

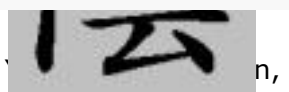
# Fitness aus Fernost



Marliese Doster  
Bachstr. 48  
72660 Beuren  
Tel 0 70 25/ 84 04 29  
e-mail: [doster@bodyinbalance.de](mailto:doster@bodyinbalance.de)  
[www.bodyinbalance.de](http://www.bodyinbalance.de)



## Yin und Yang



Yin wurzelt im Yang.

Ohne Yin kann Yang nicht aufsteigen.

Ohne Yang kann Yin nicht geboren werden.

Yin kann nicht allein aufsteigen;

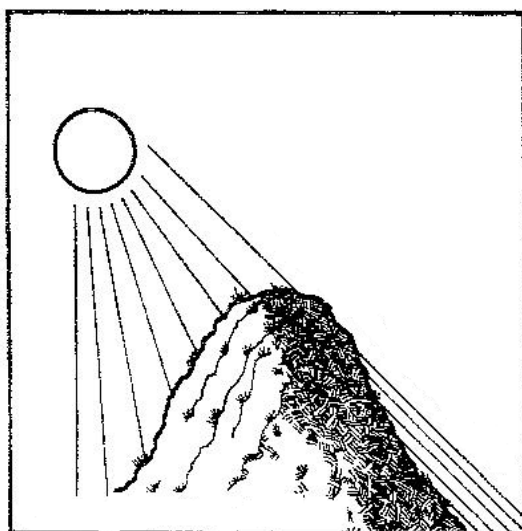
Yang allein kann nicht wachsen.

Yin und Yang sind unterscheidbar, aber untrennbar.



## Entstehungsgeschichte

Die genauen historischen Ursprünge liegen vermutlich viele tausend Jahre in der Vergangenheit. Zuerst wurde das Prinzip im I Ging erwähnt, das aber auch nur sehr ungenau auf etwa 700 bis 1000 Jahre v. Chr. datiert werden kann. Zu dieser Zeit standen Yin und Yang vermutlich noch für recht praktische, alltägliche Dinge. Anhand der entsprechenden chin. Schriftzeichen wird vermutet, dass Yin anfangs vermutlich die Bezeichnung für die kältere, nach Norden weisende Seite eines Hügels war, mit Yang wurde die wärmere, nach Süden weisende Seite bezeichnet. Ursprünglich war es also eine rein geografische Einordnung. Nach und nach wurde Yang mit Sonnenlicht allgemein gleichgesetzt, während Yin mit Schatten verbunden wurde. Bald wurde daraus abgeleitet, dass die Sonne selbst Yang ist, Erde und Mond hingegen waren Yin.



Mit der Zeit wurden die Begriffe immer abstrakter, allgemeiner angewendet. Die Tabelle unten zeigt einige typische Entsprechungen von Yin und Yang, stellvertretend für die Vielzahl von möglichen Gegensatzpaaren. So ist Yang das männliche, aktive, zeugende, schöpferische, lichte Prinzip, Yin das weibliche, passive, empfangende, hingebende, verhüllende. Beide sind Gegenstücke, die sich ergänzen, nicht Gegensätze, die sich bekämpfen. Wichtig ist, dabei immer in einem Zusammenhang zu bleiben. Es ist unsinnig zu sagen, Yang ist oben und Yin ist Wasser. Außerdem lässt sich weder Yin noch Yang in reiner Form finden, das Eine bedingt das Andere (vgl. Dualismus). Man kann auch nicht sagen, das eine sei gut und das andere schlecht, denn die daoistische Philosophie betont immer wieder, dass das Weiche (Yin) das Harte (Yang) besiegt.

Sonnenstrahlen sind ein gutes Yang-Beispiel: Sie kommen von der **Sonne** (vom **Himmel**, von **oben**) sind **warm, hell, Licht** und eine nicht anfassbare, dennoch spürbare subtile **Energie**. Diese Energie wird in Pflanzen mithilfe der Photosynthese in chemische Energie umgesetzt, welche als Träger und Speicher von Energie für die Pflanze dient. Dieser Prozess benötigt jedoch auch ein materielles Gegenstück, Wasser und Kohlendioxid. Das Yang der Sonnenstrahlen benötigt also Yin-Elemente um wirksam zu werden.

Wasser kann als Yin-Beispiel dienen: **Wasser** fließt immer nach **unten** (kann aber auch nach oben fliegen, wenn es erhitzt wird), ist als Meer **kühl** und **dunkel**. Wenn es gefriert, wird es aber zu Eis, also zum einen *kälter*, zum anderen ist es **oberhalb** des fließenden Wassers. Ohne Sonnenlicht würde es vermutlich nur Eis geben, welches kein Leben mehr ermöglicht.

Sonne und Wasser müssen in ausgewogener Menge vorhanden sein, wie auch Yang und Yin. Diese konkrete Beispiele müssen jedoch immer relativ bleiben, da Yin und Yang vor allem durch ihr Zusammenspiel gegeben sind. Harmonie und Ausgeglichenheit zwischen diesen beiden entgegengesetzten Kräften sind in der chinesischen Philosophie ein zentraler Punkt.

<b>Yin Qualität</b>	<b>Yang Qualität</b>
→ Die Schattenseite eines Hügels	→ Die Sonnenseite eines Hügels
→ Erde	→ Himmel
→ Nacht	→ Tag
→ weiblich	→ männlich
→ Unten	→ Oben
→ links	→ rechts
→ innen	→ außen
→ vorne	→ hinten
→ kalt	→ warm
→ schwarz	→ weiß
→ liegen	→ Stehen
→ Zusammenziehen	→ Ausdehnen
→ nass	→ trocken
→ medial	→ Lateral
→ spontan	→ strukturiert
→ Dunkelheit	→ Licht
→ Gefühl	→ Denken
→ sanft	→ energiegeladen

Das Tao erzeugt die Eins.  
 Die Eins erzeugt die Zwei.  
 Die Zwei erzeugt die Drei  
 Die Drei erzeugt alle Dinge.  
 Alle Dinge haben im Rücken das Yin  
 Und streben nach Yang,  
 und die strömende Kraft gibt ihnen  
 vollkommene Harmonie



## Die Natur des Qi

Mit Yin und Yang ist noch nichts in dieser Welt erschaffen, sie sind lediglich polare Ordnungskriterien, nach der sich die duale Welt beschreiben lässt. Yin und Yang treten aus der Einheit, aus dem Ungeteilten, hervor und erzeugen eine Spannung zwischen ihren Polen. Das ist vergleichbar mit dem elektrischen Strom: Zwischen dem Plus- und Minuspol, einer Kathode und einer Anode, entsteht Spannung – und in und durch diese Spannung beginnt der Strom zu fließen. In diesem Vergleich entspricht der Strom dem Begriff des Qi, nur mit dem Unterschied, dass es sich bei Qi nicht um eine physikalisch messbare Größe handelt, sondern um ein energetisches Lebensprinzip – um **das** Lebensprinzip.

Alles, was in diesem Universum existiert, ist Qi. Qi ist sowohl Ursache jeder Form und Gestalt als auch die Erscheinung selbst. Aus der Hintergrundwirkung des Dao, dem Prinzip der Einheit, kommt es durch die Ursplaltung zur Dimension der Dualität, die als Yin und Yang beschrieben wird, aus der heraus sich im Sinne von Qi alle Dinge des Universums manifestieren. Die Galaxien sind Qi, unser Sonnensystem ist Qi, die Sterne, die Sonne, der Mond sind Qi. Jeder Berg, jede Wolke am Himmel, der Himmel selbst und die Erde, auf der wir leben sind Qi. Jedes Lebewesen, jeder und jede von uns hier ist Qi. So sind auch mein Leib, meine Gefühle, meine Psyche, mein Verstand und meine Seele Qi. Alles entsteht in Qi und ist Qi – kommt aus derselben Quelle. Und von daher gibt es auch keine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele. Alles in uns ist zutiefst miteinander verknüpft, genauso wie auch wir mit allem und allen um uns herum verbunden sind.

## Die Wandlungsphasen

Das Tao lehrt uns, dass alle Lebensprozesse zyklisch geschehen. Ein schönes Beispiel für diesen Energiekreislauf sind die Jahreszeiten: Im Frühling erleben wir das „ansteigende Yang“, eine Zeit in der die Osterglocken und Tulpen aus der Erde kommen, die Bäume zu blühen beginnen und die Sonne früher aufgeht.

Zum Sommer hin sprechen wir dann vom „strahlenden Yang“. Bäume und Blumen entfalten ihre ganze Pracht und alles scheint zu leuchten.

Nun geht der Sommer in den Spätsommer über und wir sprechen vom „absteigenden Yang“. Es ist die Zeit der Ernte, in der die vitalen Energien und das Tageslicht stetig abnehmen.

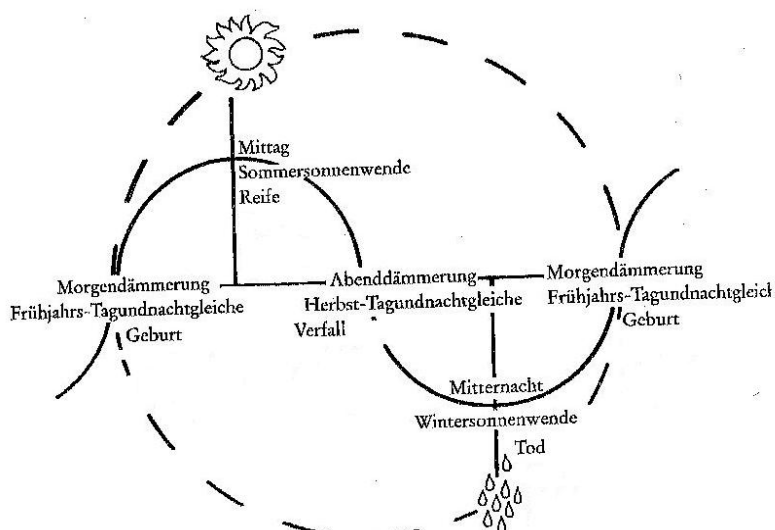
Zu Beginn des Herbstes haben wir das „ansteigende Yin“, die Natur zieht sich in Vorbereitung auf den Winter in sich selbst zurück, die Bäume werfen ihre Blätter ab und alles wird ruhiger. Schließlich sind wir bei der völligen Stille des Winters angekommen, die wir als „verdichtetes Yin“ bezeichnen. Die Natur befindet sich im Winterschlaf und aus der Stille erwächst eine neue große Kraft.

Beispiele für das Wirken des Tao – also für den ständigen Kompromiss zwischen Yin und Yang – können wir überall um uns herum beobachten. Das Wasser verdunstet durch die Hitze der Sonne und steigt als Dampf (Yang nach oben). Der Dampf kühlt wieder ab und wird zu Regen (Yin).

Am Ende des einen Prozesses steht der Übergang in den anderen: Wenn die Sonne oder das Leben eines Menschen ihren Zenit erreicht haben (maximales Yang) beginnt wieder die Hinwendung zum Abnehmen/zur Nacht (Anstieg des Yin) und umgekehrt. Der Mensch wird geboren im Yin, entwickelt Kraft und Bewegung (Yang) und kehrt zurück zum Yin (Ruhe und Weisheit). Noch anders gesagt:

Wir stehen vor einer Aufgabe und müssen unsere Situation erkennen (Yin), eine Entscheidung treffen, ein Ziel formulieren, einen Weg einschlagen (Yang) und ankommen bzw. die Früchte unserer Taten ernten (Yin).

Wozu dient uns dieses Modell? Zuerst einmal dazu zu erkennen, dass nichts statisch ist, dass es nichts festzuhalten gibt. Als nächstes, dass es eine Gesetzmäßigkeit der Veränderung auch für unser Leben gibt. Und schließlich, dass es kraftsparender und befriedigender sein kann, mit diesen Veränderungen zu gehen als sich gegen sie zu sträuben. Die Umwandlung von einem Zustand (z. B. Regen) in den anderen (z. B. Sonnenschein) erschließt sich uns oft nur als abgeschlossene Veränderung: das hat Auswirkungen für unser Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Tatsächlich wird niemand von einem Tag auf den anderen krank, wenn er zuvor bei "vollkommener Gesundheit" war.



## Die 5 Wandlungsphasen (Wu Xing )

Die 5-Wandlungsphasen differenzieren das eine Qi, das alles im Universum erschafft, das alle Erscheinungsformen in dieser dualen Welt ist, in 5 Grundenergien. Wir können uns der Einfachheit halber jede Grundenergie als ein unendlich weites Energiefeld vorstellen, in dem ähnliche Grundinformationen enthalten sind. Das heißt, alles innerhalb dieses Energiefeldes hat eine ähnliche Grundqualität, eine ähnliche Eigenschaft, einen gleichen Geschmack oder eine gleiche Farbe [10].

Die Chinesen nennen diese Grundqualitäten des Qi die 5-Wandlungsphasen: Im einzelnen heißen sie Wandlungsphase Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.



Jede Wandlungsphase beinhaltet die kosmischen Beziehungen, die jeweiligen Entsprechungen in der Natur mit Klima und Jahreszeiten, sowie die Beziehungen im Menschen in Bezug zu seinem Leib, seinen Gefühlen und seinen psychisch-seelischen Aspekten. Die 5 verschiedenen Grundqualitäten stehen dabei nicht beziehungslos und willkürlich nebeneinander, sondern sie stehen in einem sinnvollen Bezug und einer sinnvollen Abfolge zueinander. Und jede dieser Grundenergien geht nahtlos in die jeweils nächste über, so dass die Energie in ihrer Gesamtheit stets fließt, Altes zurücklässt und Neues gebiert. Wir können das sehr leicht am Jahreszeitenwechsel ablesen.



Zur Wandlungsphase Wasser, die dem dunklen Yin entspricht, gehört die dunkle Jahreszeit, der Winter. Der Winter geht über in das Frühjahr, das dem Holz entspricht, das Frühjahr in den Sommer, der Jahreszeit des Feuers, der Sommer in den Spätsommer – Sie sehen, bei 5 Wandlungsphasen brauchen wir auch 5 Jahreszeiten -, der zur Erde gehört, und letzterer geht über in den Herbst, der Zeit des Metalls, um dann den Zyklus wieder von Neuem zu beginnen.

Übertragen auf den Zyklus eines Menschlebens hieße das: Der Mensch wird im Wasser geboren, erlebt seine Jugend im Frühjahr, durchschreitet seinen Lebenssommer, die Zeit seiner Blüte und höchsten Lebenskraft, erreicht dann den Spätsommer seines Lebens, um wiederum in den Lebensherbst einzutreten, die Zeit, in der er sich auf den Abschied von seinem Erdendasein vorzubereiten hat. Im Wasser, das der Stille und endlosen Ruhe des Winters entspricht, zieht sich der Mensch von der Oberfläche seines Lebens zurück in seinen ureigensten Urgrund, der das Leben selbst ist.

	<b>Fünf Elemente</b>	<b>Jahreszeiten</b>	<b>Yin Meridian</b>	<b>Yang Meridian</b>	<b>Körper-Öffnungen</b>	<b>Körper-Bestandteile</b>	<b>Emotionen</b>	<b>Geschmack</b>	<b>Farbe</b>
Kleines Yang	Holz	Frühling	Leber	Galle	Augen	Sehnen, Muskeln	Zorn, Wut	sauer	Grün
Großes Yang	Feuer	Sommer	Herz	Dünndarm	Zunge, Ohren	Gefäße	Freude	Bitter	Rot
Ausgleich	Erde	Spätsommer	Milz	Magen	Mund	Fleisch	Nachdenken Bedenken	süß	Gelb
Kleines Yin	Metall	Herbst	Lungen	Dickdarm	Nase	Haut, Haare	Kummer Trauer	scharf	Silber Weiß
Großes Yin	Wasser	Winter	Nieren	Harnblase	Ohren, After, das äußere Geschlechtsorgan	Knochen	Furcht Angst	salzig	Dunkelblau Schwarz

Ich möchte hier exemplarisch und stellvertretend eine Wandlungsphase für alle übrigen erläutern, nämlich die Wandlungsphase Holz:

Die Energiequalität dieser Phase ist die Frühlings- und Anfangsenergie. Es ist diejenige Kraft, die vom Augenblick der Geburt an den Menschen heranwachsen und ihn in seine Kraft kommen lässt. Die Farbe – auch Farben sind Energie, sie haben auch energetische Wirkung z.B. in der Behandlung eines Menschen – die Farbe des Holzes ist grün. So wie der Tag mit dem Sonnenaufgang beginnt, so gehört auch die Himmelsrichtung des Ostens, der Ort, wo die Sonne aufgeht, zur Energie des Holzes.

Alles im Holz steht unter dem Aspekt von Wachsen und Bewegen. So ist auch unsere Fortbewegung über den Muskel-Sehnen-Apparat mit der Holzenergie assoziiert. Um uns im Raum zu orientieren und uns in ihm bewegen zu können, brauchen wir die optische Kontrolle durch das Sehen. So gehört auch das Sehen hierher. Das Sehen hilft mir, mich in der Welt zurechtzufinden, mein Gegenüber wahrzunehmen, das Ich vom Du zu unterscheiden. All das geschieht auch in den ersten Lebensjahren, in denen wir aufwachsen und beginnen in die Welt hinauszugehen – sie zu erobern. Wir erkunden

unseren Lebensraum, beginnen ihn abzugrenzen und unsere Grenzen auszuprobieren.: Was geht und was geht nicht? Das feine Spiel zwischen meinem eigenen Lebensraum und dem der anderen muss eingeübt werden. Das geht nicht immer ohne Schmerzen und nicht immer ohne Auseinandersetzung. So steht das Holz auch im Zeichen von Verteidigung und Aggression, von Lebensraum und Lebensimpuls.

Die Chinesen ordnen jeder Wandlungsphase auch eine Organenergie zu. Beim Holz ist es die Leber- und Gallenblasen-Energie. Dabei sind Leber und Gallenblase nicht als anatomisch und physiologisch definierte Organe im rechten Oberbauch zu verstehen, sondern es geht hier um ein Energiesystem, ein Energieprinzip. Es heißt: *Die Leber-Energie lässt das Qi frei fließen*. Und damit sind alle Ebenen der Holz-Energie gemeint: die motorische Bewegung, die Gemütsbewegung, wie auch mein ganzer Lebensfluss. Leber-Energie ist Lebensenergie. Sie sorgt dafür, dass ich meine Lebensimpulse wahrnehme und mich auf sie beziehe.

Nehme ich meine Impulse nicht wahr, stagniere ich, dann kommt in mir das Gefühl von Wut, Ärger, Unzufriedenheit und Frustration auf. Wut ist Leber-Energie, und damit weder schlecht noch gut. Wut signalisiert nichts weiter als: Hoppla, pass auf, hier läuft etwas, was du nicht so gut findest, da geht dir etwas gegen den Strich! So gesehen ist Wut nichts weiter als das natürliche Gefühl, das Nicht-Stimmigkeit ansagt, uns quasi mit Nachdruck darauf aufmerksam macht, dass etwas anders gemacht werden muss, dass es einer Korrektur bedarf.

## Holz

<i>Fünf Elemente</i>	<i>Yin Meridiane</i>	<i>Yang Meridiane</i>	<i>Körperöffnungen</i>	<i>Körperbestandteile</i>	<i>Emotionen</i>	<i>Farbe</i>	<i>Jahreszeiten</i>
Holz	Leber	Galle	Augen	Sehnen, Muskeln	Zorn, Wut	Grün	Frühling

### ★ **Funktion**

Wichtig für Holz ist der freie Fluss der Energie, daher ist es am ehesten anfällig für Stagnation, danach für Hitze.

#### - **Yin-Organ Leber**

Die Leber regiert den freien, harmonischen Fluss der Energie. Sie bewegt Qi und Blut. Sanftheit und Weichheit sind ihre Stärken. Ihre Bewegung ist die eines freien und unbeschwertes Wandereres.

#### - **Störungen im Energiefluss der Leberenergie:**

- ✓ Qi- und Blutstagnation, Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden.
- ✓ Harmonische Emotionen: Entspannt, ungezwungen
- ✓ Disharmonie: Enttäuschung, Frustration, Wutausbrüche

#### - **Yang-Organ Gallenblase**

Die Gallenblase speichert Galle und sondert sie ab. Galle unterstützt den Verdauungsprozess.



- **Disharmonie**

Die Gallenblase beeinträchtigt die Leber mit der Folge „die Galle läuft über“. Sie beherrscht die Entscheidungsfähigkeit und zuviel Gallenblasen-Qi verursacht vorschnelle Entscheidungen – zuwenig hat Unentschiedenheit und Schüchternheit zur Folge.

★ **Psychische Aspekte des Holzelementes**

- **Holz im Gleichgewicht**

müheless, frei fließendes Wachstum, Mut haben, sich authentisch zeigen, kreativ sein, Visionen haben, Selbstbehauptung, direkt sein, freundlich, flexibel, Wissen was man will.

- **Holz im Ungleichgewicht**

Ärger, Wut, Frust, Groll, Unterdrückung von Ärger, leicht reizbar, immer verärgert, ehrgeizig, dominant, kritisch, perfektionistisch, voller Urteile, feindselig, gibt eher anderen die Schuld, unflexibel wie trockenes Holz, widerwillig bei Veränderungen, unentschlossen, übersensibel, neigt zu Überreaktionen

- **Stärkende Aktivitäten**

Muskelstretching, sanft in die Ferne schauen, Waldspaziergänge.

- **Schwächende Aktivitäten**

zu viel lesen, fernsehen, PC-Arbeit, Bodybuilding, Drogen aller Art.

## Feuer

<i>Fünf Elemente</i>	<i>Yin Meridiane</i>	<i>Yang Meridiane</i>	<i>Körperöffnungen</i>	<i>Körperbestandteile</i>	<i>Emotionen</i>	<i>Farbe</i>	<i>Jahreszeiten</i>
Feuer	Herz	Dünndarm	Zunge, Ohren	Gefäße	Freude	Rot	Sommer

★ **Funktion**

Das Feuerelement ist energetisch mit dem Gegenpol dem Wasser verbunden. Das Herz reguliert den Blutfluss und das Herz-Qi. Das Herz ist der Ort des Bewusstseins. Es „öffnet“ sich in der Zunge. Der Perikard schützt das Herz vor äußeren Einflüssen.

★ **Psychische Aspekte des Feuerelementes**

- **Feuer im Gleichgewicht**

Voller Lebensfreude, warm, großzügig, aufrichtig aus ganzem Herzen liebend, kann sich über kleine Dinge im Leben freuen, enthusiastisch, spielerisch und spontan, klarer Denker, kommunikativ und sozial.

- **Feuer im Ungleichgewicht**

Zuviel Aufregung, übermäßige Freude, stark verallgemeinerte Angst,

Ruhelosigkeit, Panik, schlechte –Konzentration, Vergesslichkeit, Langeweile, Dumpfheit, Freudlosigkeit, Traurigkeit, Apathie, braucht Stimulantien um sich Wohlfühlen, eingefrorenes Lächeln.

- **Das Feuer stärkende Aktivitäten**

Tai Chi, Qi gong, Jogging, Power Walking, Aerobic, Chi Ball Dance, Tanzen, dynamisches Yoga, vertrauensvolle Gespräche mit Freunden, Shiatsu und Massagen geben.

- **Schwächende Aktivitäten**

Zuviel Bewegung, Stimulantien aller Art, zuviel reden, zuviel Aufregung, zuviel Traurigkeit.

## Erde

<i>Fünf Elemente</i>	<i>Yin Meridiane</i>	<i>Yang Meridiane</i>	<i>Körperöffnungen</i>	<i>Körperbestandteile</i>	<i>Emotionen</i>	<i>Farbe</i>	<i>Jahreszeiten</i>
Erde	Milz	Magen	Mund	Fleisch	Nachdenken Bedenken	Gelb	Spätsommer

★ **Funktion**

Die Aufgabe der Erde ist die Transformation von Nahrung in Vitalstoffe und diese zu transportieren. Bei Qi-Mangel können diese Funktionen nicht gewährleistet werden. Die Erde ist anfällig für zu viel Feuchtigkeit, was sie schwer und träge macht.

★ **Psychische Aspekte des Erdelements**

- **Erde im Gleichgewicht**

Der Mensch mit harmonischer Erdenergie ist verbindlich, mag die Gemeinschaft und Harmonie unter den Menschen, in der Familie und mit Freunden.

Stabilität und Sicherheit ist ihm wichtig wie auch Treue und Loyalität, soziale Anerkennung. Er ist mitfühlend, unterstützend, fürsorglich, mütterlich, sorgfältig, bodenständig, präsent, gesellig, gelassen und entspannt.

- **Erde im Ungleichgewicht**

**Bei zuviel Erde:**

Überbesorgt, Gluckenhaft, vor Mitleid zerfließend, sich aufdrängend, süchtig danach gebraucht zu werden, unflexibel, träge, bequem.

**Bei Mangel:**

Überanhänglich, klammernd, saugend, geizig, hat nie genug, gierig, undankbar, inhaltslos, leer.

★ **Stärkende Aktivitäten**

Langsam Essen, gründlich kauen, beim Essen sitzen und nicht sprechen, barfuß auf der Erde laufen, Hüftkreisen, Bauchtanz, Beckenbodentraining,

sich um sich selbst kümmern und sich pflegen, singen, sanfte Massage.

- **Schwächende Aktivitäten**

In Eile und unregelmäßig Essen, Essen und Trinken vermischen, zuviel Süßigkeiten, zuviel Konzentration, sich zu sehr in das Leben anderer einmischen, zu viele Sorgen.

## Metall

<i>Fünf Elemente</i>	<i>Yin Meridiane</i>	<i>Yang Meridiane</i>	<i>Körperöffnungen</i>	<i>Körperbestandteile</i>	<i>Emotionen</i>	<i>Farbe</i>	<i>Jahreszeit</i>
Metall	Lungen	Dickdarm	Nase	Haut, Haare	Kummer, Trauer	Silber Weiß	Herbst

★ **Funktion**

Das Metall schlummert im Verborgenen der Erde als Mineralstoff und Erze, Silber, Gold usw.. Erze sind verdichtete Materie der Erde. Konzentration, Zusammenziehung der Kräfte beschreiben das Wesen des Metalls. Auch Kristalle und Edelstein gehören dazu. Als Symbole für Reinheit und Schönheit wie auch Macht und Reichtum schmücken sie den Träger und erhöhen den Rang in der Gesellschaft.

★ **Psychische Aspekte des Metallelementes**

- **Metall im Gleichgewicht**

Unterscheiden zwischen Richtig und Falsch, Konzentration auf das Wesentliche Tun, diszipliniert, strukturiert, analytisches und logisches Denkvermögen, denkt wissenschaftlich, gesundes Verhältnis von Nähe und Distanz, strebt nach Ästhetik der schönen Künste, klare Formen, Symmetrie, eine gepflegte, untadelige Person, die sich wie aus dem Ei gepellt durch die Welt bewegt. Geben und Nehmen in Balance.

- **Metall im Ungleichgewicht**

Rigidität, Perfektionismus, unflexibel, bei zu starrer Rüstung (Haut) die sein inneres schützen soll schnürt es ihm den Atem ab, Prinzipienreiter, Drang nach Kontrolle, kleinlich, pedantisch, Zyniker, Besserwisser, verdrängt die Emotionen zu Gunsten der Ratio, er wirkt steif, unnahbar und autoritär, Stimmung von Weltuntergangsschmerz und Resignation.

★ **Stärkende Aktivitäten**

Atemöffner, tiefes Atmen, sich hinlegen, dynamische Meditation, Sauna, Lymphdrainage, Bürstenmassage, Nase mit Salzwasser reinigen, sich anderen mitteilen.

★ **Schwächende Aktivitäten**

Zu lange liegen, rauchen, übermäßig trockenes Klima, zu enge Kleidung.

## Wasser

<i>Fünf Elemente</i>	<i>Yin Meridiane</i>	<i>Yang Meridiane</i>	<i>Körper-öffnungen</i>	<i>Körperbestandteile</i>	<i>Emotionen</i>	<i>Farbe</i>	<i>Jahreszeiten</i>
Wasser	Nieren	Harnblase	Ohren, After, das äußere Geschlecht	Knochen	Furcht, Angst	Dunkelblau Schwarz	Winter

### ★ **Funktion**

Feuer und Wasser sind wesentliche Elemente im Menschen (Herz und Niere, das innerste Yin) und im ganzen Kosmos. Sie sind auf das engste miteinander verbunden. Die Nieren sind die Wurzeln des Yin und Yang im Körper und deshalb unterteilt in Feuer – Niere und Wasser – Niere.

Die Nieren werden als die Wurzel allen Lebens bezeichnet. Sie speichern das vorgeburtliche Qi - das Jing - die Essenz der Nieren, das Geburt, Entwicklung und Reifung beeinflusst. Damit hängen alle Organe von den Nieren ab. Das angeborene Qi verbraucht im Verlauf des Lebens bis der Tod eintritt.

### ★ **Psychische Aspekte des Wasserelementes**

#### - **Wasser im Gleichgewicht**

Mut haben, nach innen und nach außen zu gehen. Schnelle Reflexe, innere Ruhe, klarer Kopf, Selbstvertrauen, Sanftheit, starke sexuelle Vitalität, starker Wille, kann gut mit Stress umgehen.

#### - **Wasser im Ungleichgewicht**

Nervosität, Unruhe, Rastlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Kontakt zum Boden fehlt, Ängste, Phobien, Angst vor dem Alleinsein, vor Dunkelheit, aus Angst davonlaufen, ungeschickte Bewegungen, Vegesslichkeit, leicht beeinflussbar, Antriebsschwäche.

### ★ **Stärkende Aktivitäten**

Schwimmen, Seereisen, Meeresrauschen, stille Meditation, schlafen.

Schwächende Aktivitäten

**Techno Musik, auf kaltem Boden sitzen oder liegen, ständiger Lärm, zuviel Drogen und Alkohol, Nacharbeit.**

Stress ist ein wesentlicher Faktor, der die Energie des Wassers aus dem Gleichgewicht bringt.

## „Die drei Schätze“ Qi, Jing, Shen

### Qi

Die Ursubstanz des Universums entsteht durch das Spannungsverhältnis von Yin und Yang. Im fernen Osten haben die Mediziner die Vorstellung, dass alles Leben von der Ursubstanz „Qi“ gespeist wird und vielmehr alles Lebendige durchdringt. Dieses Qi ist feinstofflicher Art, nicht sichtbar jedoch wahrnehmbar und fließt in allem was Lebendig ist.

### Insgesamt werden drei Quellen des Qi unterschieden

#### → Das Ursprungs – Qi

- ★ Von den Eltern bei der Zeugung erhalten
- ★ **Grundausrüstung an Lebensenergie**
- ★ traditionell wird es als „ das vom Himmel (Yang) und Erde (Yin) gekommene Qi“ bezeichnet.
- ★ Sitz des angeborenen Qi ist das Energiesystem der Nieren. Das Energiesystem eines Organs z.B. Nieren meint nicht nur die Lage im anatomischen Sinn, sondern auch den dazugehörigen Meridian, alle Körperteile die von diesem Meridian durchzogen werden und den Funktionskreis (siehe Tabelle 5 Elemente).

#### → Das erworbene Qi

Wird über die Ernährung und Atmung aufgenommen. Der energetische Zustand ist abhängig:  
 Von der Funktionsfähigkeit des Atmungssystems  
 Vom Verdauungssystem  
 Vom Stoffwechsel

#### → Das wahre Qi

##### Ursprungs – Qi und erworbenes Qi verschmelzen

- ★ Das wahre Qi bringt die vitalen Aktivitäten des Menschen nach seiner Geburt hervor, indem es die Ursprungsenergie mit Nahrung versorgt und seine Entfaltung antreibt.
- ★ Ausschlaggebend für den Gesundheitszustand und die Lebensqualität eines Menschen.
- ★ Ist der Vorrat an Qi erschöpft, dann stirbt der Mensch.
- ★ Qi ist die Energie, die mit Bewegung verbunden wird – mit jeglicher Bewegung: Man könnte auch sagen, dass eine Welle im Meer Qi besitzt (Entwicklung aus Yin und Yang). Jing ist die Substanz, die mit der langsamen Bewegung organischen Wandels zusammenhängt.

## Jing. . .

. . . am besten mit Essenz übersetzt, ist die Substanz, die allem organischen Leben zugrunde liegt. Es ist die Quelle organischer Veränderungen. Generell stellt man es sich als eine flüssigkeitsähnliche Substanz vor; es hat eine unterstützende und nährenden Funktion und bildet die Basis für Reproduktion und Entwicklung.

### ➔ Ursprung des Jing

Das Jing hat zwei Quellen, die zugleich als seine charakteristischen Aspekte aufzufassen sind. Das Vorgeburtliche Jing, auch angeborene Essenz genannt, wird von den Eltern geerbt. Tatsächlich stellt die Verschmelzung des elterlichen Jing die Empfängnis dar. Das Vorgeburtliche Jing einer jeden Person ist einzigartig und bestimmt ihr spezielles Wachstumsmuster. Die Quantität und Qualität des vorgeburtlichen Jing ist bei der Geburt festgelegt; es bestimmt – zusammen mit dem Ursprung – (Vorgeburtlichen-) Qi – den grundsätzlichen Aufbau und die Konstitution des Individuums.

Das Nachgeburtliche Jing ist die zweite Quelle und der zweite Aspekt des Jing. Es wird aus den geläuterten Anteilen der aufgenommenen Nahrung gewonnen. Das Nachgeburtliche Jing fügt dem Vorgeburtlichen Jing ständig Lebenskraft hinzu.

### ➔ Funktion des Jing

Die Entwicklung eines Individuums wird von den entsprechenden Veränderungen des Jing begleitet. Das Nei Jing spricht von der Entwicklung der Frau in einem Siebenjahresrhythmus. Ein ähnlicher Prozess im Achtjahresrhythmus wird für den Mann beschrieben:

- ★ Jing, ist die Substanz, die einen Organismus mit der Möglichkeit der Entwicklung – von der Empfängnis über die Reifung bis zum Tode – erfüllt.
- ★ Es wird unaufhörlich verzehrt, da es die Wachstumsprozesse nährt
- ★ Exzessives Aufzehren von Jing-Qi führt zu vorzeitigem Altern
- ★ Achtsamer Umgang und Nähren des Jing-Qi verlangsamt den Alterungsprozeß

Jing Disharmonien können sich in unzureichender Reifung, sexueller Disfunktion, vorzeitigem Altern äußern.

Was der Westen angeborene Defekte nennt, das legt die chinesische Medizin oft als Funktionsstörung des Jing aus.

Qi und Jing eines Individuums hängen voneinander ab. Qi tritt aus dem Jing hervor, da das Vorgeburtliche Jing die Wurzel des Lebens ist. Aber Qi hilft, Nahrung in Nachgeburtliches Jing umzuwandeln und dadurch dieses Leben zu erhalten und zu verlängern.

## Shen

- Shen ist mit der Kraft der menschlichen Persönlichkeit verbunden, mit der Fähigkeit zu denken, zu unterscheiden, eine Auswahl zu treffen, oder wie üblicherweise gesagt wird, Shen ist die Bewußtheit, die aus unseren Augen scheint, wenn wir wahrhaft wach sind.
- Shen kommt auf die gleiche Weise wie Jing zustande: Jeder Elternteil trägt zur Schaffung des Shen des Sprößlings bei. Es wird aber auch nach der Geburt

kontinuierlich aufgebaut.

- Auch wenn der Begriff Shen mit Geist übersetzt werden kann, weist Shen dennoch einen materiellen Aspekt auf. Es stellt eine fundamentale Substanz des Körpers dar und ist in der Medizin nur im Zusammenhang mit dem Körper von Bedeutung. Es ist in gleicher Weise ein Teil des Körpers wie zum Beispiel die Gedärme. Unsere westliche Geist – Körper - Zweiteilung ist dem chinesischen Denken fremd.
- In einer gesunden Person ist Shen die Fähigkeit, Ideen zu formen, und der Wunsch, das Leben zu lernen. Gerät das Shen aus dem Gleichgewicht, verlieren die Augen ihren Glanz, und das Denken wird unklar.

**Eine Person mit Shen-Disharmonie ist langsam und vergesslich oder leidet an Schlaflosigkeit.  
(Vergleiche, Das große Buch der chinesischen Medizin, Seite 54 – 58)**

## **Meridiane**

Jeder Organismus bekommt bei der ersten Zellteilung im Mutterleib seine individuelle Grundlebensenergie mit auf den Weg. Diese Lebensenergie erhalten wir uns durch die täglich aufgenommene Nahrung, durch Luft, Licht und freudige positive Erlebnisse. Die "alten Chinesen" ordneten die Lebensenergie nach den zwei Komponenten YIN und YANG.

Damit die Energie auch zirkulieren kann, benötigt sie ein Bahnsystem, die Meridiane. Auch hier unterscheidet man YIN- und YANG-Meridiane.

- Meridiane verlaufen wie ein Netz von Straßen einer Stadt oder eines Landes, die sich kreuzen oder verschiedene Orte miteinander verbinden. Sie sind meist symmetrisch angeordnet.
- Meridiane und Akupunkturpunkte helfen das Qi zu lenken und zu harmonisieren z.B. wie ein Stadtplan uns hilft sich in der Stadt zurecht zu finden.
- Das Qi fließt langsam in den Meridianen z.B. wie beim Gähnen oder bei Gänsehaut
- Es gibt keine spezifische, den Meridianen entsprechende anatomische Struktur. Trotzdem wird das Qi den Meridianen entsprechend durch den Körper geleitet, oder es fließt die Meridiane entlang durch ihn hindurch (Beispiel Geräusche hören).
- Annahme:  
Viele Akupunkturpunkte und Akupressurstellen liegen dort wo die Muskelfasern am dichtesten sind, sowie an Ansätzen von Muskeln, Sehnen, Bändern. Vermutlich fließt das Qi im wesentlichen in Muskelsträngen, Sehnen, Bändern und Bindegewebe. Der Energiefluss ist deshalb vom Muskeltonus abhängig.

## Das Meridiansystem

Es gibt zwölf Meridiane, die den Namen des Organsystems tragen, zu dem sie führen. Spricht man z.B. von „Lunge“ so meint man oft nicht nur das Organ im anatomischen Sinne, sondern auch den gesamten Funktionskreis und den Lungen Meridian.

### Die 6 Meridianpaare

(Bitte Richtungspfeile selbst eintragen)

Lungen Meridian

Dickdarm Meridian

Milz Meridian

Magen Meridian

Herz Meridian

Dünndarm Meridian

Nieren Meridian

Blasen Meridian

Perikard Meridan

Dreifach Erwärmer Meridian

Leber Meridian

Gallenblasen Meridian

### Funktion der Meridiane in Bezug zu den Übungen

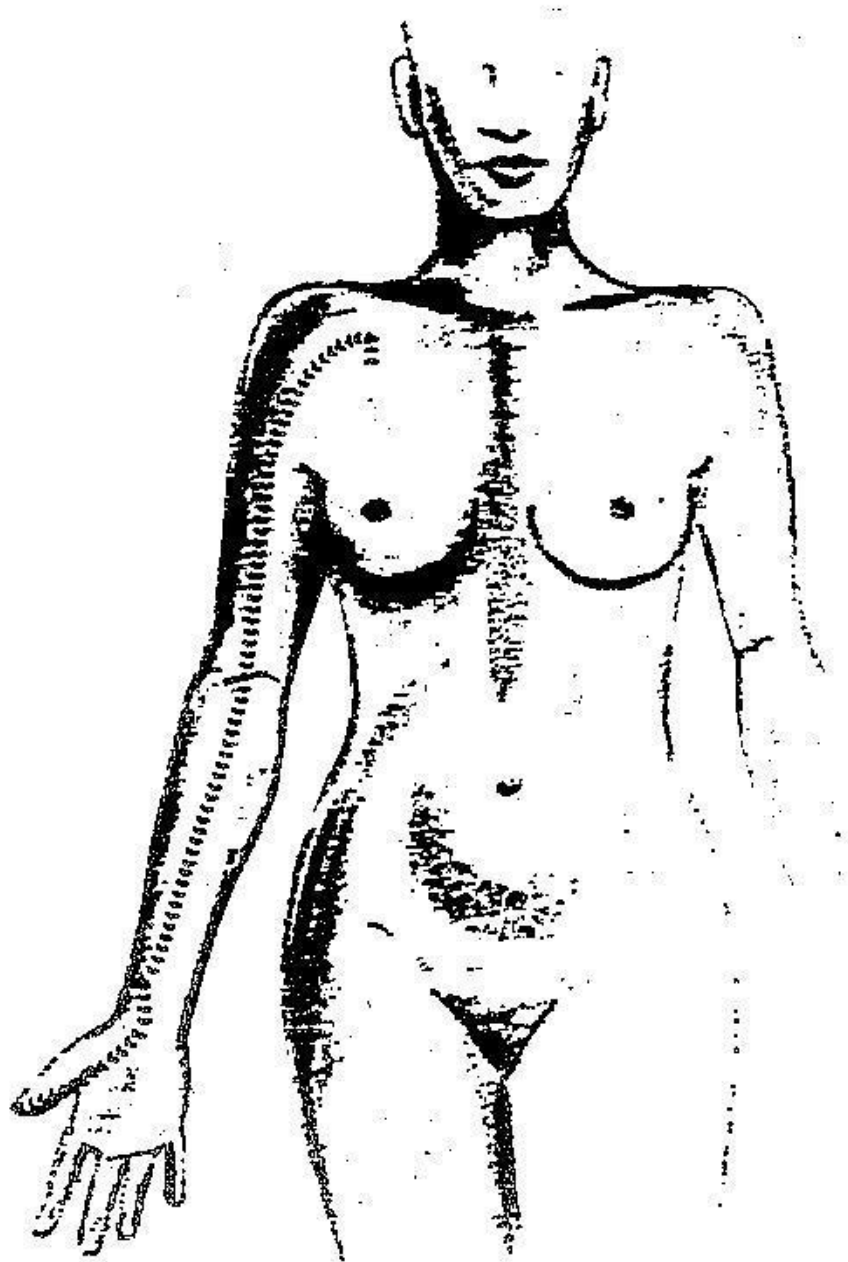
Unser Energieniveau, körperliche Gesundheit und geistige Wachheit wird von vielen Faktoren beeinflusst. Stress, Zeitnot, extreme Witterungseinflüsse oder Emotionen wie Wut, Ärger, Ungeduld sind Energieräuber und verbreiten schlechtes Chi. In der fernöstlichen Heilkunde hat man ein Gesundheitssystem entwickelt, welches den Menschen hilft, die körperliche und geistig-emotionale Gesundheit zu erhalten, beziehungsweise, wiederherzustellen. Den Gedanken, Gefühlen, dem Vitalzustand und der Befindlichkeit des Körpers schenkt die traditionelle chinesische Medizin sehr viel Aufmerksamkeit, da sie Einfluss auf unser Wohlbefinden haben.

**Die Lebensenergie, Qi, die durch die Meridiane fließt, sollte frei fließen, was für die Gesundheit und das Wohlfühl immer von zentraler Bedeutung ist.**



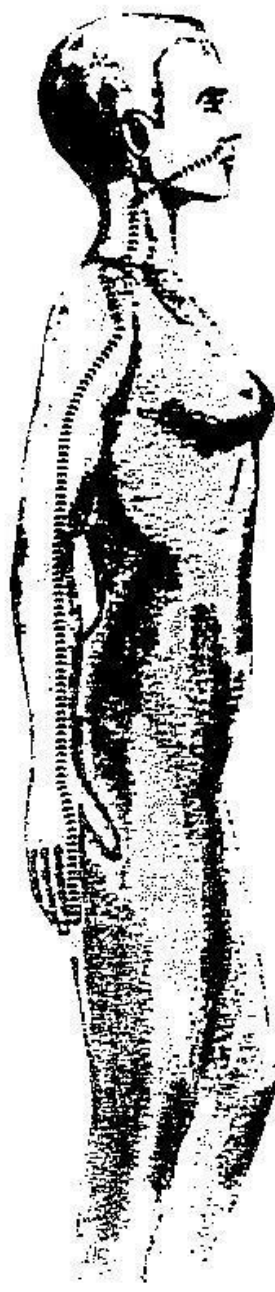
### **I. Lungen Meridian**

Die Organmeridiane verlaufen jeweils spiegelbildlich auf beiden Körperseiten. Der Einfachheit halber ist auf den folgenden Zeichnungen immer nur eine Körperseite dargestellt. So verläuft der Lungenmeridian auf beiden Arminnenseiten, er beginnt jeweils bei der Brust und endet am Daumen.



**II. Dickdarmmeridian**

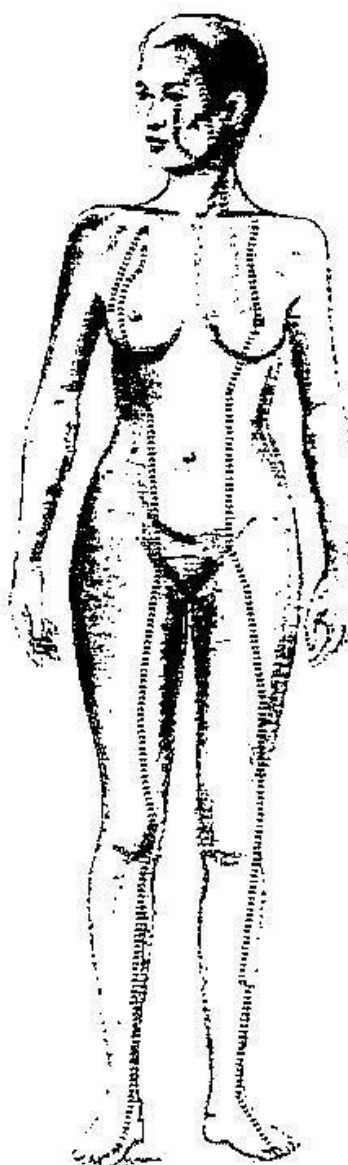
Von der Spitze des Zeigefingers über die Armaußenseite, Schulter und Hals bis zum Gesicht. Er endet am Nasenflügel.



**III. Magenmeridian und**  
**IV. Milz-Pankreas - Meridian**

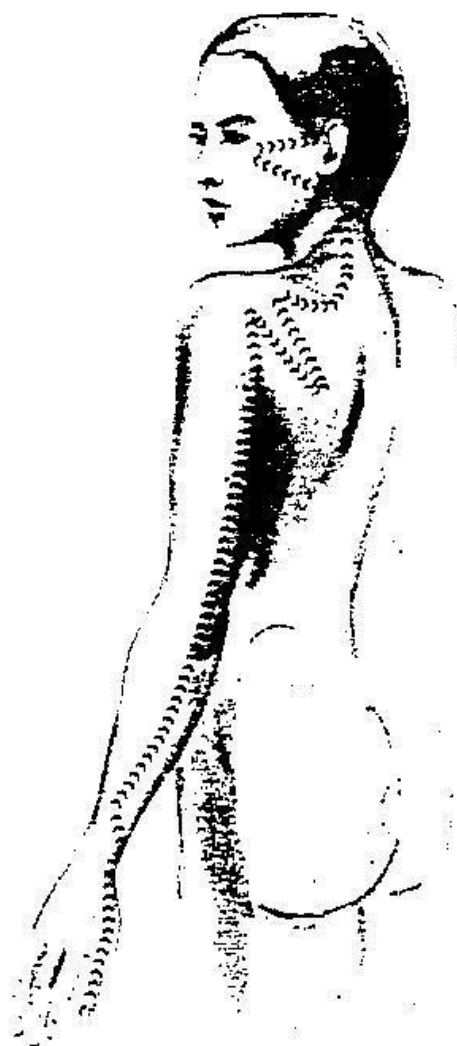
Auf der untenstehenden Figur sind zwei Meridiane gleichzeitig dargestellt. Rechts im Bild der Magenmeridian beginnt unter dem Auge, am Unterkiefer zweigt einen Seitenast zur Schläfe ab. Die Meridianlinie führt dann abwärts über Brust, Bauch und Bein und endet am 2. Zeh.

Links im Bild der Milz-Pankreas-Meridian, der von der großen Zehe über Bein, Bauch und Brust bis zur Schulter verläuft und von dort aus unter der Achsel endet.



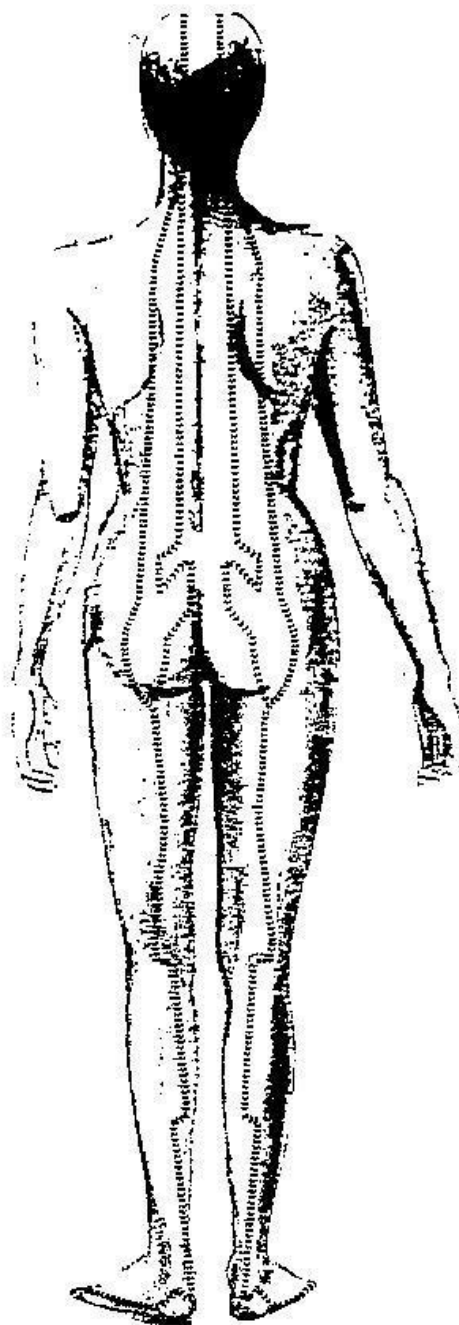
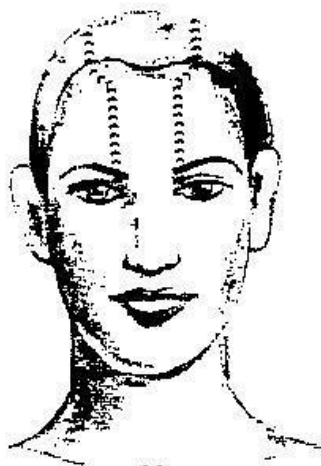
**VI. Dünndarmmeridian**

Auf der Außenseite des Arms verläuft der Dünndarmmeridian. Vom kleinen Finger über den Ellbogen führt er zur hinteren Schulter, macht dort einen Knick und geht weiter über Hals und Wange bis zum Ohr.



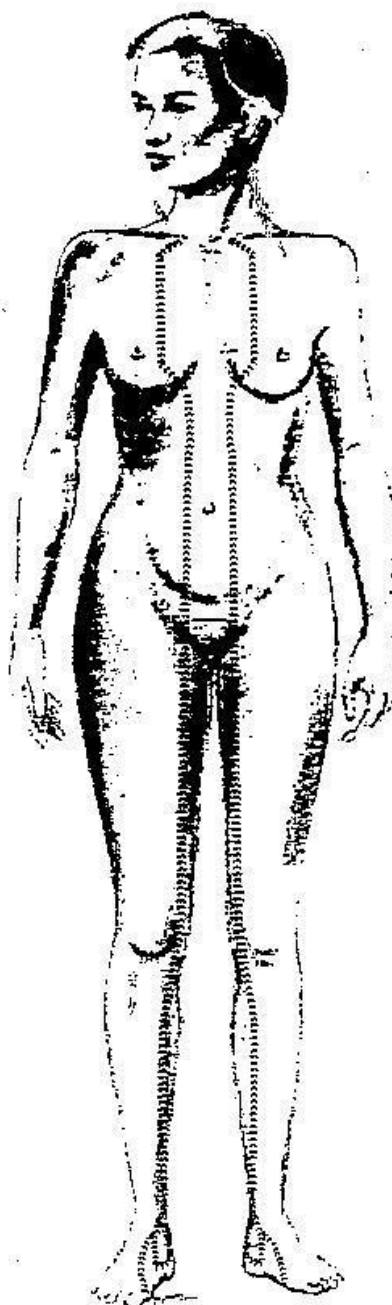
### VII. *Der Blasenmeridian*

Ist der längste Meridian des Körpers. Er beginnt jeweils im rechten und linken Augenwinkel und verläuft über den Kopf bis zum Nacken. Dort teilt er sich in zwei Äste. Der eine verläuft direkt neben der Wirbelsäule, der andere etwas weiter außen. Unterhalb des Gesäßes treffen sie sich wieder, verlaufen an der Beinrückseite bis zur Ferse und an der Fußaußenseite entlang bis zum kleinen Zeh.



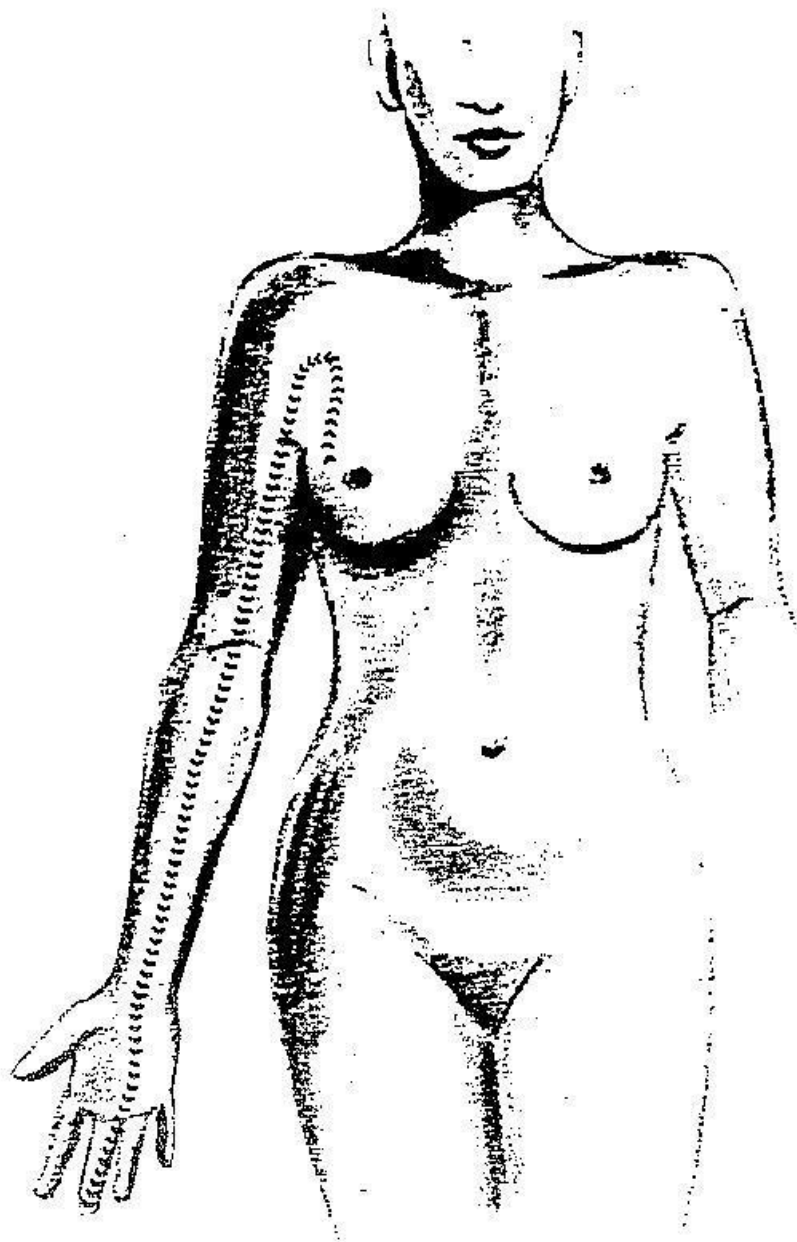
### VIII. Nierenmeridian

In der Mitte der Fußsohle beginnt der Nierenmeridian (sprudelnde Quell). Er steigt an der Fußinnenseite nach oben und beschreibt einen Kreis um den Fußknöchel. Von dort geht es an der Beininnenseite gerade nach oben über Schambein, Bauch und Brust, wo er am Schlüsselbein endet.



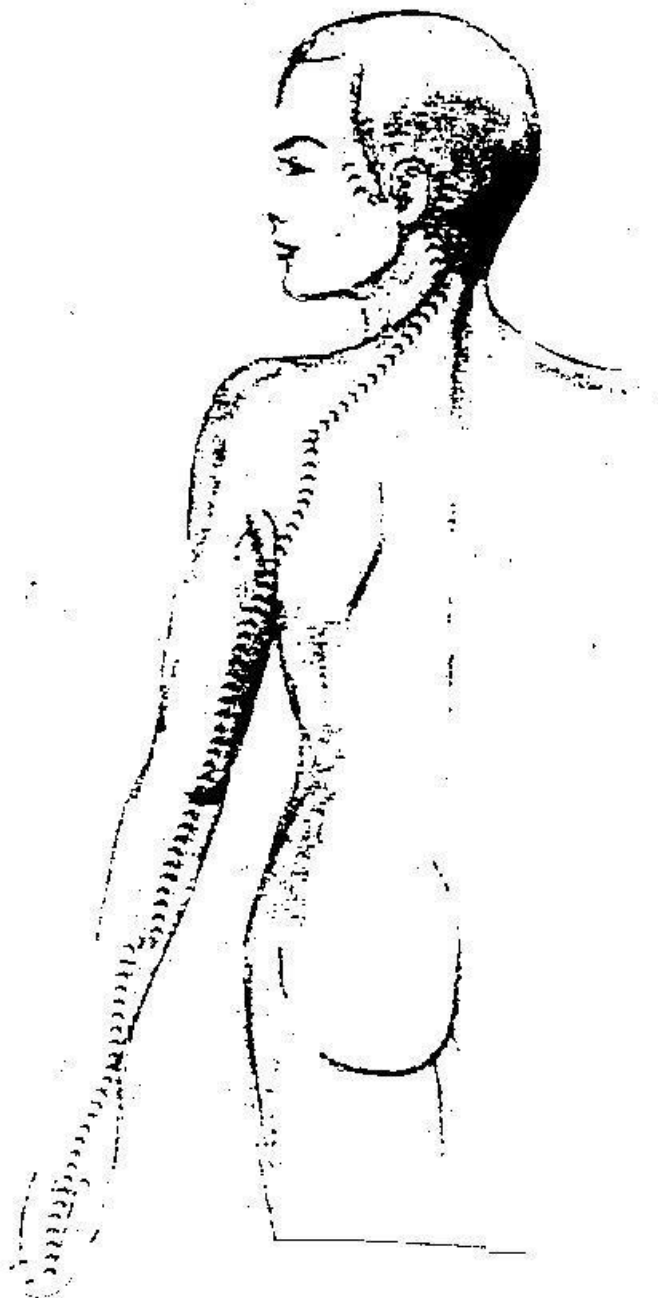
**IX. Perikard Meridian**

Etwa auf der Höhe der Brustwarze beginnt der Kreislaufmeridian. Er macht dort einen Knick und läuft an der Arminnenseite bis zum Mittelfinger.



**X. Dreifacher-Erwärmer-Meridian**

Der Dreifache-Erwärmer-Meridian: von der Außenseite des Ringfingers über Handrücken und Ellbogen zur äußeren Schulter. Von dort verläuft er weiter zum Ohr, um das Ohr und endet am äußeren Augenwinkel.





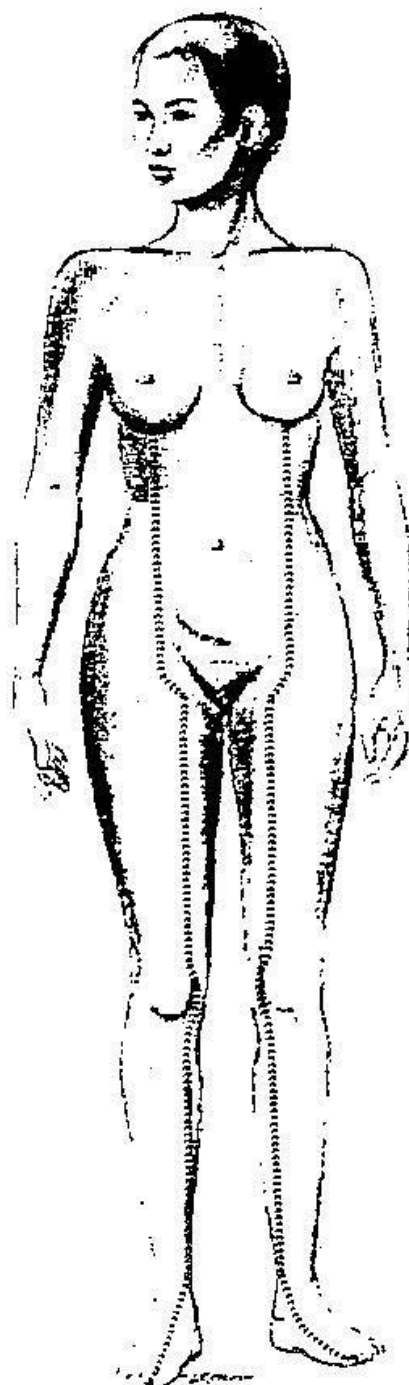
## XI. Gallenblasen Meridian

Der Gallenblasenmeridian beginnt am äußeren Augenwinkel und führt zunächst in drei Kurven über die Kopfseite. Von dort verläuft er über Hals und vordere Schulter in einigen Zacken abwärts, bleibt dabei aber stets an der Körperraußenseite. Sein Endpunkt liegt am 4. Zeh.



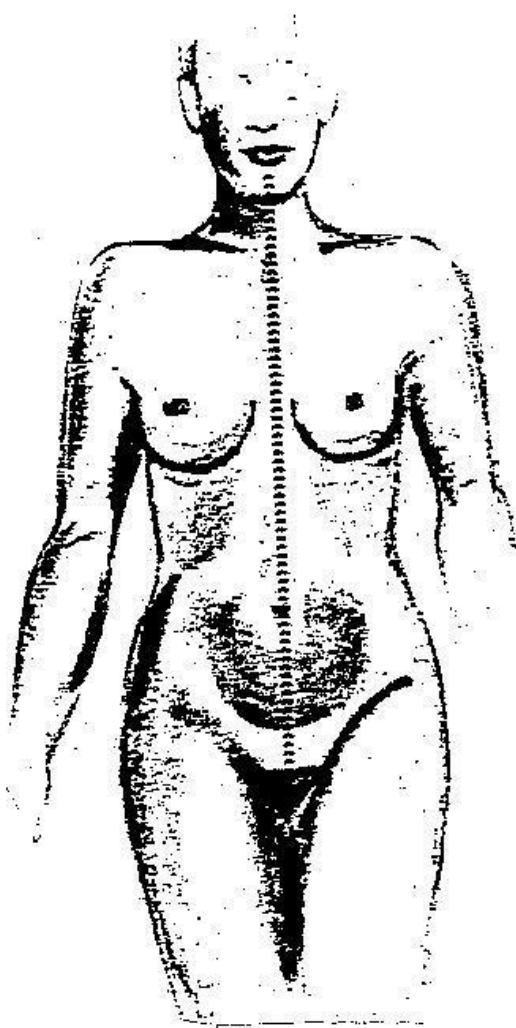
## XII. *Leber Meridian*

Auf der Innenseite des großen Zehs beginnt der Lebermeridian. Er führt über die Beininnenseite nach oben über den Bauch und endet kurz unterhalb der Brust.



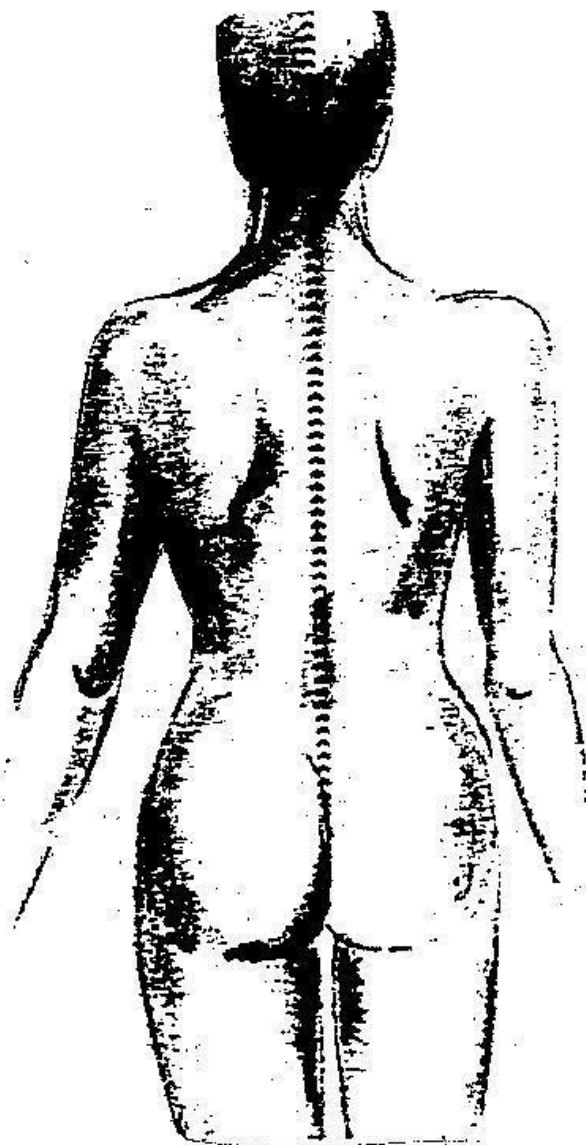
**Zentralgefäß**

Das Zentralgefäß verläuft auf der Vorderseite genau auf der Körpermittellinie. Es beginnt am Schambein und hat seinen Endpunkt an der Unterlippe.



### **Lenkergefäße**

Den entsprechenden Meridian auf dem Rücken bildet das Lenkergefäß. Es beginnt am Steißbein, verläuft über der Wirbelsäule, auf der Scheittellinie über den ganzen Kopf und endet an der Oberlippe



## Was ist Qi Gong

„Qi“ ist die vitale Lebensenergie die uns durchströmt, „Gong“, wird übersetzt als „Arbeit“ oder beharrliches Üben. In der Verbindung bedeutet Qi Gong: die Arbeit an der Lebensenergie“ – **die Pflege des Qi** - .

Aus den alten Traditionen sind eine Vielzahl von Übungen entstanden, die schon früh in das Therapiekonzept der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) integriert wurden. Qi Gong mit seinem heilenden Aspekt erhält und fördert unsere Gesundheit als präventive Maßnahme und zur Behandlung. Die heilenden Übungen bringen in Verbindung mit dem Atem das Qi in Bewegung, mit dem Ziel: die Balance von Körper, Geist und Seele herzustellen.

**Qi Gong ist die Kunst das Qi zu nähren, zu pflegen und zu kultivieren**

## Inhalte von Qi Gong

- Spezielle Bewegungsformen
  - Atemübungen
  - Selbstmassagetechniken
  - Dehnungen
  - Meditationstechniken
  - . . .
- . . . welche die Lebensenergie, Qi, nähren und pflegen und im Körper zirkulieren lassen. Diese Atem- und Bewegungsübungen werden mit Bildern und dem Lenken der Gedanken verbunden.
- Die Gedanken richten sich auf bestimmte Bereiche des Körpers und auf bildhafte Vorstellungen.
  - Je nachdem welches Organ vermehrt mit Energie versorgt werden soll, wird die Konzentration zum Beispiel auf die Fingerspitzen, die Handflächen oder auf das Energiezentrum, das Dantian gerichtet.
  - Die Wirkung erfolgt, indem sich ein Kribbeln, Wärme und Entspannung einstellt. Mit der Folge, die Gedanken und Emotionen beruhigen sich. Gelassenheit, innere Ruhe, Gleichmut stellen sich ein.
  - Die Mitte, das Energiezentrum des Körpers, welches als Dantian bezeichnet wird, wird gestärkt. Hier ist der Speicherort der Qi-Kraft.

Je mehr Qi Gong wir üben, desto mehr wird das Immunsystem und der Stoffwechsel angeregt, der Körper wird elastisch und gestärkt.

In den taoistischen Klassikern heißt es:

Was hart und Spröde ist, stirbt ab – was elastisch und weich ist, speichert Vitalität.

Ein **wichtiger Grundsatz** des Qi Gong besteht darin, das Qi in die unteren Körperregionen sinken zu lassen, **zum unteren Dantian**. Wenn also das Qi mit fortschreitendem Alter eher in den Kopfbereich fließt, wo die geistigen Kräfte ruhen, so ist es eine erste wichtige Übung, das **Qi** durch den **ganzen Leib, Körperfaser für Körperfaser**, bis zum Dantian, bis zu den Fußsohlen und zur Erde sinken zu lassen. Eine „**innere Dusche**“, Im Gegensatz zu der „normalen Dusche“, die wir ja ebenfalls aus hygienischen Gründen genießen.

Die innere Dusche können wir also als eine **wichtige Grundübung** in „**innerer Hygiene**“ **betrachten**, die – wenn wir entsprechend vorgehen, eine verblüffende Entspannung mit sich bringt.

Dadurch, dass wir während der **inneren Dusche das Qi wie reines Wasser mental durch unser gesamtes Wesen strömen lassen**, wird unmittelbar das **Loslösen** von **Stress** und **Ärger, Kummer** und **Ängsten** erlebbar. Wenn wir das Qi bewusst in die Füße lenken können, steigt es automatisch wieder hoch. So ist der Energiekreislauf intakt, der den Blutkreislauf entscheidend und fördernd beeinflussen kann.

Am wirkungsvollsten sind die **Bewegungen**, wenn Sie sich vorstellen, Sie wären **von Wasser umgeben**. Im Wasser bewegen wir am vorteilhaftesten – nämlich **rhythmisch, ausdehnend** und vor allen **Dingen entspannt**. Schwimmt man mit hektischen und angespannten Zügen, die zu einem **übertriebenen Tonus** im Körper führen wird **wertvolle Lebensenergie verbraucht**. Aber es geht ja gerade darum, **diese zu vermehren**. Und am besten gelingt dies, wenn die **Lebenskraft ungehindert fließen** kann, das heißt wenn **so wenig wie möglich Anspannung in unserem Wesen ist**.

Alles Übertriebene, Angespante und Belastende raubt Körper und Geist des Menschen einen Teil seiner Lebenskraft. Aus dieser taoistischen Perspektive heraus kann sich z.B.

- übertriebene **Wut** schädlich auf **die Leber und Gallenblase** auswirken
- Aber auch **übertriebene ausgelassene Glücksgefühlsausbrüche** wirken unter Umständen schädlich (**erschöpfend**) auf **Herz** und **Dünndarm**.
- **Sorgen** belasten die **Milz** und den **Magen**
- Traurigkeit kann eindämmend auf die Lunge und den Dickdarm wirken.
- Anhaltende Angst kann sich negativ auf Nieren und Blasen auswirken

## **Dantian –Bezeichnung für Qi Zentrum (TCM)**

Dan = Medizin in Form von Pulver oder Pillen  
 Tian = Feld oder Boden  
 Dantian = Stelle, auf der die Medizin der Unsterblichkeit wächst oder  
**„Pille der Unsterblichkeit“**

Dantian ist der Speicherort für die Qi – Kraft. Es wird auch als Zinnoberfeld bezeichnet. Zinnober war ein wertvoller Stoff in der alt chinesischen Alchimie, dem lebensverlängernde Wirkung nachgesagt wurde.

Dantian ist ein Begriff für viel Stellen, auf die man sich beim Üben konzentriert. Hier wird das durch Bewegung, Ernährung, Atmung und Geisteskraft erarbeitete Qi gespeichert und steht dem Körper zur Verfügung. Im Mittelpunkt stehen drei Zentren.

- **Lage des „Unteren Dantian“**  
 Es gibt verschiedene Meinungen darüber. drei Zentimeter unter dem Bauchnabel bis zum Geschlechtsorgan zwischen äußerem Geschlechtsorgan und Anus
- **Lage des mittleren Dantian**  
 Brustmitte in Höhe der Brustwarzen
- **Lage des oberen Dantian**  
 Zwischen den Augenbrauen

Höre auf, dich bis zum Rand zu füllen,  
sonst gerätst du aus dem Gleichgewicht.

Du kannst eine Klinge schmieden, bis sie rasiermesserscharf ist,  
doch dann wird sie auch stumpf im Nu.

Du magst Gold und Jade anhäufen in Fülle,  
doch je größer dein Besitz, desto geringer deine Sicherheit. . .

Brütest du dich mit deinem Reichtum stolz wie ein Pfau,  
legst du es darauf an, zur Strecke gebracht zu werden.  
Du führst dein Verderben selbst herbei,  
weil du zu viel dein eigen nennst.

Wenn ein Werk vollbracht ist, lass ab davon:  
Das ist das Dao des Himmels.

***Laotse – Tao Te Ching***