

Traditionelle Chinesische Medizin

Vortrag über das Element Feuer



Susanne Deckert





Susanne Deckert





Hintergrund

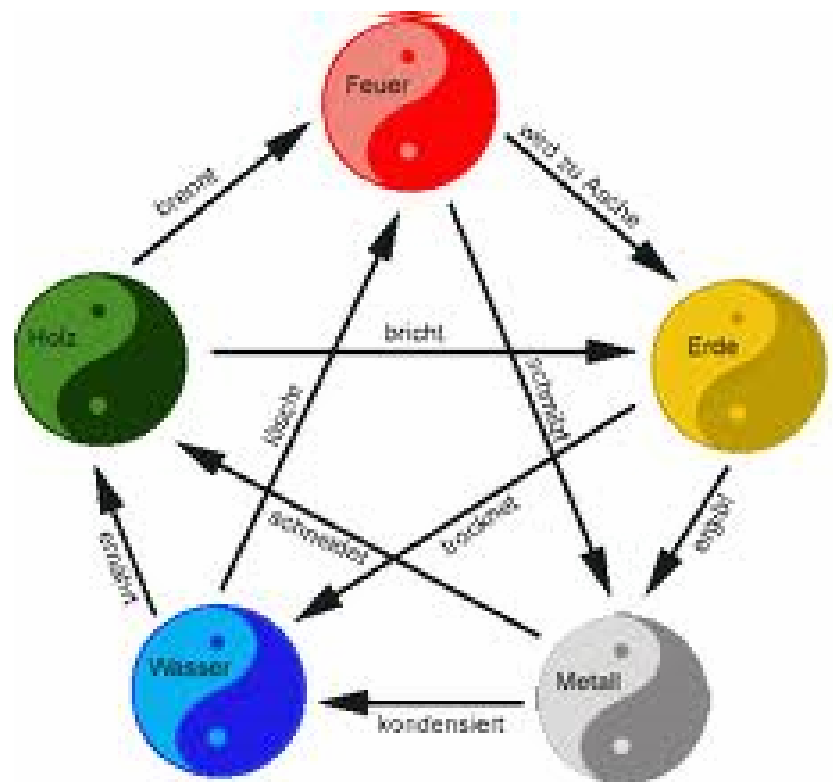
Die wichtigsten Modelle, die der gesamten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), auch den Medizinklassikern und allen Selbsthilfemethoden zu Grunde liegen, sind die Theorien des Daoismus, von Yin und Yang, der **Fünf Elemente** und des Meridiansystems.

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

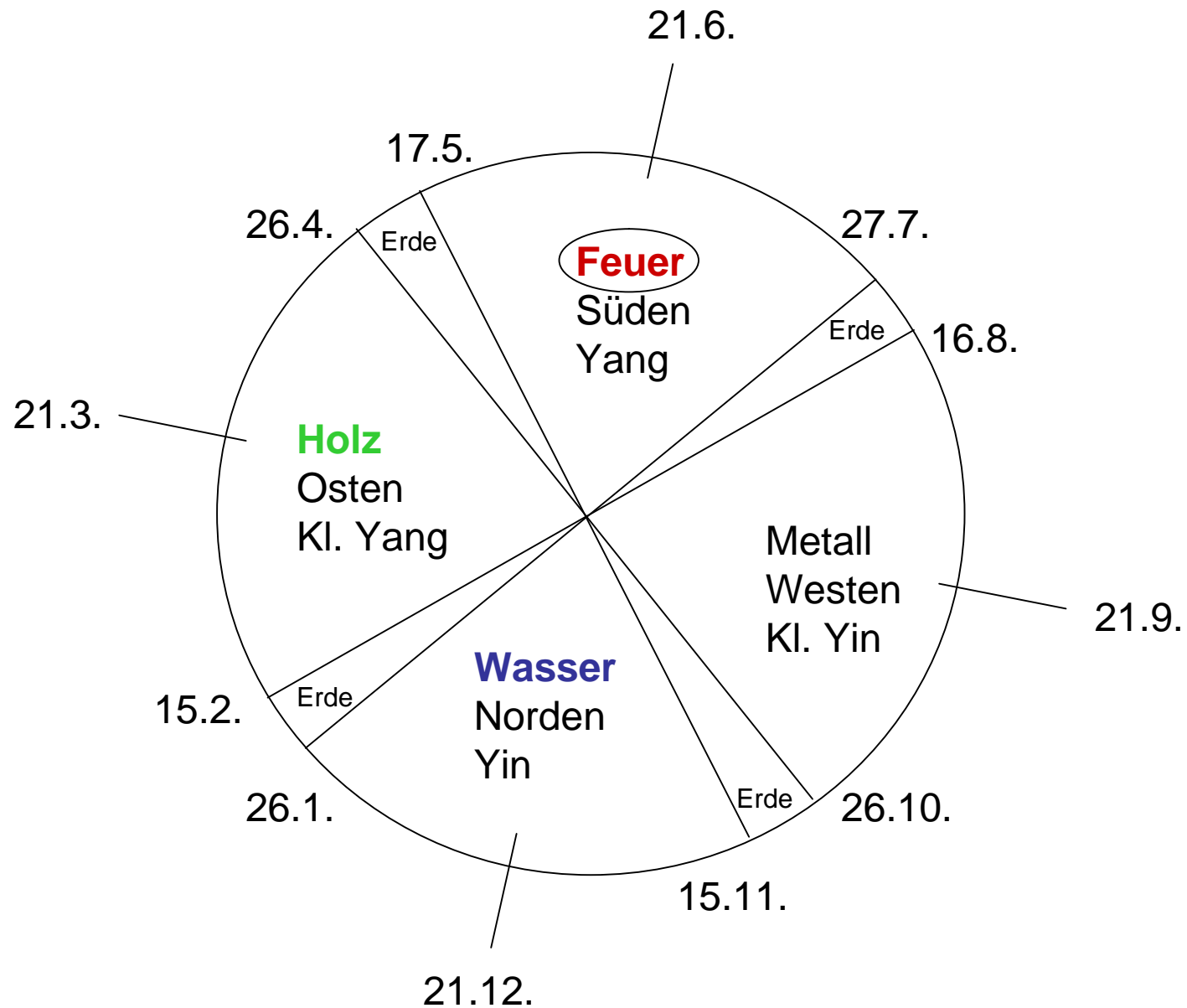
Aus Yin und Yang entstanden die 5 Elemente

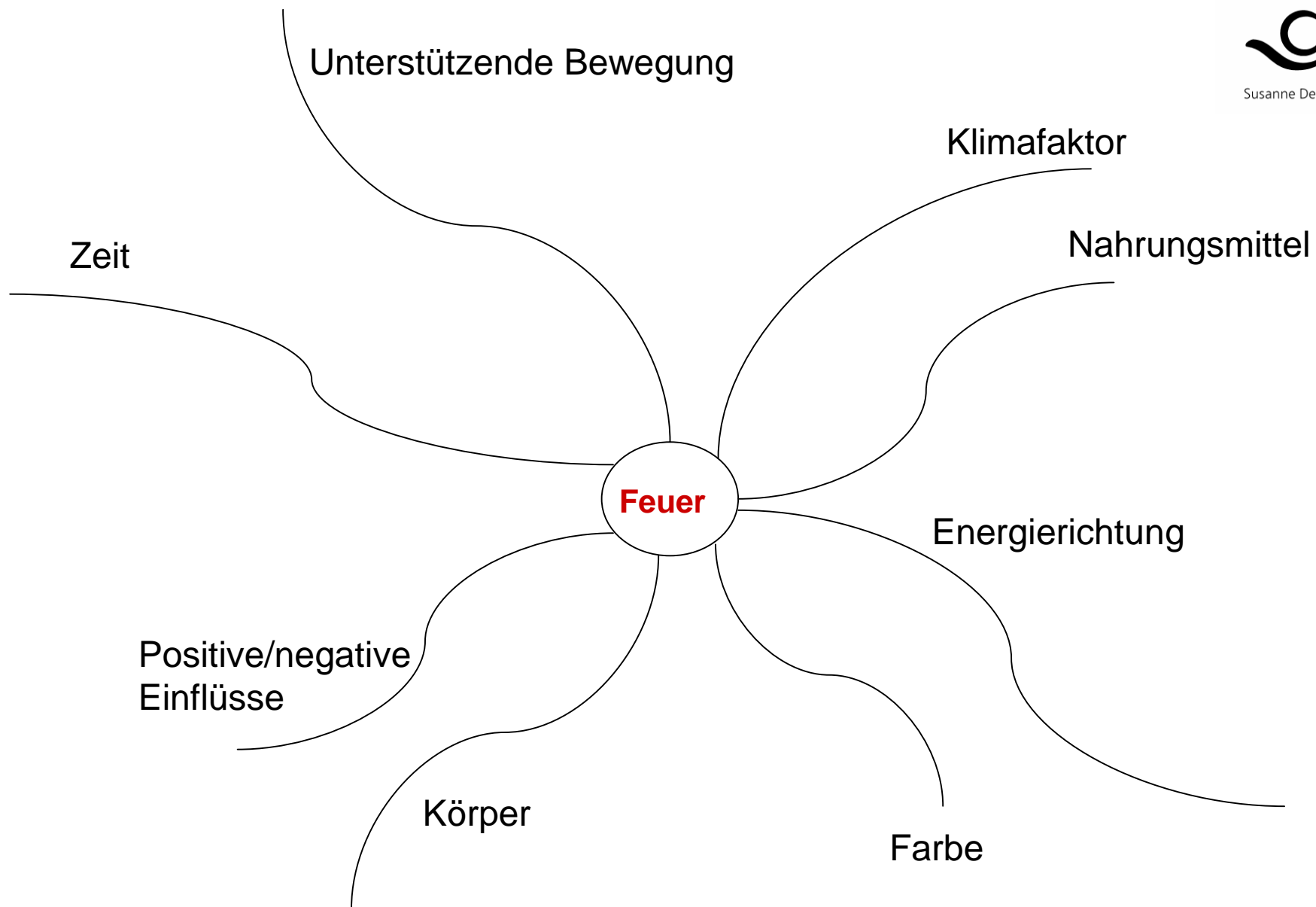
Aus den 5 Elementen entstanden die zehntausend Dinge

Die zehntausend Dinge tragen in sich Yin und umfassen Yang

Sie erlangen Einklang, wenn sie die Kräfte miteinander verbinden

Der traditionelle chinesische Bauernkalender







Qualitäten des Elements Feuer

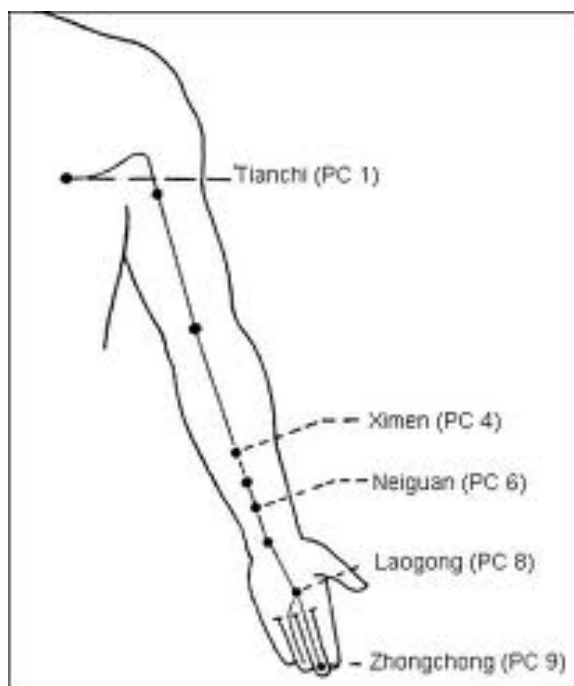
Lebenszyklus	Jugend	Nahrung	Ziege, Lamm
Jahreszeit	Sommer		Roggen, Buchweizen
Tageszeit	Mittag		Artischocke, Fenchel
			Aprikose
Klimafaktor	Gluthitze		Beifuß, Thymian
positive innere Einflüsse	Freude, Glück, Liebe	Grundwirkung der Lebensmittel	trocknend, abführend, harntreibend, reinigend, kühlend
Negative innere Einflüsse	Hektik, Ungeduld, Arroganz	Geschmack	bitter
Organfunktions-Paar Yin/Yang	Herz/Dünndarm/ Kreislauf/3-Erwärmer	Energierichtung	fallend
Gewebe	Gefäße	Aktionsqualität	Kämpfer, Schütze schießt den Pfeil
Sinnesorgan	Zunge		Impuls, Reflex
Farbe	rot		

Element Feuer

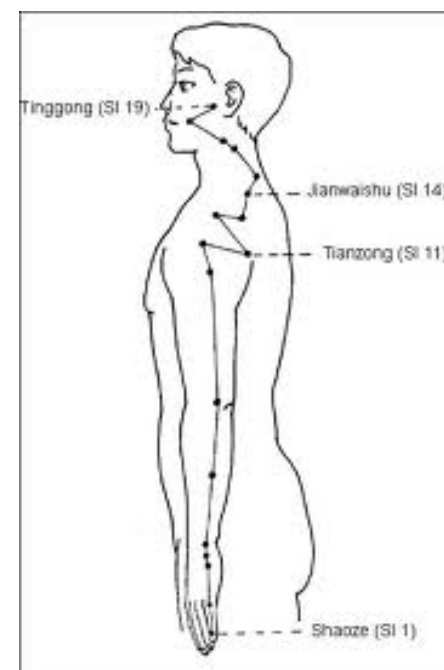
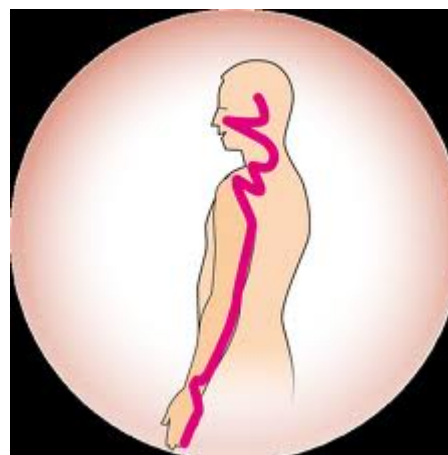
- Spieler
- Ich bin im Vollbesitz meiner Kräfte und habe alle Möglichkeiten
- Druckspitze
- Impulswelle
- Inspiration
- Schnelligkeit
- Animateur
- Der Weg lohnt sich
- Anregung, Abwechslung, Bewunderung, Mitspieler
- Explosivität, Wendigkeit, Impulskraft, Spielwitz
- Dynamik und Anregung
- Beschleunigung, Intensivierung
- Einsatz z.B. beim Spitzensport, Marketing, Vertrieb



Meridianverlauf Herz-Dünndarm

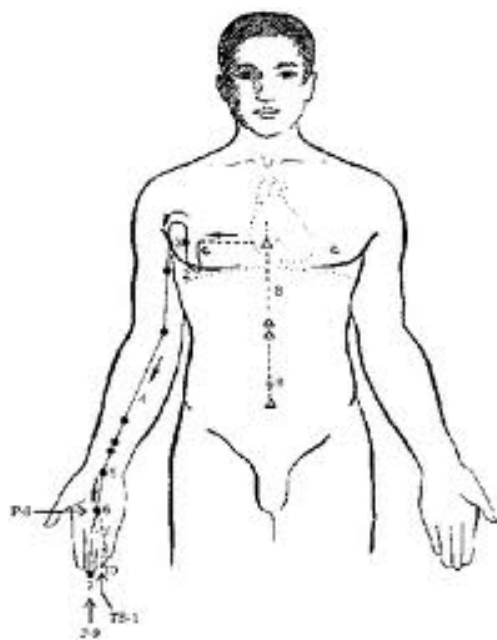


Herz-Meridianverlauf

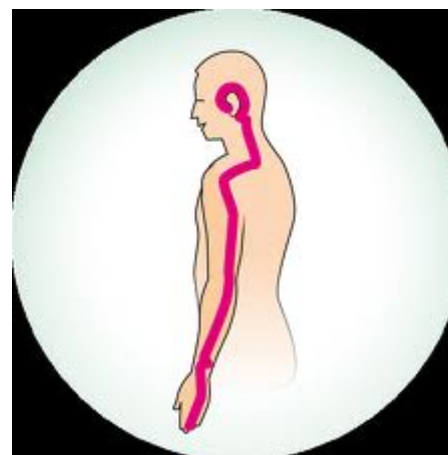


Dünndarm-Meridianverlauf

Meridianverlauf Kreislauf-3-Erwärmer



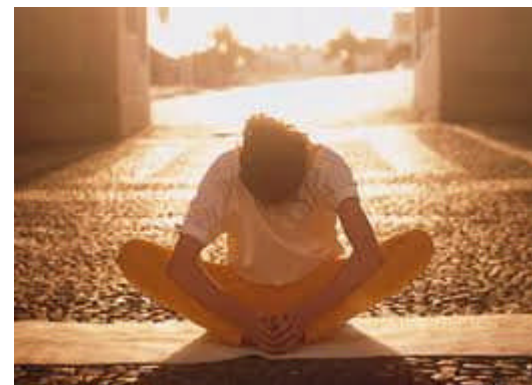
Kreislauf-Meridianverlauf



3-Erwärmer-Meridianverlauf

Unterstützende Bewegungen

- Spiele, z.B. Federball, Tischtennis, Squash, Tribbling
- Herz/Dünndarm-Meridiandehnung
- Kreislauf/3-Erwärmer-Meridiandehnung





Hilfreiche Akkupressurpunkte

Herz 7 „Shenmen“ - Der Punkt befindet sich auf der Innenseite des Handgelenks, unterhalb des kleinen Fingers.

Akupressur bei Angstzuständen, Nervosität (Lampenfieber, Prüfungsangst) und Schlafstörungen. Beruhigt Geist, senkt Blutdruck.

Herz 3 „Tor der Lebensfreude“ - Der Punkt befindet sich in der Ellbeuge, direkt neben dem Knochen, sanft massieren bei psychischen Verstimmungen

Dünndarm 3 „Hintere Schlucht“ - Der Punkt befindet sich, wenn man die Hand zur Faust schließt da, wo die Hautfalte heraustritt. Hilft bei Rückenschmerzen und Nackenschmerzen.



Hilfreiche Akkupressurpunkte

Kreislauf 6 „Inneres Tor“ - Der Punkt befindet sich mittig an der Arminnenseite, ca. 2 cm oberhalb dem Handgelenk.

Wichtiger Akupressurpunkt bei allen funktionellen Herzbeschwerden, bei Schwindel, Angst, Beklemmung, Übelkeit, Depression und Reizbarkeit. Kreislaufstabilisierend, gegen Flugkrankheit, Seekrankheit, Wetterfühligkeit, ableitend, ausgleichend

Kreislauf 7 - Der Punkt befindet sich mittig auf dem Handgelenk. Beruhigend.

Kreislauf 8 „Palast der mühevollen Arbeit“ - Der Punkt befindet sich in der Mitte des Handtellers

Beruhigt das Herzfeuer und den Geist.

Element Feuer in Aktion



Susanne Deckert



© Ron Leishman * www.ClipartOf.com/641813



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