

## WASSER

Winter, Nacht , Kälte, Tod  
Speicher vorgeb. Chi  
Angst, Furcht

Salzig

Knochen, Haare, Zähne,  
Knochenmark,  
Ausscheidung,  
unterer Rücken, Nacken,  
Knie, Füße

Niere und Blase

Alles Yang zieht sich in  
den Kern, das innerste  
zurück, das Ying  
beherrscht den Raum .  
Stille , Meditation.

Die Kraft, die die Seele  
bewegt, der Wille.

### Urvertrauen

**Bei Schwäche:** Ängste,  
Mutlosigkeit, Unfähigkeit  
eine Bindung einzugehen  
oder Gefühle  
auszudrücken, Geringes  
Selbstvertrauen

**Stärkend:** Meditation,  
Vertrauen in sich selbst  
durch Konfrontation, sich  
seinen Ängsten stellen,  
Spiritualität

Altersvision

## HOLZ

Frühling, Morgen, Wind,  
Entstehung, Geburt, Wut,  
Zorn, Intensität,

sauer

Sehnen, Muskeln

Stoffwechsel, Nägel,  
Hüfte, Rippenbogen,  
Ellenbogen

Leber, Gallenblase

Wachstum, Neubeginn,  
Geburt, die Kraft, mit der  
die Pflanze durch die Erde  
hervorbricht

Mutter der Emotionen,  
Lebenskonzepte und  
innerer Plan, Inspiration,  
Vision Unterbewusstsein

### **Bei Schwäche**

Alles persönlich nehmen,  
reagiert mit Zorn auf alles  
das den Raum nehmen  
könnte, hat nicht  
genügend Abstand,  
innere Anspannung,  
Entscheidungsschwach

### **Stärkend:**

Freude an Bewegung,  
Kampfsport, Streitkultur,  
Meditation um frei zu  
entscheiden

## FEUER

Sommer, Mittag, Hitze,  
Wachstum und Blüte,  
Freude, Hektik,

bitter

Gefäßsystem, Herz-  
/Kreislauf, Hautfarbe,  
Schweiß

Herz, Dünndarm

Herzbeutel, 3-fach  
Erwärmer

Ausstrahlung, Ausdruck,  
Sprache, Blut bewegen,  
Bewusstsein,

Suche nach  
Erkenntnissen, geistige  
Entwicklung, Intuition,  
Interesse. Neugierde,  
Lernen, lebensbejahend

### **Bei Schwäche**

Mitleid statt Mitgefühl, zu  
viel oder zu wenig  
Kommunikation, innere  
Unruhe und  
Schlafstörungen

### **Stärkend:**

Ein Fest geben, Gastgeber  
sein, Aufgaben  
delegieren,  
Ausdrucksformen wie  
Schauspieler.

## ERDE

Spätsommer, Abend,  
Feuchtigkeit, Reife  
Konzentration,

süß,

Aufnahmen, , Mitgefühl,  
Sorge

Muskulatur, Verdauung,  
Körpermitte, unterer  
Brustbereich, Hüfte

Milz-Pankreas, Magen

Die Mitte, Ausgleichend,  
nährend, bei sich sein,  
Stabilität, Übergänge,  
gesundes

Selbstvertrauen,  
sammeln und verarbeiten  
(auch wissen) praktisches  
Denken, Mitgefühl, sich  
zu Hause fühlen,  
Geborgenheit

### **Bei Schwäche:**

Grübeln, zu viele Sorgen  
machen,  
Gedankenkreisen um ein  
bestimmtes Thema,  
Verdauungsschwäche

### **Stärkend:**

Meditation für inneres  
Gleichgewicht, Beziehung  
zum Körper, Shiatsu,

## METALL

Herbst, Abend,  
Trockenheit, Aufnahme,  
späte Reife,

herb, scharf

Trauer, Kummer

Haut, Körperhaare,  
Gasaustausch, oberer  
Brustbereich

Lunge, Dickdarm

„Ein Schritt zurück  
verändert den Blick auf  
die Welt“ Verbindung  
zum Chi –Grundenergie  
der Meridiane, Intuitives  
Wissen, Vertrauen in die  
eigene Existenz und seine  
Talente.

Durchsetzungskraft,  
Gerechtigkeit und  
Scharfer Verstand

### **Bei Schwäche**

Mangel an  
Verbundenheit mit der  
Welt, Trauer aus Mangel  
an Lebenskraft und  
verpasster Chancen

### **Stärkend**

Atemübungen aller Art,  
Tai Chi, Chi Gong und  
ähnliches.

## WASSER

### Nieren:

#### Ying Niere:

Speichert die Essenz  
Und das Erbgut, bestimmt  
Wachstum und  
Entwicklung  
Knochenmark, kann nie  
zu stark sein

#### Yang Niere

Körperwärme,  
Fortpflanzungstrieb und  
Libido, bringt die Atmung  
nach unten, Entgiftung  
von Flüssigkeiten

#### Blase

Direkter Bezug zu allen  
Organen über den Rücken  
Rückenmark und  
Nervensystem, Verwaltet  
die Nieren Energie  
Starker Rücken, gerade  
Ausrichtung,  
Ausscheidung  
Verhalten bei Angst und  
Schockzuständen:  
Flüchten, Kämpfen,  
Erstarren

## HOLZ

### Leber:

Muskeln und Sehnen im  
Sinne von Spannung und  
Tonus  
Reguliert das Blut und  
gibt diese Kraft frei wenn  
sie gebraucht wird,  
Mutter der Emotionen,  
Speichert alle bewussten  
und unbewussten  
Eindrücke, Träume,  
Augen, Zehen, und Nägel

#### Gallenblase

Feuer des Mittleren  
Erwärmers, speichert  
Gallenflüssigkeit, versorgt  
Sehnen mit Chi,  
Entscheidungsfähigkeit,  
Pläne der Leber  
umsetzen, Mut und  
Initiative,

## FEUER

### Herz

Fühlen und Denken  
Regiert das Blut = Basis  
für den Geist, sorgt für  
Herzschlag, kontrolliert  
Blutgefäße, Bewusstsein,  
Emotionen, Gedächtnis  
Gesichtsfarbe

#### Dünndarm

Beschützer des Herzens  
während  
Schocksituationen

Trennt die Nahrung auf  
und Entscheidet was  
integriert wird (auch  
geistig) und was  
ausgeschieden wird

#### Herzbeutel:

Beschützer des Herzens  
vor äußeren  
Bedrohungen, Kreislauf,  
Regulation der Blutgefäße  
und Hormonfluß

#### 3-fach Erwärmer

Koordiniert  
Zusammenarbeit von  
Beckenraum, Bauchraum  
und Brustraum, Energie  
Minister, Überwacht  
Verteilung von Chi

## ERDE

### Milz:

Bei sich sein, zu Hause  
sein, für sich sorgen.  
Gewinnt Chi aus der  
Nahrung, nährt gesamten  
Körper, hält die Organe  
an ihrem Platz (Gewebe)  
nährt Muskeln und  
Gewebe, Immunsystem,  
Konzentration, Fokus,  
praktisches Denken

#### Magen

Appetit , Nahrung  
aufnehmen (aber auch  
auf die Welt und das  
Leben)

Fermentiert Nahrung  
und transportiert sie nach  
unten, Milchbildung,

## METALL

### Lunge

Gewinnt Chi aus der Luft  
und bewegt sie im  
Atemrhythmus durch den  
Körper  
Leitet das Abwehr Chi  
unter der Haut  
Kontrolliert Poren,  
schützt vor äußeren  
Einflüssen, andererseits  
auch aufnehmende  
Grenze  
Klare kräftige Stimme

#### Dickdarm

Ausscheidung nach  
unten, alles alte darf  
gehen und losgelassen  
werden  
Aber auch halten und  
Schließen, auch z.B.  
Termine einhalten