

Yin-Yang und die 5 Elemente in QiGong und TCM

INHALT

1 - Einführung: 2 Wege zur Gedankenwelt der TCM

2 - Der Weg zu Yin-Yang und Qi - die 3 Schätze

3-4 - Elemente WANDLUNGEN Wandlungsphasen

5 - Elemente - Repräsentation

6 - Elemente - Regulation - Wandlungsphasen

7 - Elemente - Organe

8 - Meridiane - QiGong



Zwei Wege zur Gedankenwelt der TCM

Wenn wir in die Welt schauen und verstehen wollen, suchen wir nach **Mustern, Fixpunkten, „Elementen“** an denen wir uns orientieren können



1

Beobachtung der Wechselwirkungen von Objekten und Vorgängen -- gegenseitige Beeinflussung --



Yin - Yang
Dualität

Polaritäten -- Gegensatzpaare

universell
komplementär
einander bedingend

Physisch: komplementäre Eigenschaften

Energetisch: gegenläufige Spannungszustände

Sozial: widerstreitende Interessen

Psychisch: gegensätzliche Verhaltensmuster

dunkel -- hell
kalt -- warm
fest -- flüssig
hinten -- vorne
unten -- oben

minus -- plus
schlaff -- angespannt
Abgabe -- Aufnahme

Work -- Life „Balance“
Bewahren -- Verbrauchen
Konstruktiv -- Destruktiv
Konservativ -- Innovativ

Kompromissbereitschaft -- Kampfbereitschaft
Sicherheitsbedürfnis -- Experimentierfreudigkeit
Verschlossenheit -- Offenheit

2

Beobachtung gemeinsam auftretender Eigenschaften von Objekten -- elementare Merkmalsgruppen -- **„Elemente“** als Symbole für grundlegende, zusammengehörige Merkmale



Alles, was uns umgibt hat einen Yin- und Yang-Aspekt



Jedes "Element" hat in seiner **Beziehung** zu anderen "Elementen" einen Yin- und einen Yang-Aspekt

Die fünf **Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser** sind unmittelbar aus der Anschauung der Natur abgeleitet.

Handlungskreislauf, Prozessablauf betont Werden, Wandlung und Vergehen.



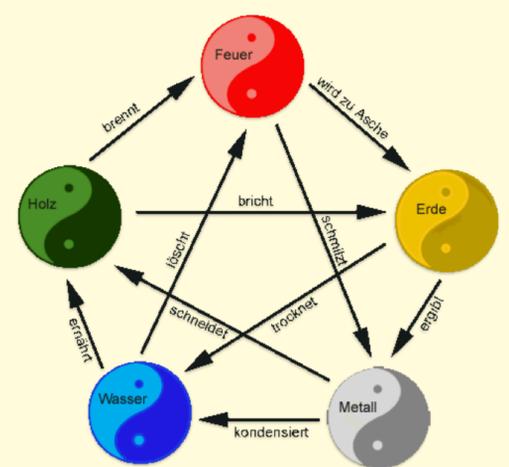
Holz -- Zeugung -- PLANUNG u AUFBRUCH
Entwicklung eines Handlungsimpulses, Expansion, Steigen

Feuer -- Wachstum -- VERWIRKLICHUNG
Ausgestaltung, dynamische Phase, Aktion, Handeln

Erde -- Reife -- ASSIMILATION
umwandelnd, verändernd, integrierend, Fruchtbildung

Metall -- Ernte -- ABSCHIED
Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung, Sinken

Wasser -- Aufbewahrung -- REGENERATION
Betrachtung, Lageerfassung, Speichern Ruhe, Regeneration



„Elemente“
Werden, Wandlung und Vergehen
als Eigenschaften und Prozess

Die „Elemente“ sind als Eigenschaften in den Organen des Körpers abgebildet

Thema der TCM ist das Verhalten des Menschen (mit seinen „Elementen / Organen“) in der Spannung zwischen dem Yang des „Himmels“ und dem Yin der „Erde“

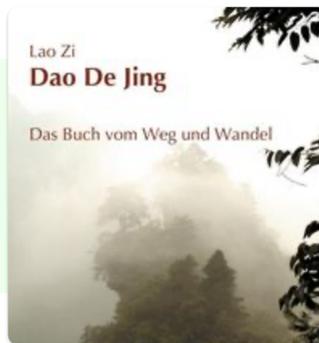
HIMMEL
Klima
Umwelt
soziale Faktoren

Der **MENSCH** zwischen Himmel und Erde

Konstitution
Anlage
Genetik
substantielle Voraussetzungen
ERDE



Der Weg zu Yin - Yang und Qi die 3 Schätze



Genesis

„am Anfang war das Wort“

DAO
„Sinn“ Gesetz, Weg

„Information“

Der Weg (**DAO**) brachte die **EINS** hervor

Vereinigungspunkt
Dachfirst



TaiJi
das Äußerste, Höchste,
Prinzip des Kosmos,
Einheit der Gegensätze

Einheit der Gegensätze



Das **EINS** brachte die **ZWEI** hervor

...sich ergänzende, **komplentäre Eigenschaften** eines Dinges, einer Bewegung, eines Prozesses

Yin - Yang
Dualität



YANG	YIN
Dynamisch	Substantiell
Warm	Kalt
Hell	Dunkel
Bewegung	Ruhe
Oben	Unten
Aussen	Innen
Funktion	Struktur
Befinden	Befund
Feuer	Wasser
Expansion	Kontraktion
....

Sonnenseite des Berges

Yang

Schattenseite des Berges

Yin



Die **ZWEI** brachte die **DREI** hervor

Yin und Yang sind in stetigem Wechsel
Die Energie, die Yin und Yang verbindet und ineinander verwandelt, ist das **Qi**

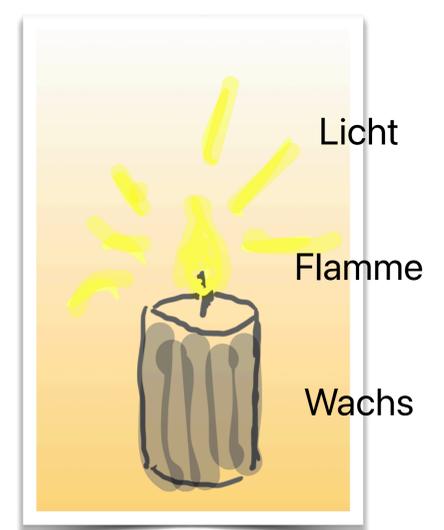
das Geistige
das **Energetische**
das Materielle

Bewusstsein
Kraft
Körper

Yang / Shen
Qi
Yin /Jing

Die 3 Schätze

Qi
ist die Energie, die eine Struktur funktionieren lässt,
die Energie der Lebendigkeit



und die **DREI** brachte die **10000 Dinge** hervor

unsere erfahrbare Welt



Alles, was uns umgibt, hat einen Yin- und Yang-Aspekt



Alles, was uns umgibt, wird belebt durch das **Qi**



Elemente / Wandlungsphasen

„Elemente“ Werden, Wandlung und Vergehen als Eigenschaften und Prozess

Frühling

Holz

grüner Austrieb
Zweige
Qi zirkulieren



PLANUNG AUFBRUCH
Zeugung
Strategie

Entwicklung eines Handlungsimpulses,
Expansion, Steigen
Anfang, Morgen, Frühling, Kindheit-Jugend

Holz lässt **Feuer** brennen
Holz saugt **Wasser** auf
Holz hält die **Erde** zusammen
Holz macht **Metall** stumpf



Leber

Thema: Geschmeidigkeit - Planung, Strategie
gewährleistet **angepasste Leistungsfähigkeit**
angepasste Energieversorgung
sowie den **harmonischen Fluß** der Energie und der
Emotionen

Feuer

Sommer

äußere Gestalt
Ausdruck
Form

nicht körperliches
Zeichen



WACHSTUM VERWIRKLICHUNG
Ausgestaltung

dynamische Phase, Aktion, Handeln
Mittag, Sommer, Erwachsenenalter

Feuer (Asche) reichert die **Erde** an
Feuer verbrennt **Holz**
Feuer schmilzt **Metall**
Feuer verdampft **Wasser**



Herz

Thema: Lebendigkeit Geselligkeit Freude
Bewusstsein **Vernunft** Seele Geist
Leitet, harmonisiert alle anderen Organe wie ein **Dirigent** ("Kaiser")

Kreislauf

Thema: Motivation

Erde

Baumstamm

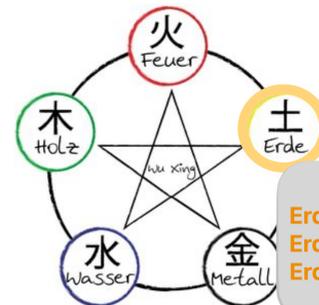
Stabilität
Kraft

Spätsommer



REIFE ASSIMILATION
Zentrum

umwandelnd, verändernd, integrierend,
Fruchtbildung
Nachmittag Hochsommer spätes Berufsleben

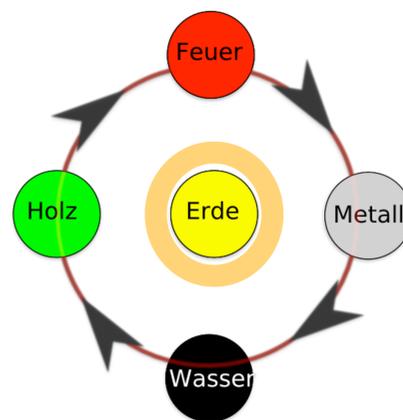


Erde bringt **Metall** (Erze) hervor
Erde erstickt **Feuer**
Erde (Dämme) halten **Wasser** auf
Erde erstickt **Holz**

Milz

Thema: macht nutzbar, verwertbar
integriert auf allen Ebenen (Umwelt und Mensch)

zentrales Organ
Schwerpunkt der Bewegung
Zentrum der Umwandlung und Integration
Anfang und Ende der Bewegung



Michael Koepe

Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

Metall

Herbst

ERNTE ABSCHIED

Blätter

Qi aufnehmen



Reife, Kontraktion, Kondensation,
Ablösung, **Sinken**
Abend Herbst Ruhestand Rentenalter



Metalle (Mineralien) kondensieren, beleben **Wasser**
Metalle mindern die Qualität der **Erde**
Metall spaltet **Holz**
Metall bündigt, speichert **Feuer** (Hitze)

Lunge

Thema: Rhythmus (Atmung)

Sensibilität (Haut) Verbundenheit-Abgrenzung **Ordnung**

Trauer Innerlichkeit Abschied

Beherrscht und verteilt das Qi - befeuchtet

Schutz vor äußeren krankmachenden Faktoren

Wasser

Winter

Wurzeln

Ursprung



Aufbewahrung -- REGENERATION

Betrachtung, Lageerfassung,
Speichern Ruhe,
Nacht Winter Greisenalter Tod



Wasser nährt Holz
Wasser korrodiert Metall
Wasser löscht Feuer
Wasser weicht Erde auf

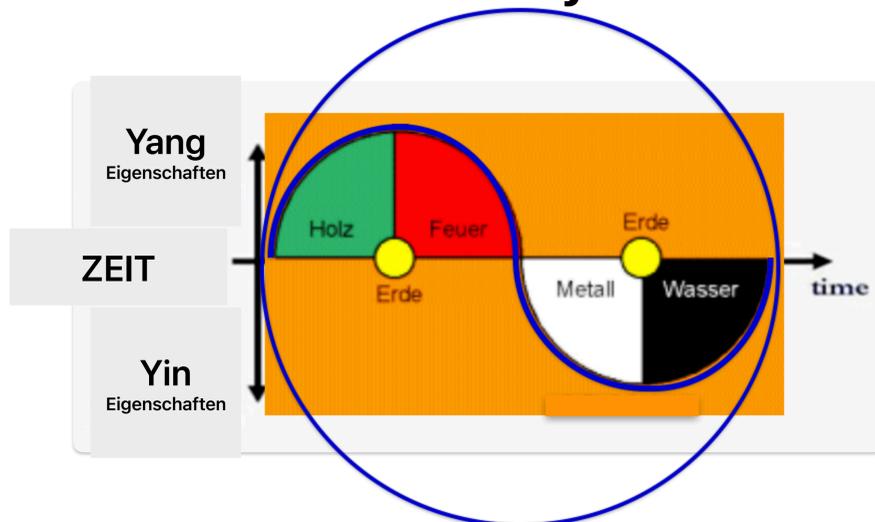
Niere

Thema: Standfestigkeit Stabilität

Sicherheit Wille **Angst**

Wurzel des Lebens **Fortpflanzung Fruchtbarkeit**

Lebens-Zyklen



Michael Koepe

Mail: mkoepe.qigong@icloud.com
www.gesundbleiben-darmstadt.de

Elemente -- Repräsentationen

Elemente sind keine Materialien
Es sind **Symbole für Eigenschaften**
Symbole für grundlegende, zusammengehörige **Merkmale**

„Elemente“
Werden, Wandlung und Vergehen
als Eigenschaften und Prozess

Die fünf **Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser** sind unmittelbar aus der Anschauung der Natur abgeleitet.



Nach chinesischer Anschauung **treten die fünf Elemente in allen Erscheinungen des Kosmos zutage:**

in den Himmelsrichtungen,
in den Jahreszeiten,
im Klima,
in den Pflanzen und Tieren,

Im Menschen werden die einzelnen **Sinne, Organe und Gewebe** den Elementen zugeordnet, ebenso **Gefühle** und **geistige Fähigkeiten**.

Die Elemente sind Kräfte, die einander im Gleichgewicht halten, sie erzeugen sich gegenseitig, wandeln sich ineinander um und dämpfen sich gegenseitig ein.

Wenn die Kraftverhältnisse der Elemente ungleich sind, dann äußert sich das beim Menschen in Unbehagen und Krankheit. Sind die Elemente im Gleichgewicht, findet man Harmonie und Gesundheit.

Wie repräsentiert sich eine „Element“ auf verschiedenen Ebenen ?

Kategorien	木 Holz	火 Feuer	土 Erde	金 Metall	水 Wasser
Natürliche Welt / Umwelt					
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Witterung	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Farbe	grün	rot	gelb	weiß silbern	blau schwarz
Mensch / Körper / TCM					
Lebensalter	Kindheit Jugend Ausbildung	Entwicklung Beruf	Reife Beruf Mitte	Ruhestand Ernte	Greisenalter Tod
Organe YIN	Leber	Herz (Herzbeutel)	Milz	Lunge	Niere
Organe Yang	Gallenblase	Dünndarm (3E)	Magen	Dickdarm	Blase
Sinnesorgane	Auge	Zunge (sprechen)	Zunge (schmecken) Mund Lippen	Nase	Ohr
Gewebe	Sehnen Nägel	Blutgefäße	Muskeln Bindegewebe	Haut Körperhaar	Knochen
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Emotion	Zorn	Freude	Verlangen Sorge Aneignen	Trauer Abschied Sensibilität	Furcht
Verhalten	Planen Entscheiden	Vernunft Motivation	Verstand	Innerlichkeit	Sicherheit Stabilität
"Thema"	Geschmeidigkeit	Lebendigkeit	Assimilation	Rhythmik	Standfestigkeit

Elemente -- Regulationen -- Wandlungsphasen

Die Elemente sind Kräfte, die einander im Gleichgewicht halten, sie erzeugen sich gegenseitig, wandeln sich ineinander um und dämpfen sich gegenseitig ein.

Wenn die Kraftverhältnisse der Elemente ungleich sind, dann äußert sich das beim Menschen in Unbehagen und Krankheit. Sind die Elemente im Gleichgewicht, findet man Harmonie und Gesundheit.

„Elemente“ beeinflussen sich gegenseitig:

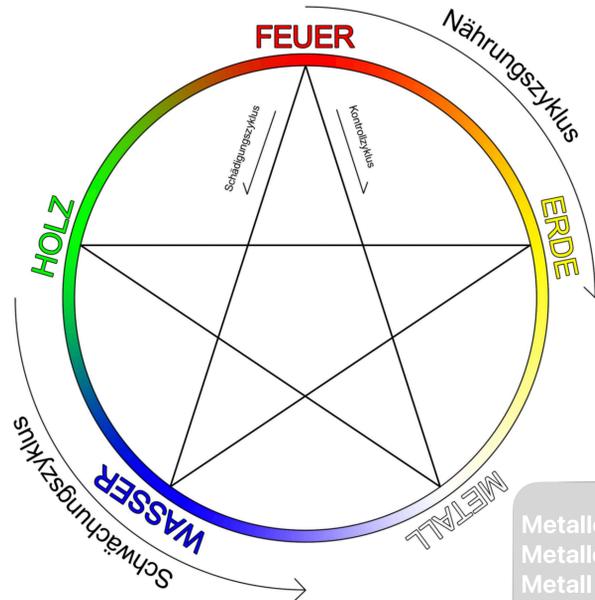
1. Mutter -> Kind - Nähren
2. Kind -> Mutter - Schwächen
3. Großeltern -> Kind - Kontrolle
4. Kind -> Großeltern - Schädigen

Feuer (Asche) reichert die Erde an
 Feuer verbrennt Holz
 Feuer schmilzt Metall
 Feuer verdampft Wasser



Jedes "Element" hat in seiner Beziehung zu anderen "Elementen" einen Yin- und einen Yang-Aspekt

Holz lässt Feuer brennen
 Holz saugt Wasser auf
 Holz hält die Erde zusammen
 Holz macht Metall stumpf



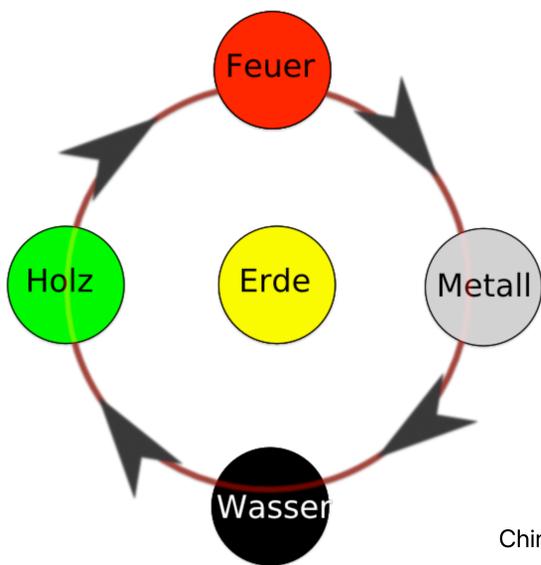
Erde bringt Metall (Erze) hervor
 Erde erstickt Feuer
 Erde (Dämme) halten Wasser auf
 Erde erstickt Holz

Wasser nährt Holz
 Wasser korrodiert Metall
 Wasser löscht Feuer
 Wasser weicht Erde auf

Metalle (Mineralien) kondensieren, beleben Wasser
 Metalle mindern die Qualität der Erde
 Metall spaltet Holz
 Metall bändigt, speichert Feuer (Hitze)

„Elemente“
 Werden, Wandlung und Vergehen
 als Eigenschaften und Prozess

Handlungskreislauf, Prozessablauf
 betont Werden, Wandlung und Vergehen
 und ein Zentrum des Kreislaufes



Holz -- Zeugung -- PLANUNG u AUFBRUCH
 Entwicklung eines Handlungsimpulses, Expansion, Steigen

Yang Eigenschaften

Feuer -- Wachstum -- VERWIRKLICHUNG
 Ausgestaltung, dynamische Phase, Aktion, Handeln

Erde -- Reife -- ASSIMILATION
 umwandelnd, verändernd, integrierend, Fruchtbildung

Metall -- Ernte -- ABSCHIED
 Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung, Sinken

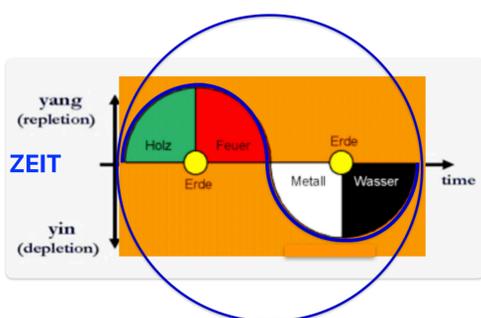
Yin Eigenschaften

Wasser -- Aufbewahrung -- REGENERATION
 Betrachtung, Lageerfassung, Speichern Ruhe, Regeneration

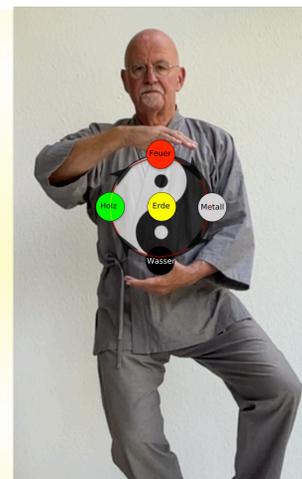
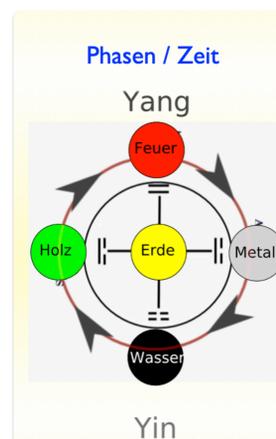
Erde macht nutzbar, verwertbar
 integriert auf allen Ebenen
 (Umwelt und Mensch)

zentrales Organ
 Schwerpunkt der Bewegung
 Zentrum der Integration
 Anfang und Ende der Bewegung

Chinesische Medizin beschreibt die polaren Zustände
 in ihrem zeitlichen Ablauf.
 Schwingungen / Phasen um einen Schwerpunkt
Wandlungsphasen



Diese Phasen werden begriffen als Anpassungsvorgänge
 des Menschen in seinem Spannungsfeld zwischen
 HIMMEL/YANG und ERDE/YIN



HIMMEL
 Klima
 Umwelt
 soziale Faktoren

Der MENSCH zwischen
 Himmel und Erde

Konstitution
 Anlage
 Genetik
 substantielle
 Voraussetzungen
ERDE

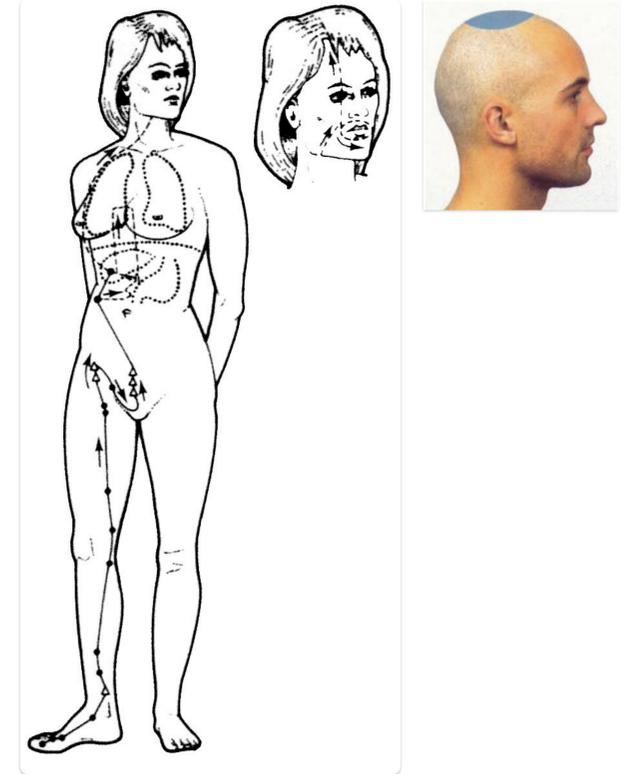
Elemente -- Organe

Kategorien	木 Holz	火 Feuer	土 Erde	金 Metall	水 Wasser
------------	--------	---------	--------	----------	----------

----- Mensch / Körper / TCM -----

Lebensalter	Kindheit Jugend Ausbildung	Entwicklung Beruf	Reife Beruf Mitte	Ruhestand Ernte	Greisenalter Tod
Organe YIN Organe Yang	Leber Gallenblase	Herz (Herzbeutel) Dünndarm (3E)	Milz Magen	Lunge Dickdarm	Niere Blase
Sinnesorgane	Auge	Zunge (sprechen)	Zunge (schmecken) Mund Lippen	Nase	Ohr
Gewebe	Sehnen Nägel	Blutgefäße	Muskeln Bindegewebe	Haut Körperhaar	Knochen
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Emotion	Zorn	Freude	Verlangen Sorge	Trauer Abschied	Furcht
Verhalten	Planen Entscheiden	Vernunft Motivation	Aneignen Verstand	Sensibilität Innerlichkeit	Sicherheit Stabilität
"Thema"	Geschmeidigkeit	Lebendigkeit	Assimilation	Rhythmik	Standfestigkeit

Beispiel LEBER



Die Aktivität des Qi bringt Zeichen, Symptome hervor:

- Stimme - Haltung - Mimik - Teint - u.v.m...
- Dehnungsgefühle - Anspannung
- Schmerzen in bestimmten Körperregionen
z.B. in der „Leberregion“, „Gallenblasenregion“, Blasenregion“ usw...

Qi hat ein fühlbares Verteilungsmuster im Körper
„Körperinseln“

„Körperinseln“ sind Teil eines "Organs"

Ein „chinesisches ORGAN“ ist eine Zusammenfassung von:

- **Körperfunktionen**
- **Körperempfindungen** (Verteilungsmuster der Energie „Qi“ „Körperinsel“)
- verbunden mit **emotionalen Grundhaltungen**
- verbunden mit dem **Zustand der Leitbahnen** (Meridiane)

Ein "Organ" wird wegen dieser Komplexität auch als **Funktionskreis** bezeichnet

Die Einheit von Körper und Geist :

Verhalten (**Yang**) formt den Körper (**Yin**)
Funktion (**Yang**) formt die Struktur (**Yin**)
und natürlich umgekehrt !

Die 3 Schätze



Qi
ist die Energie, die den Wandel ermöglicht
die eine Struktur funktionieren lässt,
die Energie der Lebendigkeit

Yin- und Yang-Aspekte zusammen bilden ein funktionierendes Ganzes.
Egal wo wir anfangen, es formt **ein gemeinsames Ganzes.**

Meridiane -- Qigong

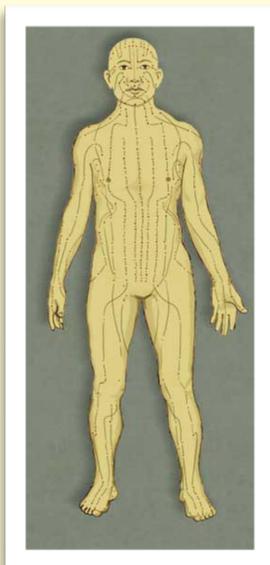
Die **Leitbahnen (Meridiane)** sind Bestandteil der „Organe“.
Sie sind die Repräsentation der“ Organe“ (Funktionskreise) an der Körperoberfläche.
 Die **Punkte (Einflußzonen)** auf den Leitbahnen ermöglichen den Zugang zur Funktion der „Organe“.

Die Leitbahnen durchziehen Körper wie ein **Netz**.
 Darin findet der **Austausch von Information und Energie (Qi)** statt.

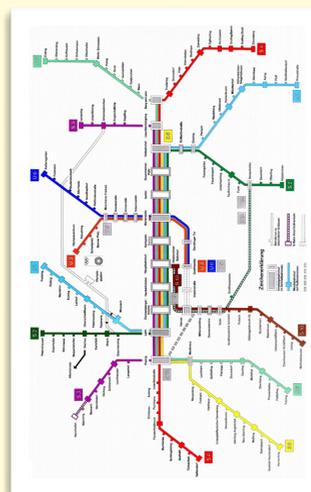
Die **Punkte** (Einflußzonen) sind die **Knotenpunkte des Netzes**.

In diesem Netzwerk wird **alles mit allem verbunden**:

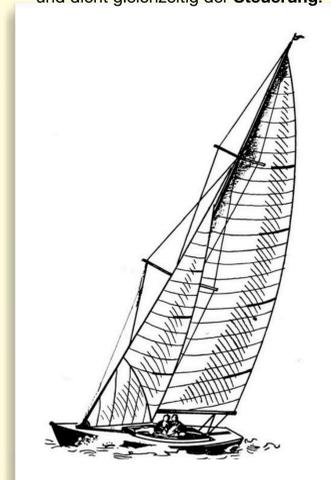
- oben - unten
- vorne - hinten
- rechts - links
- innen - außen



Ein **Netz** vergleichbar einem **Schiennetz**



oder auch wie Seilzüge einer **Takelage**.
 Diese gibt dem Masten **Halt** und dient gleichzeitig der **Steuerung**.



Das **Bewegen** (Biegen, Beugen, Dehnen, Drehen) des Körpers und der Leitbahnen **beeinflusst das Innere**, die Organe, Funktionskreise.
Sowohl den materiellen körperlichen Aspekt wie den geistigen, psychischen.

Die 3 Schätze

Bewusstsein
Kraft
Körper

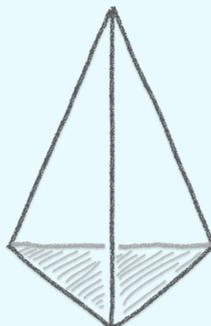
Yang / Shen
Qi
 Yin / Jing

QiGong

Vorstellungskraft
Atmung
Bewegung

3 Schätze bewegen das **Qi**

Qi bewegen



Vorstellungskraft - Aufmerksamkeit

Qi-Zentren - DanTian
 Leitbahnen - Meridiane
 Qi-Fluss + Zirkulation

Atmung - Energie

Spiegel der inneren Spannung
 entspannter Atem leitet das **Qi**

Bewegung - Körperkontrolle

Leitbahnen und Einflusszonen (Punkte)

Das **Qi** ist da, wo die Aufmerksamkeit ist, also da, wo es benötigt wird.
 Das beschreibt die Bedingungen des Alltags und der Aktivität.
 Und es beschreibt die Bedingungen während des Übens.

Die Einheit von Körper und Geist :

Verhalten (Yang) formt den Körper (Yin)
 Struktur (Yin) formt die Funktion (Yang)

Wir üben im QiGong die **Beweglichkeit und Dynamik des Qi**.
 Wir üben damit die Regulationsfähigkeit und die Anpassungsfähigkeit. (**Yang-Qualität**)
 Dadurch stärken wir schließlich die Struktur der einzelnen Organe. (**Yin-Qualität**)

Yin- und Yang-Aspekte zusammen bilden ein funktionierendes Ganzes.
 Egal wo wir anfangen, es formt ein gemeinsames Ganzes.

Körperliches **Training** stärkt die Aufmerksamkeit
Aufmerksamkeit verbessert die **körperliche Struktur**
 Körperliche **Geschmeidigkeit** fördert **geistige Beweglichkeit**
 und umgekehrt !

Qi fühlen, vermehren, stärken, leiten

==> Dynamik der **Selbstregulation**

==> Dialog mit der eigenen **Lebenskraft**



Mit einfachen Bewegungen erfahren wir die **Dynamik von Yin und Yang** im eigenen Körper



Kleines Yang 3E - Gallenblase