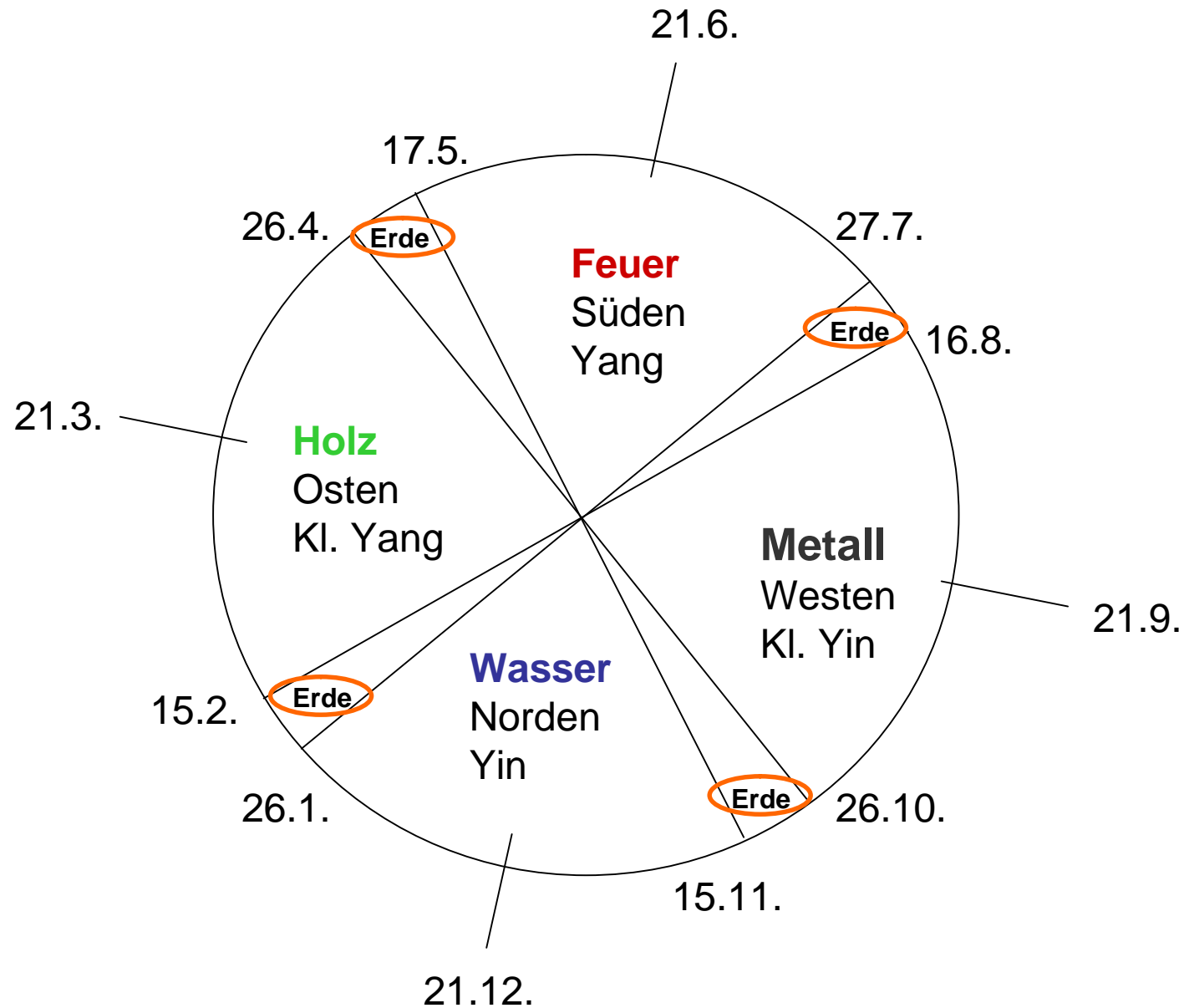
Aus den 5 Elementen entstanden die zehntausend Dinge

Die zehntausend Dinge tragen in sich Yin und umfassen Yang

Sie erlangen Einklang, wenn sie die Kräfte miteinander verbinden

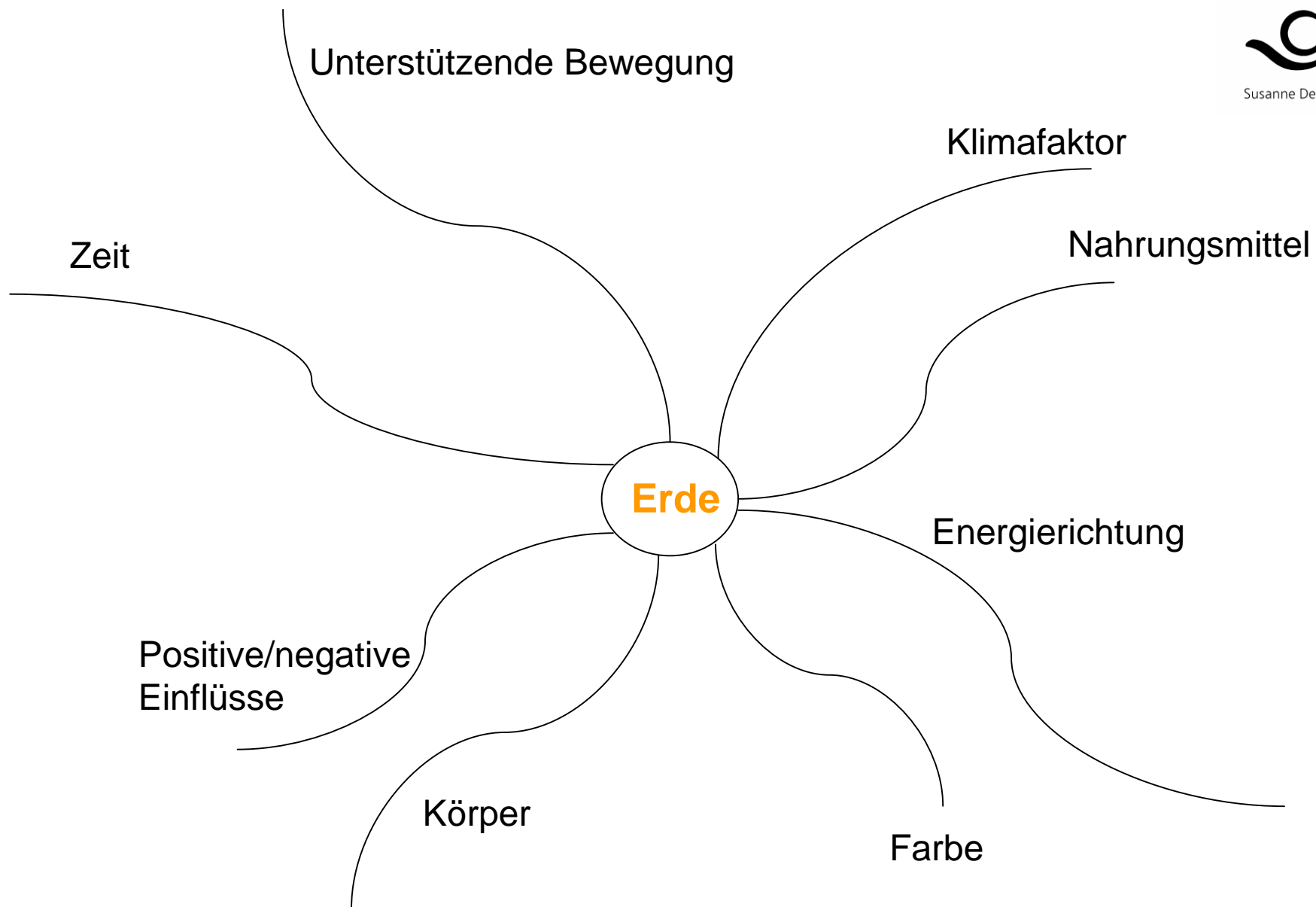


Der traditionelle chinesische Bauernkalender





Susanne Deckert





Qualitäten des Elements Erde

Lebenszyklus	Reife
Jahreszeit	Übergangszeit
Tageszeit	Nachmittag
Klimafaktor	Feuchtigkeit
positive innere Einflüsse	Offenheit, Ausgeglichenheit
Negative innere Einflüsse	Grübeln, Sorgen
Organfunktions-Paar Yin/Yang	Milz/ Magen
Gewebe Sinnesorgan	Muskeln Mund
Farbe	Gelb

Nahrung	Rind, Hirse, Mais, Gerste, Zucchini, Blumenkohl, Kartoffel, Birne, Safran, Zimt, Ingwer
Grundwirkung der Lebensmittel	stärkend, harmonisierend, entspannend, verteilend
Geschmack	süß

Element Erde

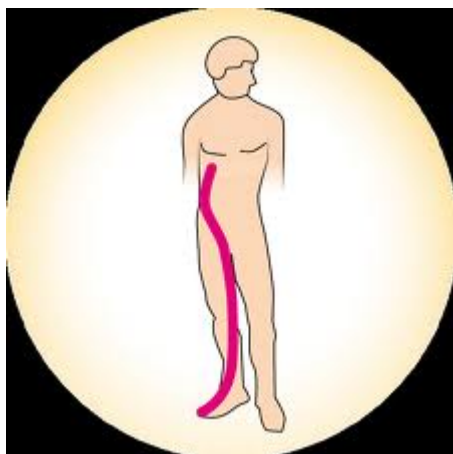


Susanne Deckert

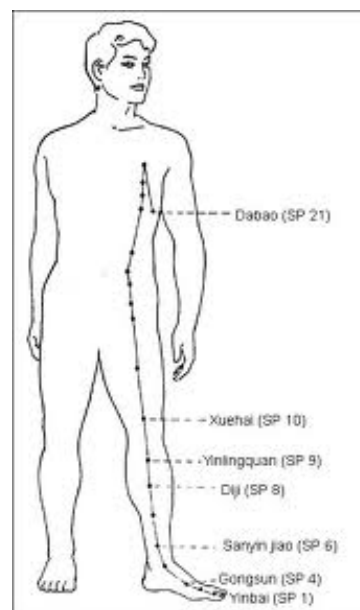
- Gastgeber
- Gemeinsam werden wir es schaffen
- Komfortzone
- Versorgt, vermittelt, gleicht aus, bestärkt
- Teamwork
- Genuss, Beständigkeit, Bestätigung, Teamgeist
- Verständnis, Toleranz, Verlässlichkeit, Anpassungsfähigkeit, Lernbereitschaft
- Gemeinschaft
- Einfühlungsvermögen
- Flow
- Koordination, Anpassungsfähigkeit, Bewegungsfluss, sichert die Balance
- Sinnlichen Genuss und inneren Flow



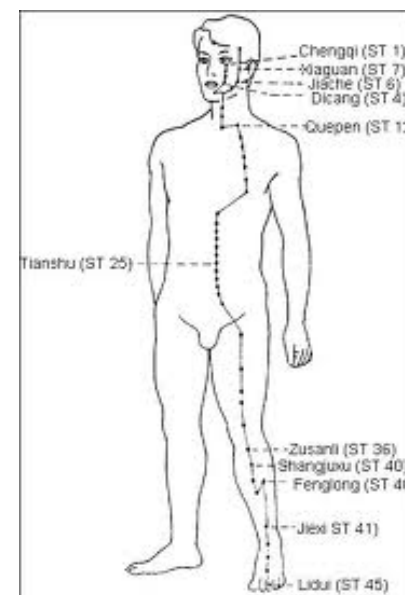
Meridianverlauf Magen-Milz



Milzmeridian



Milzmeridian

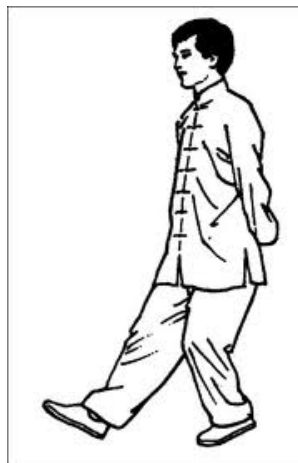


Magenmeridian



Unterstützende Bewegungen

- Aufwärm und Abwärmtraining, Ausgleichsübungen, Boccia, JoJo, Schwebebalken, Gleichgewichtsübungen, Breitensport, Qigong, Yoga,
- Magen/Milz-Meridiandehnung





Hilfreiche Akkupressurpunkte

Magen 36 – „Tor der göttlichen Gleichmut“ - Der Punkt befindet sich ca. eine Handbreit unterhalb des Knies, halb außen Hauptpunkt für den Ausgleich zwischen oben und unten und zur Kräftigung von Qi und Blut

Magen 25 – „Himmelssäule“ - Die beiden Punkte befinden sich links und rechts ca. 2-3 cm vom Nabel, etwas unterhalb des Nabels. Ausgleich von oben und unten. Unruhe, Ängstlichkeit und Unsicherheit werden durch die Berührung mit **Lu1** beim Auflegen der Hände auf Dantian verringert und auf lange Sicht beseitigt.

Milz 6 – „Treffpunkt der 3 Yin“ - Der Punkt befindet sich etwa eine Handbreit über dem Innenknöchel des Fußgelenks, mittig. Akupressur bei Menstruationsstörungen, „schweren Beinen“, bei Venenschwäche, zur Stärkung des Qin-Qi in der gesamten unteren Körperhälfte

Milz 10 – „Meer des Blutes“ - Der Punkt befindet sich etwa eine Handbreit über dem Knie, halb innen. Alle Bluterkrankungen, Allergie und Steigerung der körpereigenen Abwehr. Er dient vor allem dazu das Blut zu nähren.



Susanne Deckert

Buchempfehlungen

„Das Fünf Elemente Kochbuch“, Barbara Temelie, Beatrice Trebuth,
Joy Verlag, 2002

„Typgerecht trainieren mit Bewegungslehre nach den Fünf
Elementen“, Dieter Mayer

„Chinesische Heil- und Entspannungsübungen – Taiji und Qigong
nach dem offiziellen Handbuch der Volksrepublik China“, E. Chang,
P. Brecher

Übersicht erstellt von
Susanne Deckert, Qigonglehrerin
www.susanne-deckert.de
Tel: 0170-5421452