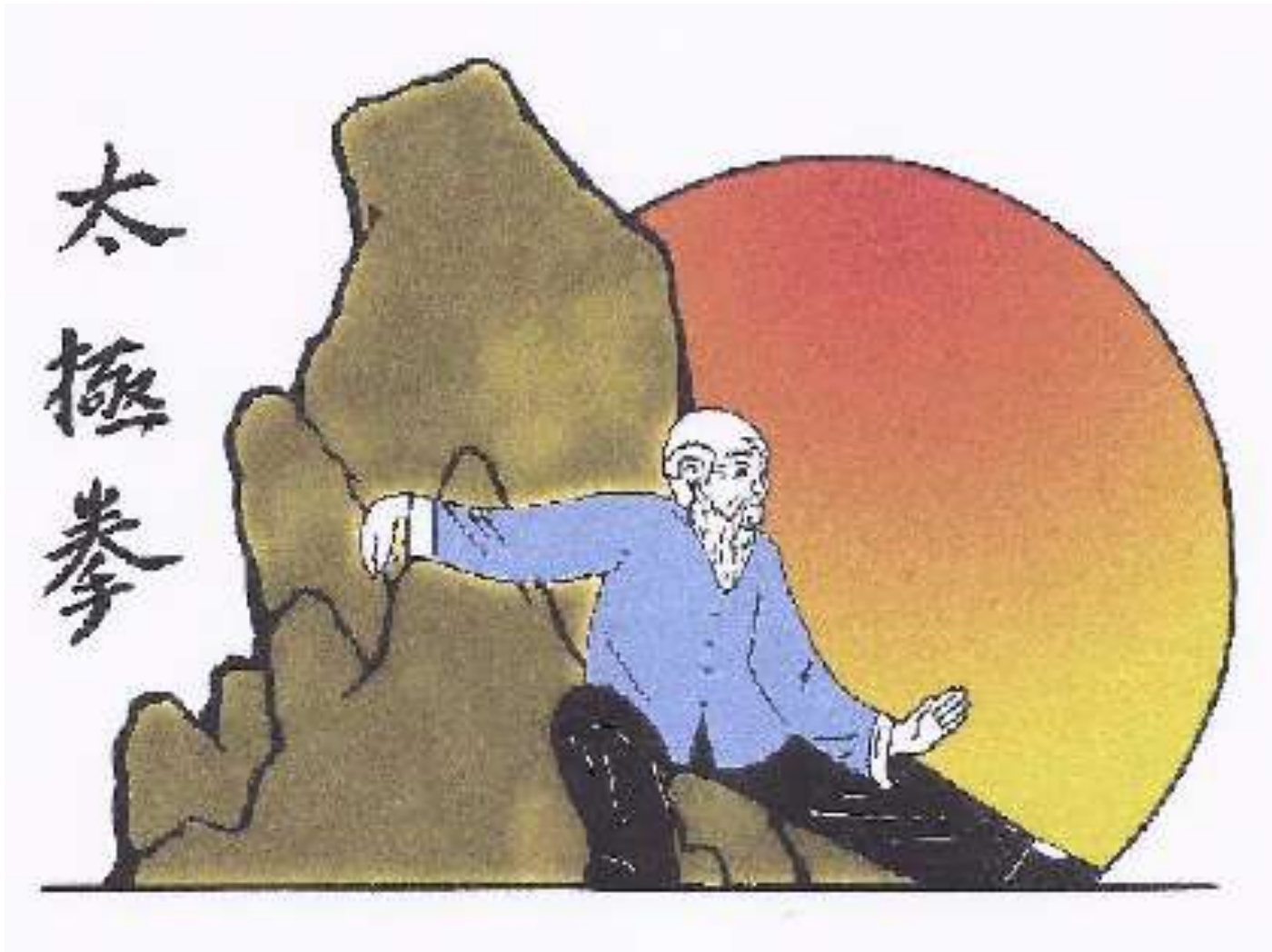


Tai Chi Chuan

Kurs 2013/2014



Ausarbeitung:

Die Fünf-Elemente und ihre Auswirkung

Silke Zimmermann

Inhaltsverzeichnis:

Deckblatt	Seite 1
Inhaltsverzeichnis	Seite 2
Die fünf Elemente	Seite 3
Die Yin und Yang Theorie	Seite 4
Die fünf Elemente und ihre 12 Meridiane	Seite 5
Übersicht der Meridianverläufe von vorne	Seite 7
Übersicht der Meridianverläufe von hinten	Seite 8
Das Element Wasser	Seite 9
Das Element Holz	Seite 13
Das Element Feuer	Seite 17
Das Element Erde	Seite 24
Das Element Metall	Seite 28
Erklärung und eigene Erfahrungen	Seite 32
Literatur und Quellenverzeichnis	Seite 33

Die fünf Elemente



Wasser - Holz - Feuer - Erde - Metall

Die Yin und Yang Theorie

Die Yin-Yang-Theorie beruht auf dem philosophischen Konzept von zwei polaren Gegensätzen: Yin und Yang genannt. Sie sind eine nützliche Bezeichnung und dienen der Beschreibung der Dinge zueinander und zum Universum. Sie werden benutzt um den immerwährenden Prozess natürlicher Veränderungen zu erklären.

Die Begriffe Yin und Yang drücken aber nicht nur universale Zusammenhänge aus. Sie repräsentieren ebenso eine Weise des Denkens. Innerhalb dieses Gedankensystems werden alle Dinge als Teil eines Ganzen gesehen.

Das einzelne Phänomen kann niemals von seiner Beziehung zu anderen Phänomenen getrennt werden. Kein Ding kann an und für sich selbst existieren. Yin und Yang beinhalten notwendigerweise in sich selbst die Möglichkeit des Gegensatzes und der Veränderung.

Das Schriftzeichen Yin bedeutete ursprünglich die Schattenseite eines Hügels, womit solche Qualitäten wie Kälte, Ruhe, Empfänglichkeit, Passivität, Dunkelheit, Abnahme, das Innere und als Richtung das nach unten und einwärts Gehende verbunden wurde.

Die ursprüngliche Bedeutung des Zeichens Yang war die sonnige Seite des Hügels. Yang wird mit folgenden Qualitäten in Verbindung gebracht: Hitze, Anregung, Bewegung, Aktivität, Erregung, Vitalität, Licht, Zunahme, das Äußere und als Richtung das nach oben und auswärts Gehende.



Die fünf Elemente und ihre 12 Meridiane

Der menschliche Körper ist ein Energiesystem mit Kanälen, die als Energieflüsse dienen - oder als Flüsse des Lichts - und dem Körper Struktur geben. Diese Kanäle verbinden das physikalische Universum mit den pulsierenden, lebenden Geweben in unserem Körper. Vor mehr als 5000 Jahren beschrieben die Chinesen eine Reihe von feinstofflichen Energiekanälen, Meridiane genannt, die den Körper durchziehen wie Flüsse eine Landschaft.

Diese Auffassung führte zu einer der ältesten Formen der Medizin, der traditionellen chinesischen Medizin, welche die Basis der gesamten östlichen Medizin bildet. Bei den Behandlungsformen, die darauf zurückgehen, handelt es sich um auf den Meridianen basierende Therapien, die den Fluss des Chi regulieren sollen, der lebensnotwendigen feinstofflichen Energie.

Die traditionelle Meridiantherapie stützt sich unter anderem auf die Fünf - Elemente - Lehre, die eine komplexe und umfassende Erklärung für alle auf den Meridianen basierenden Therapien bildet. Die Fünf - Elemente - Lehre beschreibt die Beziehung zwischen allen Dingen und betrachtet einzelne Faktoren nicht unabhängig voneinander.

Abgesehen davon, dass sie alles auf fünf Grundelemente zurückführt, propagiert sie vier wesentliche Vorstellungen: Yin und Yang als polare Gegensätze; die inneren und äußeren Ursachen von Krankheiten; die zyklische Ordnung des Lebens, wie sie in den Jahreszeiten zum Ausdruck kommt; sowie die Existenz von Meridianen, die das Chi im Körper verteilen.

Im alten China verstanden die Menschen den Stellenwert der Natur und dies bildete die Grundlage für viele Heilkünste. Die Chinesen etablierten diese fünf grundlegende Elemente die in einem Schöpfungszyklus miteinander agieren, um alle anderen Stoffe zu formen.

Jedes Element ist inneren Organen zugeordnet, die in zwei Klassen aufgeteilt werden. Die erste Klasse ist die der sechs Organe, deren Funktion die Ernährung und Ausscheidung ist: Magen, Dickdarm, Blase, Gallenblase, Dünndarm und Dreifach-Erwärmer.

Die anderen sechs Organe sind der Zirkulation, Aufbewahrung und Verteilung von Energie zugeordnet: Milz, Pankreas, Lungen, Nieren, Leber, Herz und Kreislauf-Sexus.

Der Dreifach-Erwärmer und Kreislauf-Sexus sind keine klassischen Organe im Sinne der westlichen Physiologie, werden in der chinesischen Medizin aber als solche angesehen.

Neben den Organen werden jedem Element weitere spezifische Entsprechungen zugeordnet. Diese umfassen die Jahreszeit, das Klima, den Geschmack, die Farbe, die

Emotion und den Klang. Extreme Reaktionen auf irgendeinen dieser Faktoren können auf eine Dysbalance in dem zugehörigen Element hinweisen.

Alle diese Entsprechungen zeigen nur das dominante Element an, es handelt sich aber nie ausschließlich nur um dieses eine Element. Alles was existiert, enthält alle fünf Elemente.

Jedem Element werden Meridiane zugeordnet in denen das Chi fließt, wenn es eine Blockade in einem der Meridiane gibt, staut sich die Energie, es kommt zum Ungleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht überträgt sich auch auf andere Meridiane und ihre dazugehörigen Organe.

Jedem Meridian werden nicht nur Organe sondern auch Muskelgruppen zugeordnet, Indikatoren genannt, die Organe beeinflussen. Über diese Muskeln haben wir Zugriff auf die Energiebahnen und dadurch ist es möglich das Gleichgewicht der Organe wieder herzustellen und den Körper zu harmonisieren.

Die „Harmonie“ mit ihren fünf Bewegungsfolgen wirkt durch die Stimulation verschiedener Muskeln auf alle Meridiane und kann somit die Organe im Körper anregen und sie harmonisieren.

Muskeln und ihre Verbindung zu den Meridianen

Muskuläre Symptome sind sehr wichtig und aufschlussreich, wenn Leiden auf ihre Ursache zurückgeführt werden sollen. Muskuläre Probleme sind oft der Hauptgrund des Menschen, Hilfe und Linderung zu suchen. Die Muskeln haben ihre Zuordnung zu den Meridianen und Organen, und die Kenntnis dieser Zusammenhänge kann helfen, dem unterversorgten Bereich wieder zu einem optimalen Zustand zu verhelfen und somit das Muskel- und /oder Organproblem zu lösen.

Die „Harmonie“ ist eine Tai - Chi - Form mit fünf überlieferten Bewegungsbildern, bei denen sich im Rhythmus von Yin und Yang muskuläre An- und Entspannung abwechseln.

Dieser rhythmisch durchgeführte Wechsel von sanfter Anspannung und Entspannung wirkt beruhigend und führt zu einer vegetativen Entspannung.

Übersicht der Meridianverläufe im Körper

Übersicht der Meridianverläufe im Körper

Die Fünf Elemente und ihre Bedeutung

Das Element Wasser

Wenn man das Element Wasser betrachtet, könnte man die Ähnlichkeit zwischen dem menschlichen Körper und dem Planeten Erde erkennen. So entspricht die Zusammensetzung des Meerwassers fast genau der des Blutplasmas und beide bestehen zu 93 - 96 % aus Wasser, wobei sich die restlichen Prozente aus organischen und anorganischen Bestandteilen nahezu identisch zusammensetzen.

Das Wasser ist das Kreislaufsystem der Erde. Wolken, Schnee auf den Bergen, Seen, Flüsse, Bäche und Ozeane sind alle Teil dieses Wasserkreislaufs. Wasser ist das wichtigste Medium im Körper, durch das alles im Körper transportiert wird, es muss alles durchlaufen.

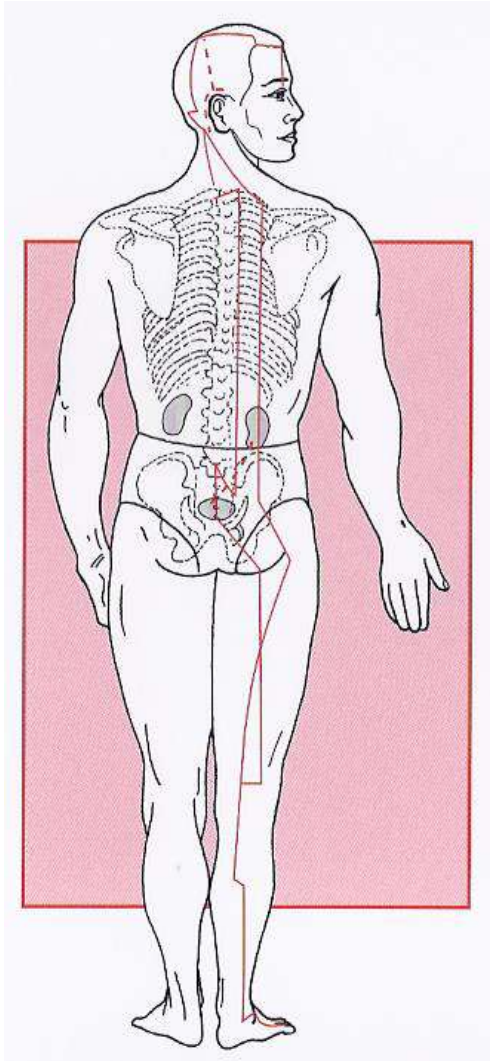
Dieser Lebenssaft ist wichtig für alle Funktionen des Körpers: den Lymphfluss, der hilft, Abfälle zu verarbeiten und aufzulösen und die Fähigkeit mitbringt, Infektionen und andere Fremdkörper abzuwehren: den Urinfluss, den Speichel, den Schweiß, die Tränen und andere Flüssigkeiten.

Wasser muss in Bewegung bleiben und fließen; es hat einen Rhythmus, einen Kreislauf, der durch die Bewegung und die Anziehungskraft des Mondes beherrscht wird. Die täglichen Ausdehnungen und Kontraktionen der Ozeane mit den Gezeiten sind wie der Atemrhythmus der Erde.

Der Zustand des Wasserelements in unserem Körper spiegelt den Zustand unserer Gefühle. Wie die Erde können auch wir Trockenheit und Flut, faulige Tümpel und munter fließende Ströme haben.

Zugeordnete Meridiane

Das Blasen-Meridian (Yang)



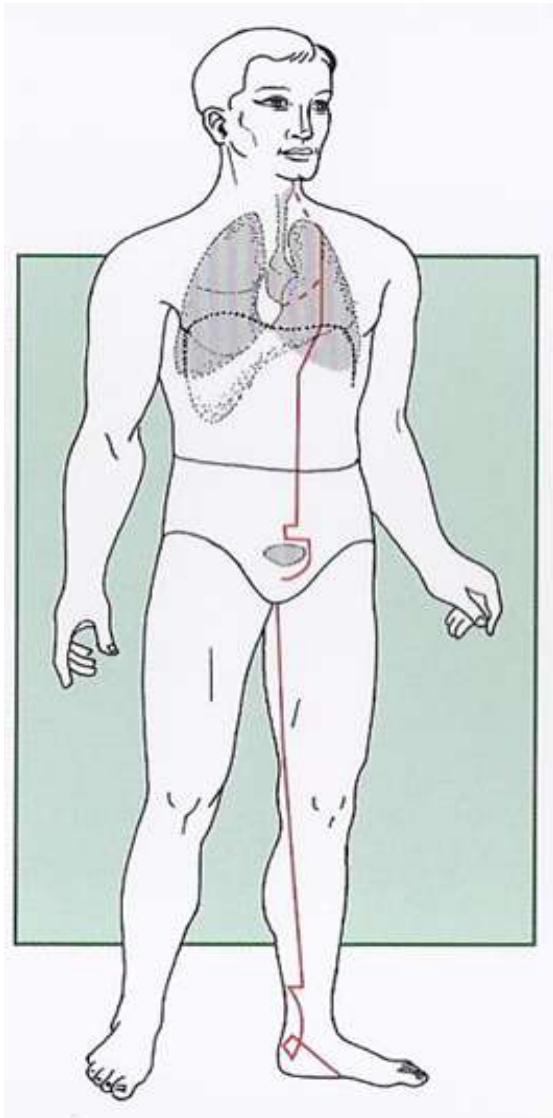
Die muskuläre Zuordnung für den Blasen - Meridian

Der **M. erector spinae** hat einseitig die Aufgabe, die Wirbelsäule seitlich zu neigen, wenn beide Seiten gleichzeitig arbeiten richtet er die Wirbelsäule auf.

Der **M. tibialis posterior** hat die Aufgabe, die Fußsohle nach unten zu ziehen und die Fußsohle nach innen oben zu richten. Sie drehen das Quergewölbe nach innen.

Der **M. peroneus longus und brevis** hat die Aufgabe, die Fußsohle nach unten zu ziehen und den Fußaußenrand nach außen oben zu richten und das Quergewölbe nach außen zu drehen.

Das Nieren-Meridian (Yin)



Die muskuläre Zuordnung für den Nieren - Meridian

Der **M. trapezius pars descendens** hat die Aufgabe den Schultergürtel und Arm zu halten und das Schulterblatt zu heben und leicht nach außen zu drehen.

Der **M. iliacus** hat die Aufgabe der Beugung und der Innenrotation im Hüftgelenk, einseitig macht er eine Seitenneigung der Lendenwirbelsäule.

Der **M. psoas** macht ebenfalls eine Beugung und Innenrotation in der Hüfte und einseitig eine Seitenneigung in der Lendenwirbelsäule.

BLASENMERIDIAN (Bl)

Belastungen des inneren Verlaufs

Zeitweiser Hörverlust
Taubheit
Belastungen des Ohrs

Belastungen des äußeren Verlaufs

Glatzen, Schuppen
Kopfschmerzen (Stirn oder Schädeldrüse,
Nackerverspannungen)
Beschwerden oder Schwellungen des
oberen Augenlides
Schwellung auf oder Skoliose der HWS,
z.B. Witwenbuckel

Verspannungen in Nacken und
Schulter (oberer Trapezius)
Anomalien der Haut entlang
des Meridianverlaufs, wie
Psoriasis oder Male
Kyphose (Buckel), Skoliose
Allgemeine Erkrankungen
des Rückens, v.a. im Bereich
der sacralen Muskeln
Funktionsstörungen im
Zentralnervensystem
Erkrankungen der Niere
und Blase

Verspannung der LWS
Hämorrhoiden,
Anal fissuren,
Furunkel am
Gesäß

Druckgeschwüre
(Dekubitus)

Ischias

Krampfadem und
Besenreißer entlang des
Meridianverlaufs

Achillessehnenzündung
Verstauchung des oder
Ödeme am Sprunggelenk
Fußpilz
Gekrümmte Kleinzehen
Innenrotierte Füße

Hyper- /
Hypotonie
Chronische
Nieren-
erkrankungen
Harnwegs-
inkontinenz
Chronische Zystitis

NIERENMERIDIAN (Ni)

Belastungen des inneren Verlaufs

Fehlfunktionen der
Nebenschilddrüse

Herzversagen
Arteriosklerose

Belastungen des äußeren Verlaufs

Belegte Lunge
Erkrankungen der Brust, wie
Mastalgien der medialen Brust
Fehlfunktionen des Diaphragmas
und Solar Plexus, wie
Panikattacken, Phobien (Element
Wasser)
Schluckauf
Störungen des Wasserhaushalts
im Dünndarm
Nahrungsaufnahmestörungen
Funktionsstörungen der Blase
und der Prostata
Unfruchtbarkeit

Erkrankungen im
Genitalbereich
(Mann und Frau)
Ekzeme oder
Hautanomalien in der
Leistengegend

Hautanomalien, Krampfadem,
Besenreißer entlang des
Meridianverlaufs

Knieschmerzen
dorsal

Waden-
schmerzen
medial

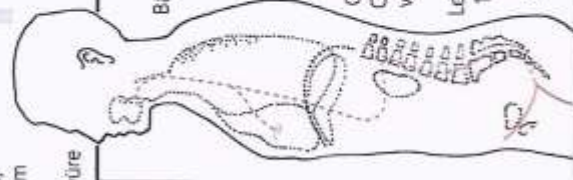
Verstauchungen
des
Sprunggelenks
Ödeme

Außenrotierte Füße



Ekzeme oder
Pilzbefall
entlang
des
Meridian-
verlaufs

Brennende,
schwitzen-
de
oder
schmerzhaft
Sohlen



Bandscheiben-
Vorfälle

Schwere
Funktions-
störungen
der Nieren

Osteomyelitis

Osteoporose
vor allem im
Bereich
Lendenwirbel
1-5, Kreuz-
und
Steißbein

Das Element Holz

Das Element Holz bezieht sich auf alle lebenden, wachsenden Geschöpfe: Bäume, Pflanzen und den Menschen. Sie wachsen alle gleichzeitig nach außen und in die Höhe, nach unten und nach innen. Die Entwicklung der Wurzelstruktur und ihre frühe Ernährung durch Sonne, Luft, Wasser und Erde liefert dem Organismus Stärke und Wachstum.

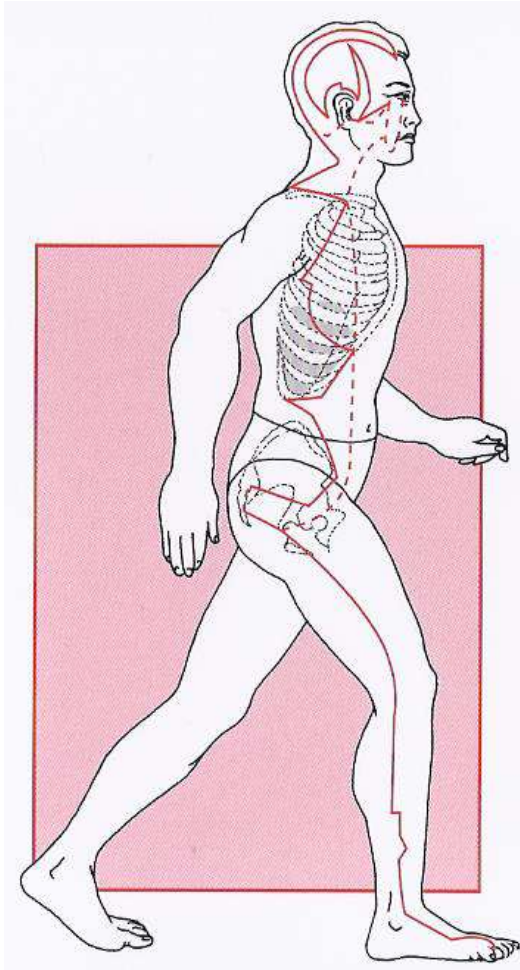
Jedes Geschöpf hat seine ureigensten Bedürfnisse auf diesem Gebiet. Das Element Holz verweist auf die wachsenden Strukturen, die Wurzeln, den Stamm und die Äste der Bäume und Pflanzen; die Bänder, Sehnen und Muskeln, die den menschlichen Körper aufrecht und zusammen halten.

Eine Dysbalance im Element Holz kann geringe Flexibilität zur Folge haben, oder ein gewisses „schwach verwurzelt sein“. Arthritis und Muskelprobleme werden als Probleme des Elementes Holz angesehen. Das Element Holz verschafft uns die geistige Klarheit und die Fähigkeit, uns zu konzentrieren, zu planen und Entscheidungen zu treffen.

Ein stark überentwickeltes Element Holz kann ein Übermaß an geistiger Aktivität zur Folge haben, wie z.B. jemand, der alles und jeden versucht zu organisieren; diese Person entspannt sich so gut wie nie und hat bevorzugt Migräne und Schläfenkopfschmerzen.

Zugeordnete Meridiane

Das Gallenblasen-Meridian (Yang)

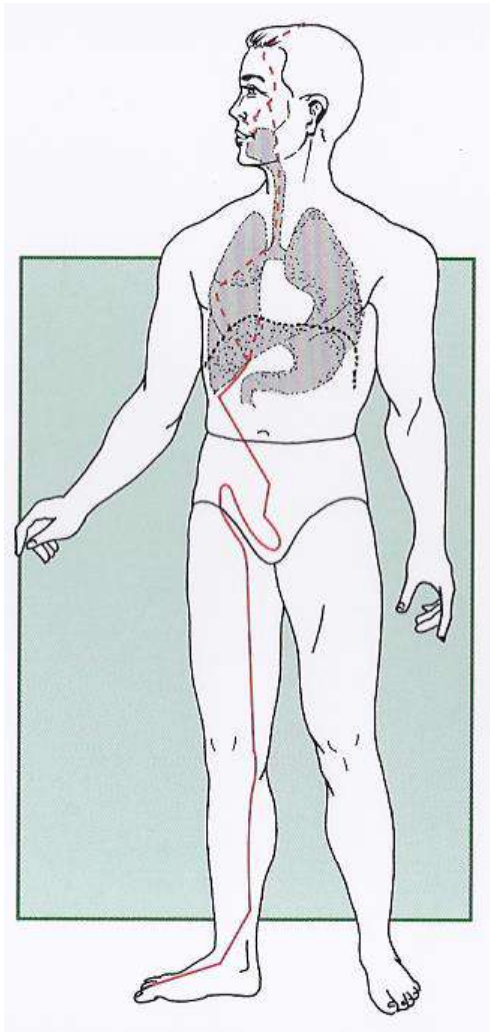


Die muskuläre Zuordnung für den Gallenblasen - Meridian

Der **M. deltoideus anterior (pars clavicularis)** hat die Aufgabe den Arm nach außen oben abzuspreizen, er macht eine Innenrotation im Schultergelenk und richtet die Schulter nach vorne.

Der **M. popliteus** macht eine Beugung und Innenrotation im Kniegelenk

Das Leber-Meridian (Yin)



Die muskuläre Zuordnung für den Leber - Meridian

Der **M. pectoralis minor pars sternocostalis** hat die Aufgabe das Brustbein zu heben um den Brustkorb zu erweitern und das Schultergelenk nach vorne innen zu richten.

Der **M. rhomboideus major** hat die Aufgabe das Schulterblatt nach innen zu richten, es anzuheben und am Körper zu festigen.

GALLENBLASENMERIDIAN (Gb)

Belastungen des inneren Verlaufs

Augenerkrankungen, wie Glaukom, Katarakt, entoptische Wahrnehmungen, San Paku Augen („3 Weiße“)
 Fehlfunktionen des Tränenkanals wässrige oder trockene Augen
 Mastoiditis, Schwindel
 Myofasziales Schmerzsyndrom
 Temporomandibuläre Gelenkschmerzen
 Abnorme Gesichtspigmentierung
 Abnormer Geschmackssinn

Herpes zoster

Hüftgelenks-
 erkrankungen
 Muskuläre
 Funktionsstörungen,
 die Haltungsfehler
 und Schwierigkeiten
 beim Beugen
 verursachen
 (Element Holz)

Belastungen des äußeren Verlaufs

Migräne, Clusterkopfschmerzen, Schläfen- oder Spannungskopfschmerzen
 Gehirntumore
 Cerebrovaskuläre Erkrankungen (Hirnschlag)
 Stechende Schmerzen lateral des Auges
 Nacken- und Schulterverspannungen
 Schulterbeschwerden (Frozen Shoulder)
 Schwächen im ventralen Anteil des Deltamuskels (pars clavicularis)
 Schmerz in der Brust (lateral)
 Schmerz und Engegefühl im Brustkorb (Rippen).

Brechreiz

Funktionsstörungen der Gallenblase oder Leber (rechtsseitig)
 Funktionsstörungen der Milz (linksseitig)

Fehlfunktionen der Eierstöcke in Bezug auf den Östrogen- und Progesteronspiegel

Stechende Schmerzen von vorne nach hinten und umgekehrt

Arthritis oder Schmerzen im Hüftbereich

Anomalien der Haut entlang des Meridianverlaufs

Varizen oder Besenreißer entlang des Meridianverlaufs

Knieschmerzen lateral



Bläuliche, geschwollene
 Hüftzone am Fuß
 Hammerzehe oder
 Hühneraugen an
 der 4. Zehe

Fuß- oder Nagelpilz an der 4. Zehe

LEBERMERIDIAN (Le)

Belastungen des inneren Verlaufs

Erkrankungen der Frontallappen, wie Alzheimer, Epilepsie, Gedächtnisschwund, Depressionen, Irritierbarkeit, Stimmungsschwankungen, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS), etc.

Funktionsstörungen der Hypophyse und Fehlfunktionen des Hypothalamus
 Erkrankungen der Speiseröhre, wie Dysphagie (Schluckschwierigkeiten)

Halitose (übler Mundgeruch)

Funktionsstörungen der Schilddrüse, die zu Stoffwechselfstörungen führen

Kloßgefühl im Hals
 Sodbrennen (Pyrosis)
 Lungenemphysem,
 TB, Pneumonie, Pleuritis

Leberzirrhose
 Lebertumoren

Belastungen des äußeren Verlaufs

Gelbsucht, Hepatitis & andere Lebererkrankungen (rechts)
 Milzerkrankungen (links)
 Verdauungsbeschwerden
 Gastritis

Funktionsstörungen des Pfortader-Kreislaufs

Genitalherpes, Warzen, Candidabefall und sexuell übertragbare Infektionen

Funktionsstörungen und Erkrankungen der Sexualorgane
 Gebärmutterhals- oder Scheidenkrebs
 Spermienkrankungen

Schmerzen im Oberschenkel
 Varizen, Besenreißer, Ekzeme oder Psoriasis entlang des Meridianverlaufs

Knieschmerzen medial,
 schwere Knie

Dunkle Hautpigmentierungen entlang des Meridianverlaufs

Hautgeschwüre entlang des Meridianverlaufs

Eingewachsene Nägel oder hochgebogene Zehen
 Gicht in der Großzehe
 (lateralen Aspekt der Großzehe steht im Bezug zum Lebermeridian)