

# Traditionelle Chinesische Medizin

## Vortrag über das Element Wasser



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.



*Aus dem DAO entstand EINS*

*Aus EINS entstand Yin und Yang*

*Aus Yin und Yang entstanden die 5 Elemente*

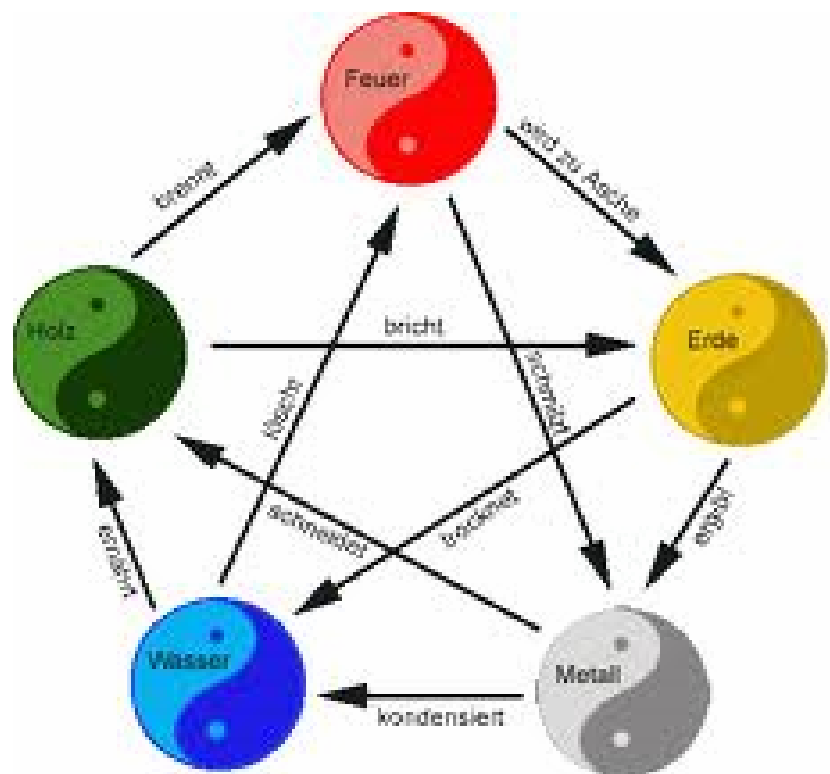
*Aus den 5 Elementen entstanden die zehntausend Dinge*

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

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

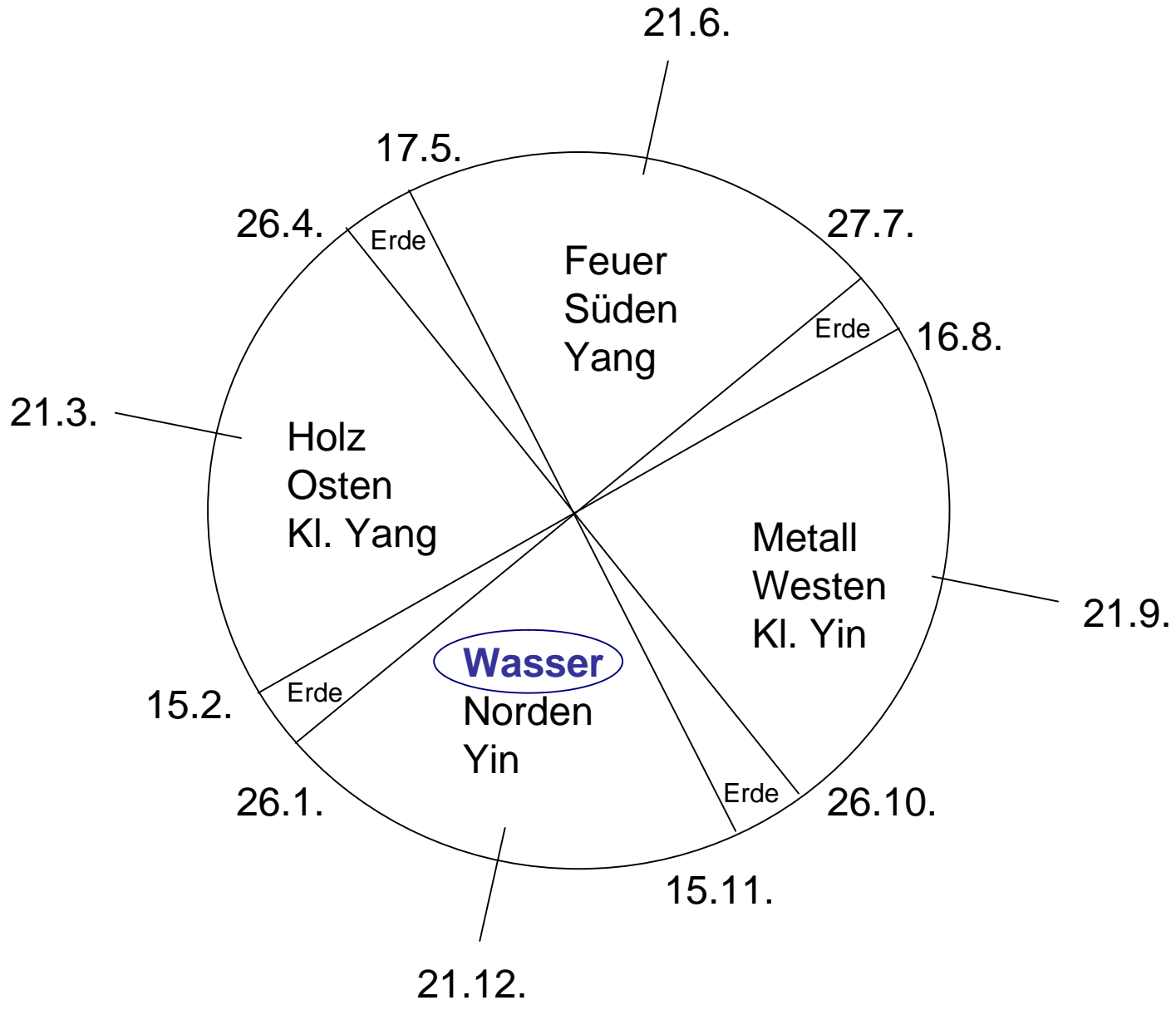
# Yin/Yang – 5 Elemente

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



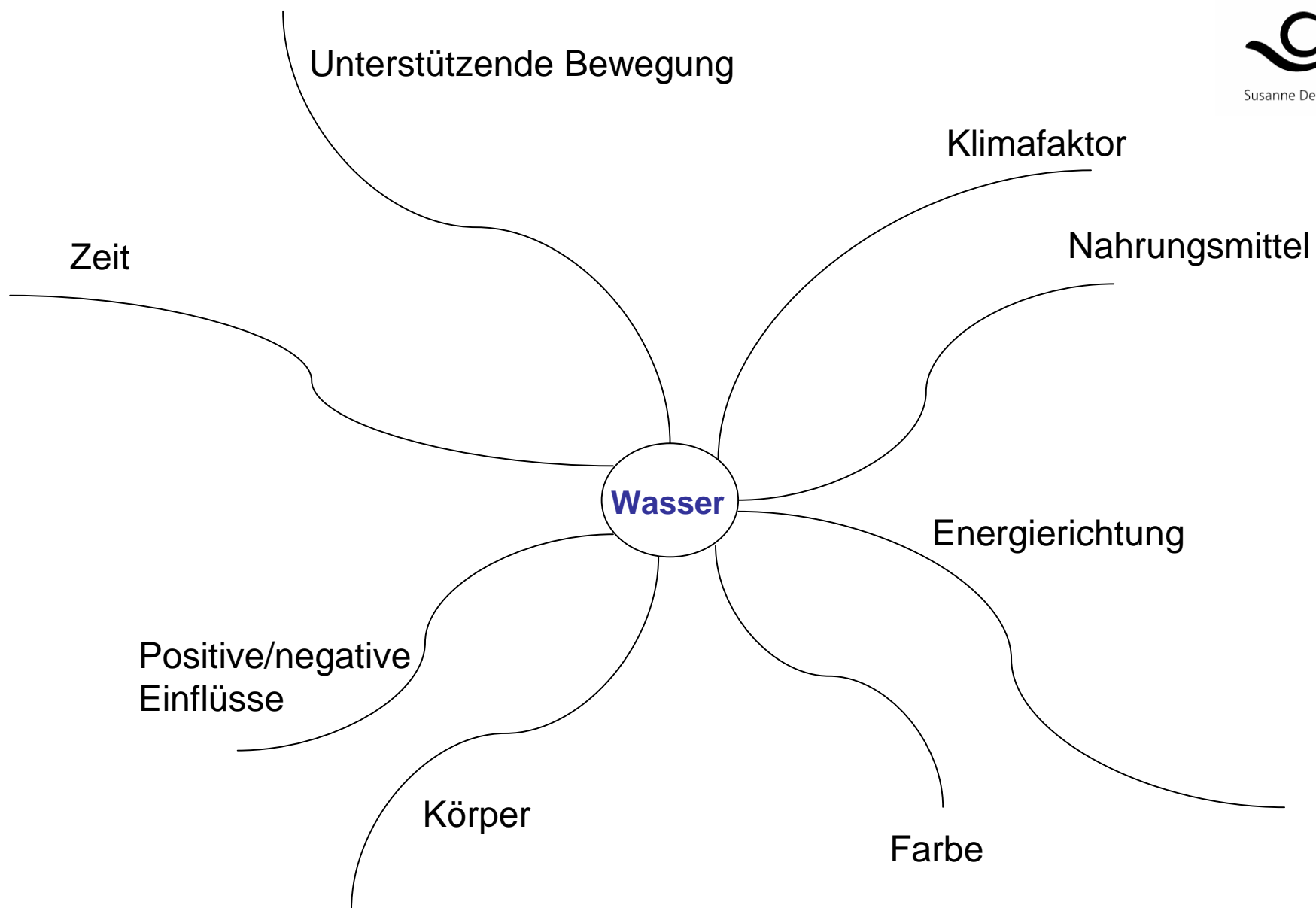


# Der traditionelle chinesische Bauernkalender





Susanne Deckert





# Qualitäten des Elements Wasser

Lebenszyklus  
Jahreszeit  
Tageszeit Nacht

Tod, Verfall  
Winter

Klimafaktor

Kälte

positive innere  
Einflüsse

Sanftheit,  
Gelassenheit

Negative innere  
Einflüsse

Angst,  
Furcht

Organfunktions-  
Paar Yin/Yang

Niere/Blase

Gewebe  
Sinnesorgan

Knochen  
Ohren

Farbe

blauschwarz

Nahrung

Fisch  
Bohnensamen  
Erbsen, Linsen  
Esskastanie  
Algen  
Salz, Sojasauce

Grundwirkung  
der  
Lebensmittel

aufweichend  
absenkend  
Hitze beseitigend

Energierichtung

sinkend

Aktionsqualität

Betrachtung,  
Lageerfassung  
Ruhe



# Element Wasser

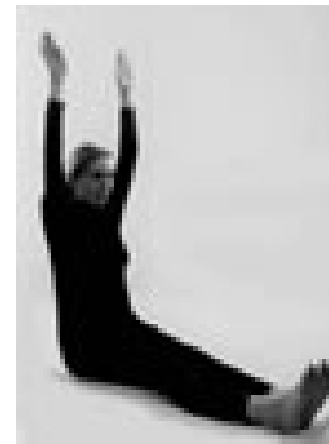


Susanne Deckert

- Philosoph, Gärtner
- Ich will den Dingen auf den Grund gehen
- Rückzug, subtile Wahrnehmung
- Introvertiert, versunken, ausdauernd, intuitiv
- Schwebend, sphärisch, offen
- Überlassen, stabilisieren, neu ansetzen
- Verfall
- Ich lasse mir Zeit und setze am richtigen Punkt an
- Macht sich frei, nimmt erneut Kontakt auf
- Beenden – beginnen
- Stabilisieren, ansetzen, tasten
- Ganz bei sich, Kontaktaufnahme nach außen
- Stabilisierungswelle
- Wartet ab, beobachtet, betreut
- Empfindung, Erkenntnis, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung
- Eigenverantwortung, Selbstgenügsamkeit, Hingabe, Geduld
- Automatisierung durch Wiederholung
- Grundlagenausdauer, Bewegungsgefühl, langer Atem, innere Stabilität

# Unterstützende Bewegungen

- Nierenpflege
- Blasen/Nieren-Meridiandehnung
- Blasen-Meridian-Qigong
- Nieren-Meridian-Qigong
- Meditation – größtmöglicher Zustand der Stille
- Volleyball, Marathon





Susanne Deckert



# Element Wasser in Aktion



Susanne Deckert





Susanne Deckert

# Buchempfehlungen

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

„Stille in Bewegung – T'ai Chi und Qigong“, Theseus Verlag, 2001

„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**