

Traditionelle Chinesische Medizin



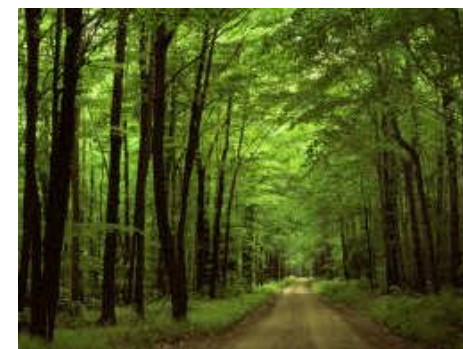
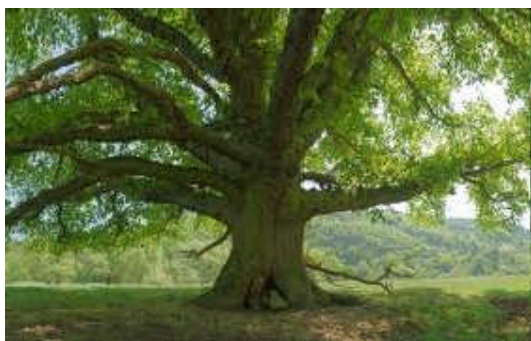
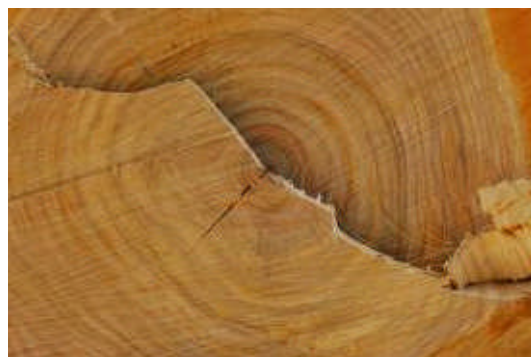
Susanne Deckert

Vortrag über das Element Holz





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.

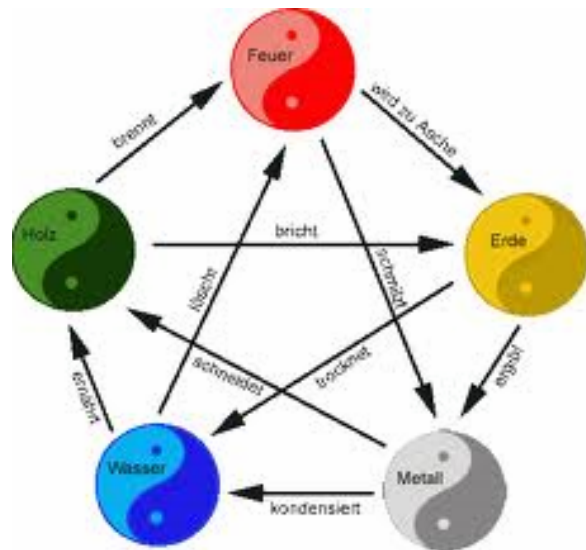
In der Han-Zeit (von ca. 200 Jahre v. Chr. Bis ca. 200 Jahre n. Chr.) lebte der Philosoph Tsou Yen, großer Denker der Yin-Yang-Schule. Ihm wird zugeschrieben, dass er die Theorie des Yin und Yang mit der Lehre der **Fünf Elemente** verbunden hat.

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

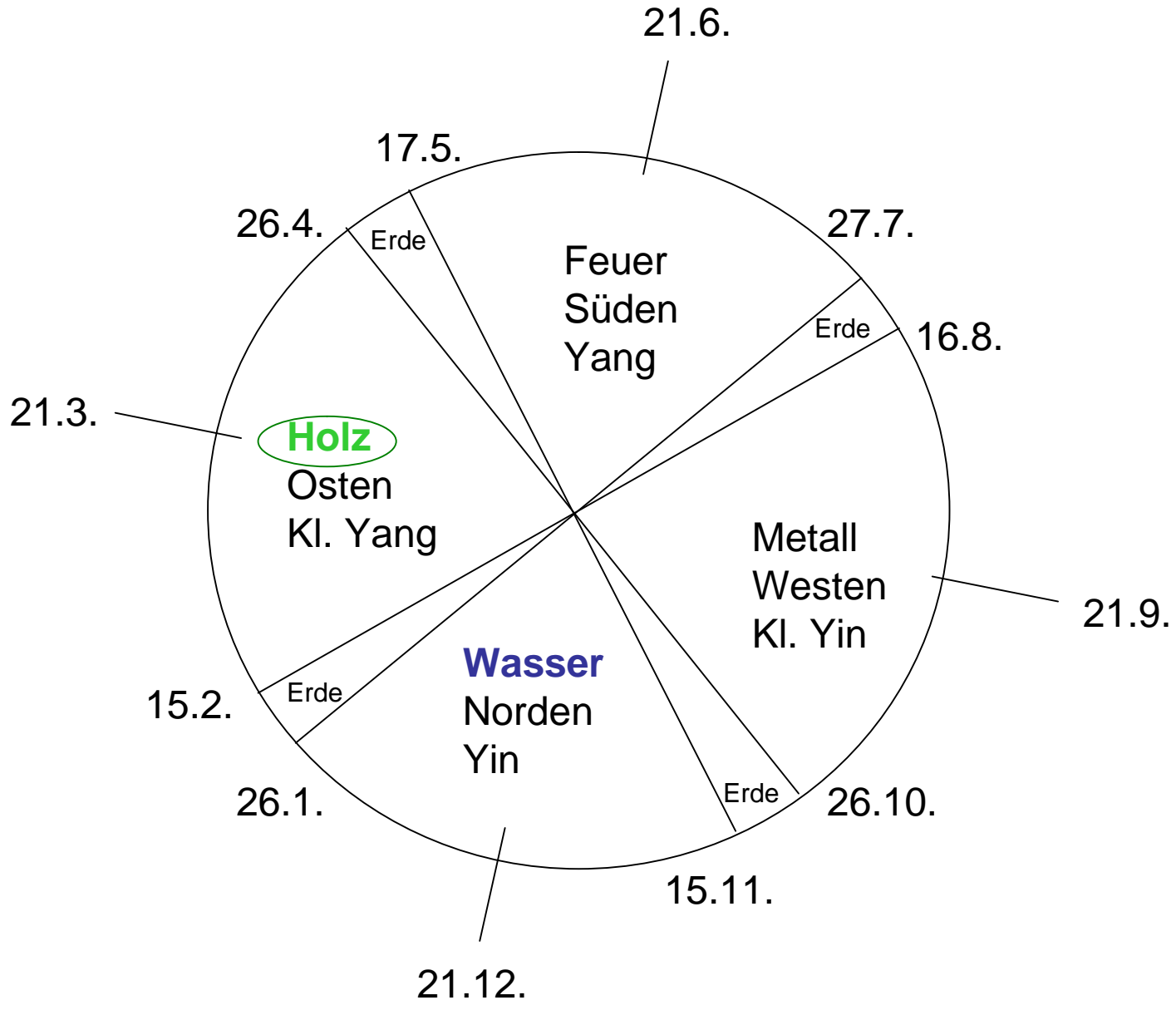
Die zehntausend Dinge tragen in sich Yin und umfassen Yang

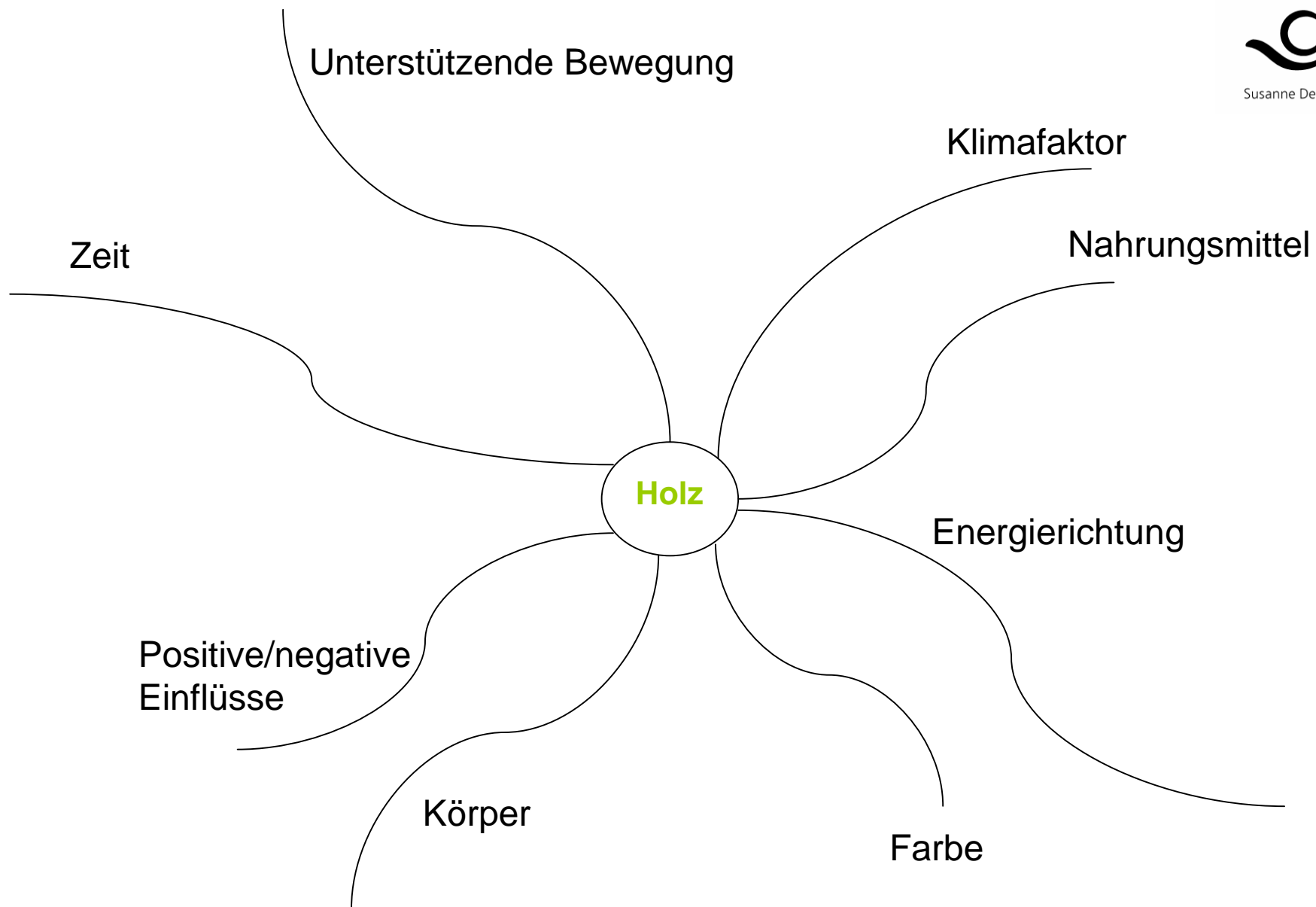
Sie erlangen Einklang, wenn sie die Kräfte miteinander verbinden



Susanne Deckert

Der traditionelle chinesische Bauernkalender







Qualitäten des Elements Holz

Lebenszyklus	Geburt, Wachstum
Jahreszeit	Frühling
Tageszeit	Morgen

Klimafaktor	Wind
-------------	------

positive innere Einflüsse	Phantasie, Tatkraft
---------------------------	---------------------

Negative innere Einflüsse	Ärger, Wut, Zorn
---------------------------	------------------

Organfunktions-Paar Yin/Yang	Leber/Gallenblase
------------------------------	-------------------

Gewebe	Sehnen
Sinnesorgan	Augen

Farbe	grün
-------	------

Nahrung

Huhn, Ente
Hafer, Weizen
Getreidesprossen
Rhabarber
Petersilie, Essig

Grundwirkung
der
Lebensmittel

zieht zusammen,
dichtet ab

Energierichtung

schwebend

Aktionsqualität

Kämpfer,
Schütze spannt den Bogen
Ausdehnung, Verdrängung

Element Holz



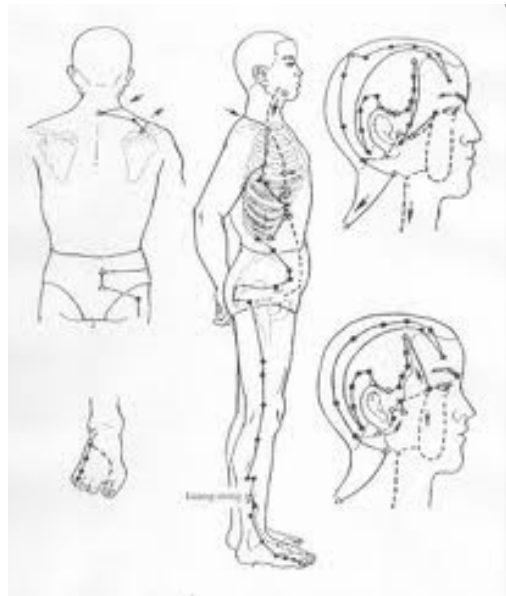
Susanne Deckert

- Bergführer, Sparringpartner
- Meinen Respekt musst Du Dir verdienen
- Fordert heraus, setzt sich durch, treibt an
- Wettkampf
- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Härte, Durchsetzungskraft
- Auseinandersetzung und intensives Erleben
- Entschlossenheit, Widerstandskraft, Leistungswille, Selbstvertrauen
- Grenzerfahrung, Respekt, Konkurrenz
- Wettkampfsport, Kampfkunst, Handwerk, Produktion

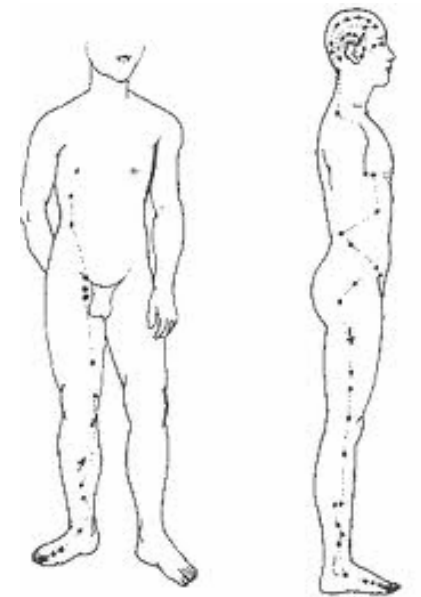
Meridianverlauf Leber-Galle



Susanne Deckert



Meridianverlauf-Galle



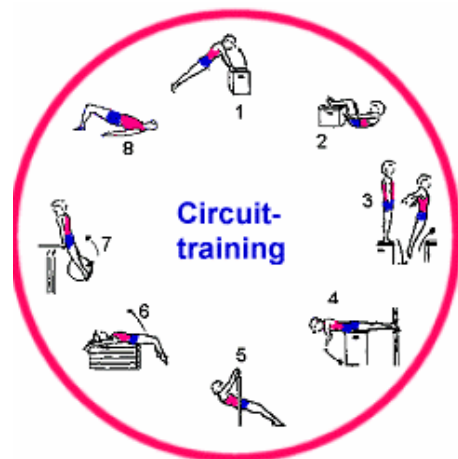
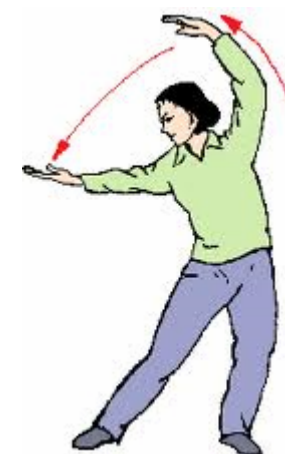
Meridianverlauf-Leber

Galle



Unterstützende Bewegungen

- Seitwärtsdehnung
- Leber/Galle-Meridiandehnung
- Leber-Meridian-Qigong
- Galle-Meridian-Qigong
- Waldlauf, Zweikampfübungen, Zirkeltraining, Fitnessstraining, Medizinball, Hantel, Fußball





Hilfreiche Akkupressurpunkte

„**Leberalarmpunkt**“ Leber 3 – zwischen Großzeh und 2. Zeh, in der Rille, ca. 1-2 cm über dem Zehenspalt – gut gegen Spannungskopfschmerzen, ableitend, bei Augenleiden, Unruhe, Krämpfen, Allergien, Einschlafstörungen

„**Windteich**“ Gallenblase 20 – vertreibt inneren und äußeren Wind

„**Schulterbrunnen**“ Gallenblase 21 – Akupressur bei Kopfschmerzen, stark ableitend

Element Holz in Aktion



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