

# Traditionelle Chinesische Medizin



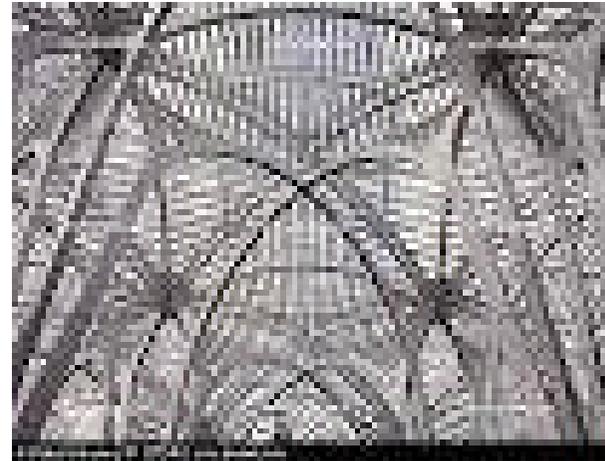
Susanne Deckert

## Vortrag über das Element Metall





Susanne Deckert





# Hintergrund

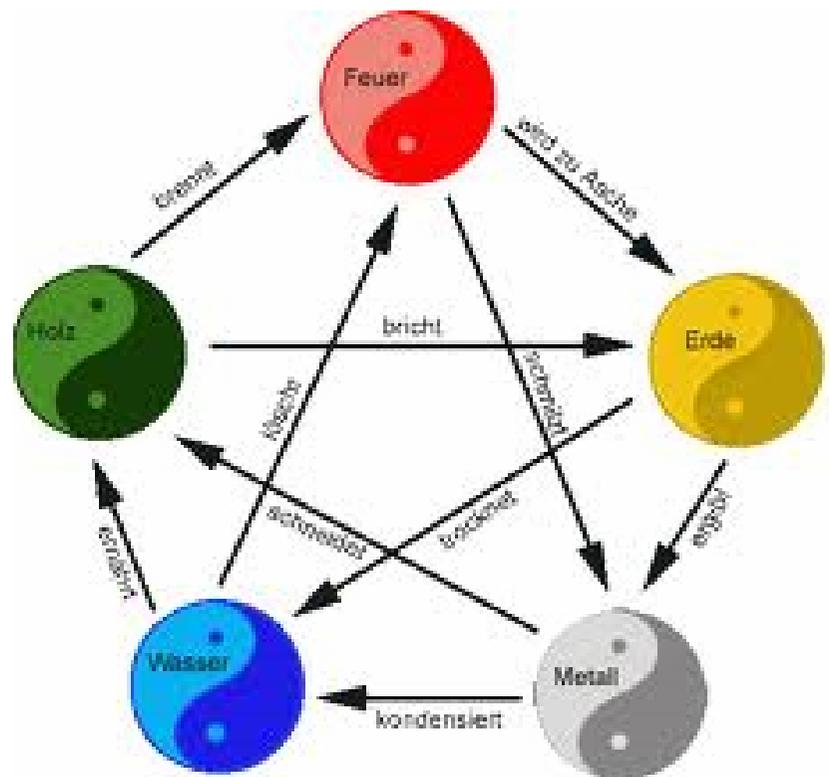
Die wichtigsten Modelle, die der gesamten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), auch den Medizinklassikern und allen Selbsthilfemethoden zu Grunde liegen, sind die Theorien des Daoismus, von Yin und Yang, der **Fünf Elemente** und des Meridiansystems.

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*

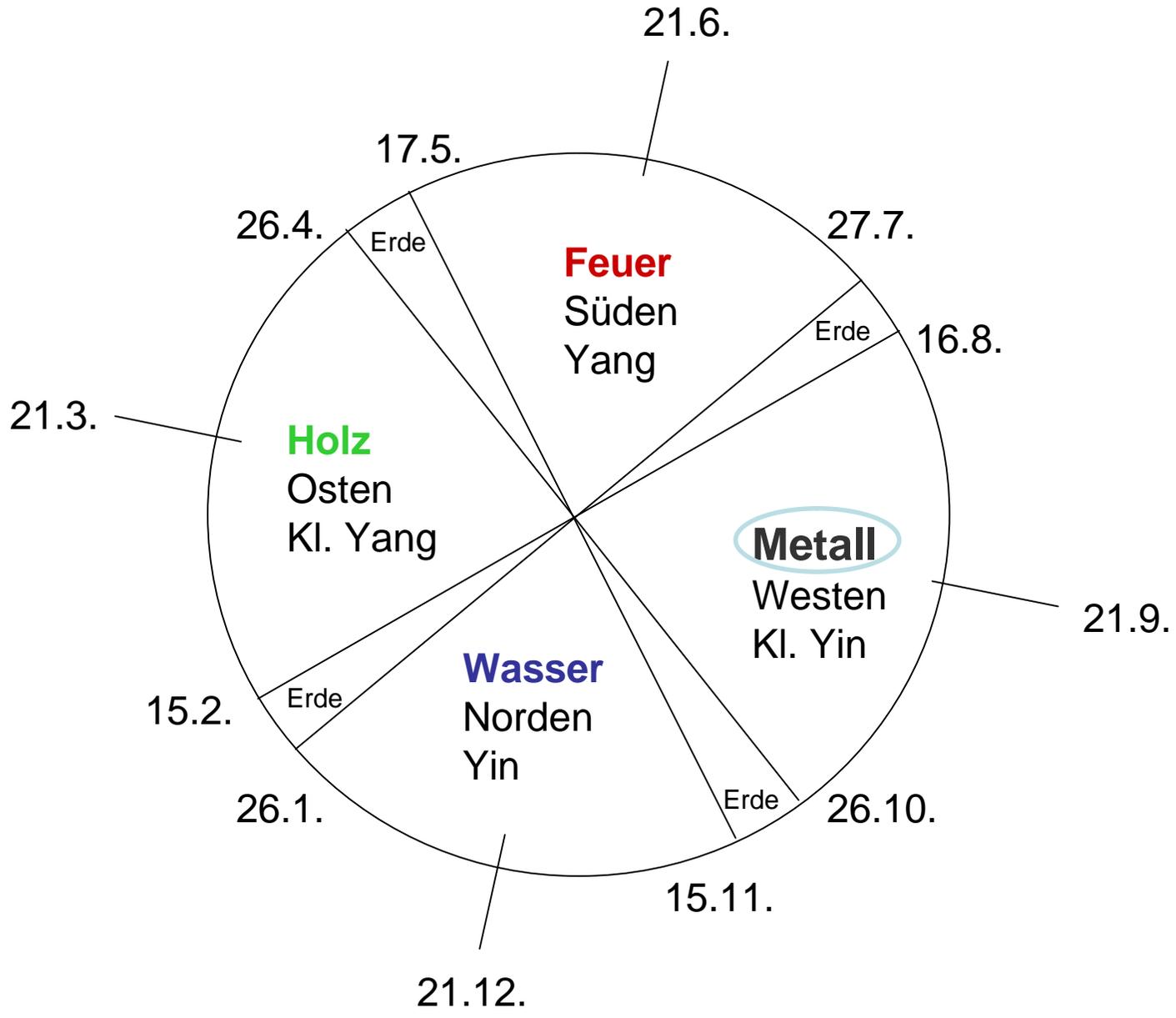
*Aus den 5 Elementen entstanden die zehntausend Dinge*

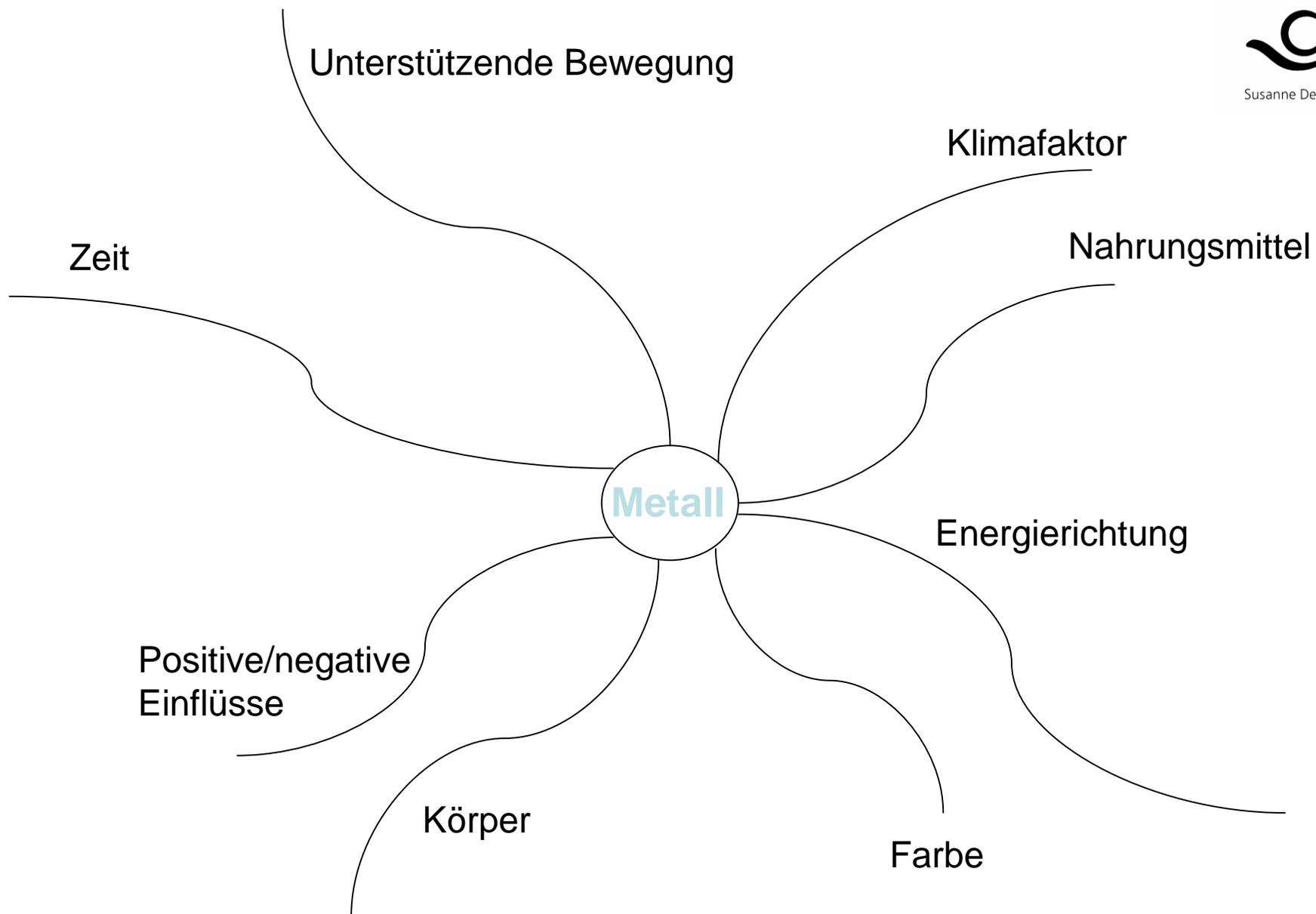
*Die zehntausend Dinge tragen in sich Yin und umfassen Yang*

*Sie erlangen Einklang, wenn sie die Kräfte miteinander verbinden*



# Der traditionelle chinesische Bauernkalender







# Qualitäten des Elements Metall

Lebenszyklus	Alter	Nahrung	Hase, Truthahn, Wild
Jahreszeit	Herbst		Reis, Rettich, Kohlrabi,
Tageszeit	Abend		Zwiebel, Apfel, Basilikum,
			Schnittlauch, Pfeffer,
Klimafaktor	Trockenheit		Chili, Nelke
positive innere Einflüsse	Mut, Lebensmut	Grundwirkung der Lebensmittel	anhebend, Wind vertrei- bend, Kälte zerstreugend
Negative innere Einflüsse	Trauer, Kummer, Depression	Geschmack	scharf
Organfunktions- Paar Yin/Yang	Lunge/ Dickdarm	Energierichtung	Kontraktion, zusammenziehen
Gewebe Sinnesorgan	Haut Nase	Aktionsqualität	zum Ziel hin, Tempomacher
Farbe	weiß		

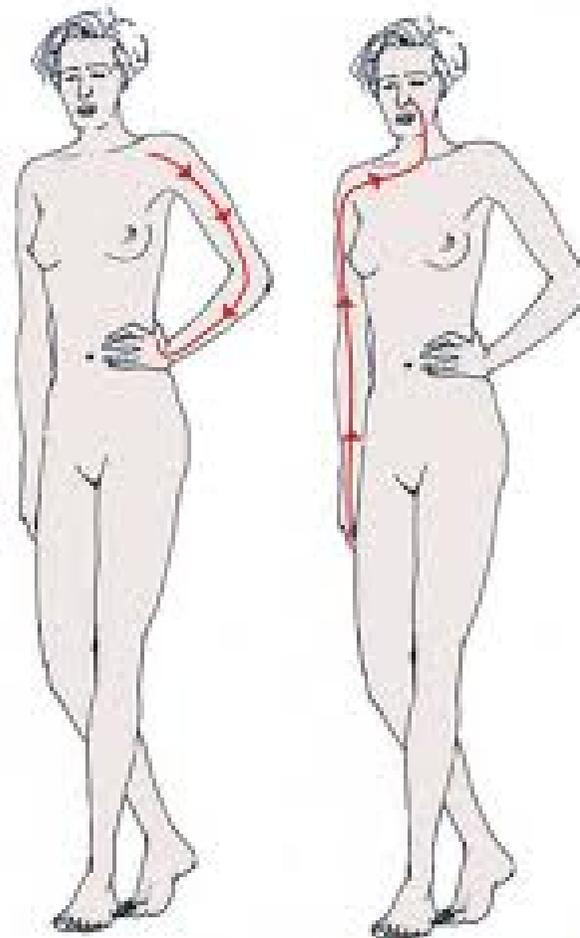
# Element Metall

- Gibt den Weg frei, unterstützt Kraftentfaltung, leitet zum Ziel
- Technik, Präzision, Effizienz
- Überblick, Verständnis, Fokus
- Kontrolle – Kontrollverlust
- Reaktionsvermögen
- Strategie/Schiedrichter: Auseinandersetzung, Motivation
- Logisches Denken, taktische Disziplin, zielgerichtetes Handeln
- Systematik
- Intellekt
- Effizienz
- Tempomacher
- Techniktraining
- Kraftwirkung
- Genauigkeit
- Fokus
- Perfektion und maximale Wirkung
- Ordnung

# Meridianverlauf Lunge-Dickdarm



Susanne Deckert



## Lungen-Meridian

Sauerstoff, Säuften, Atem, Adhärenz  
Husten, Bronchitis, Zahnlack, Heide

## Dickdarm-Meridian

Blutung, Verdauung, Mundgeruch



# Unterstützende Bewegungen

- Leichtathletik (laufen, springen, werfen – messbare Wettkämpfe), z.B. Ausdauerlauf; technische Disziplinen (Weitsprung, Stoß, Wurf), Billard, Fechten, Kegeln, Surfen
- Lunge/Dickdarm-Meridiandehnung





# Hilfreiche Akkupressurpunkte

**Dickdarm 20 „Bewillkommnung des Duftes“** - Der Punkt liegt neben den Nasenlöchern in den Vertiefungen

Akupressur bei Verschleimung der Nase, bei chronischen Nasen-Nebenhöhlenerkrankungen, Heuschnupfen

**Dickdarm 4 „Im Talgrund“** - Der Punkt befindet sich ca. 1 cm unterhalb des Daumens, zwischen Daumen und Zeigefinger

Akupressur bei Verspannungen im Gesicht, bei Zahnschmerzen, Gesicht neuralgien, bei Erkältung, Schnupfen und Heuschnupfen (nicht bei Schwangerschaft massieren!)

**Dickdarm 9** - Der Punkt befindet sich an der Arminnenseite am Handgelenk unterhalb des Daumens (Vertiefung an der Handgelenkaußenseite)

Akupressur zur Beruhigung, lösend, Hustenkrämpfe beruhigend

# Element Metall 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](http://www.susanne-deckert.de)**  
**Tel: 0170-5421452**