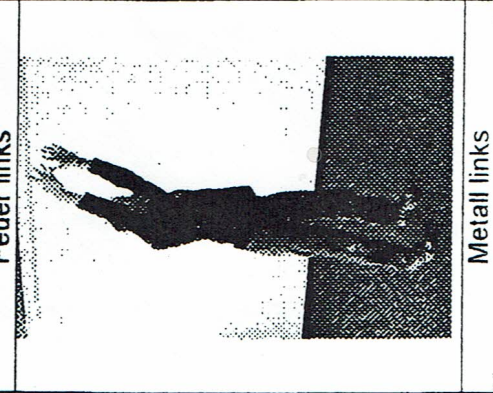
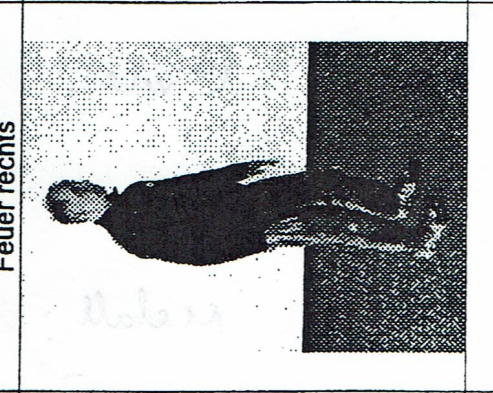
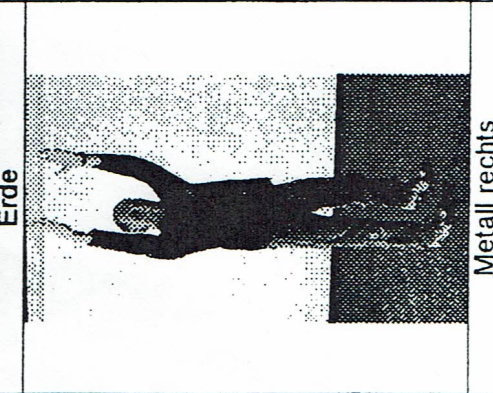
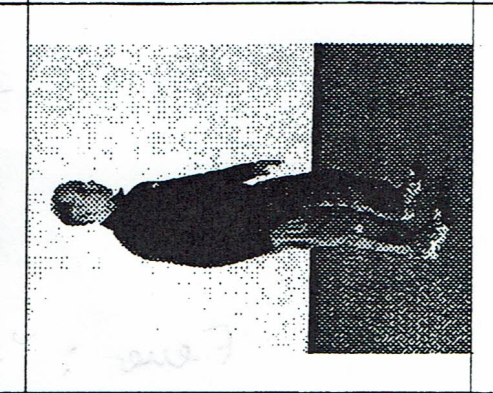
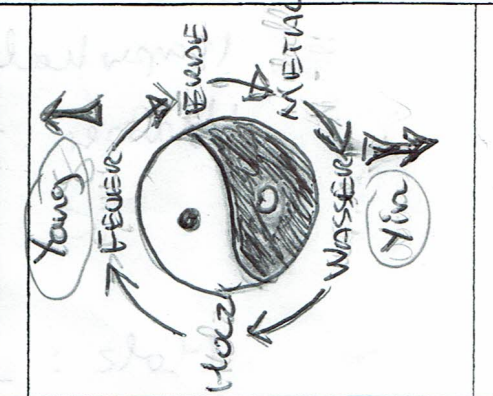
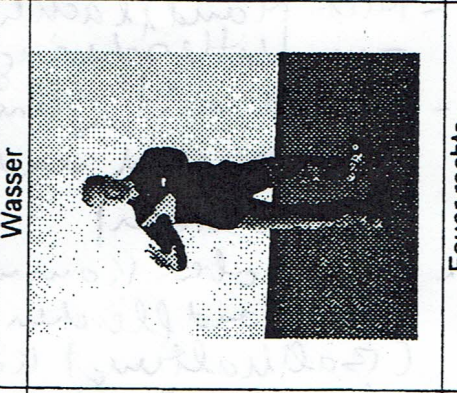
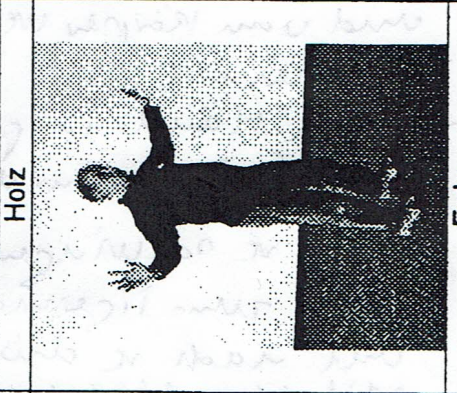
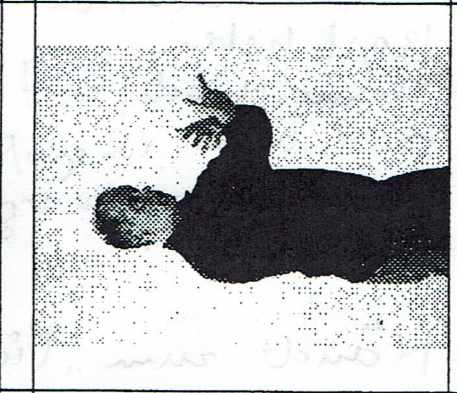
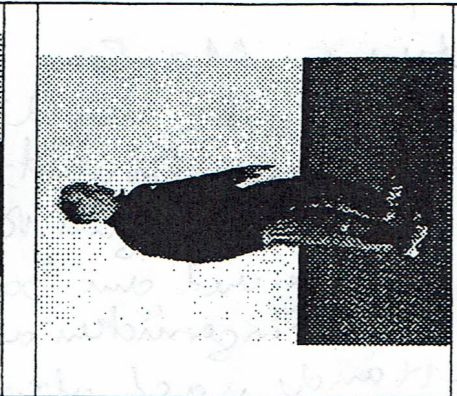
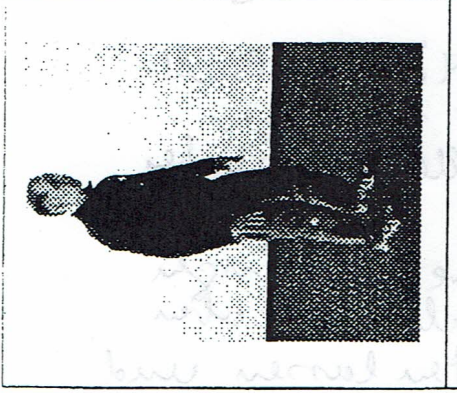
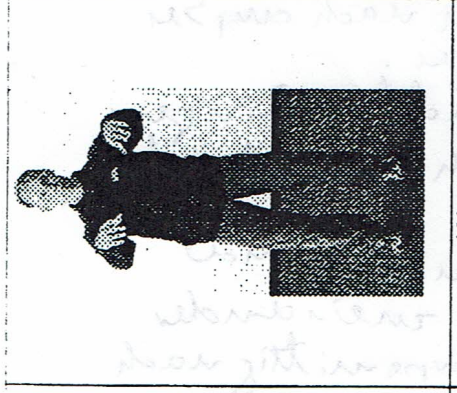
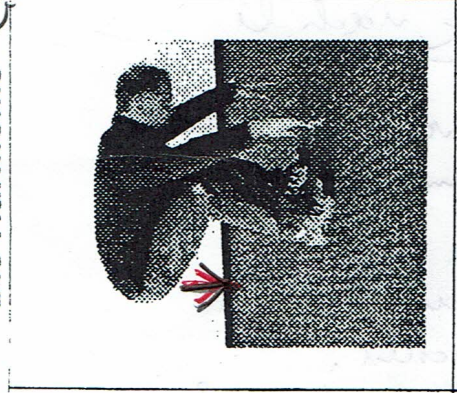
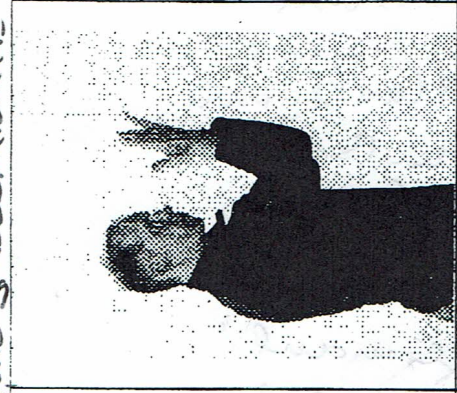
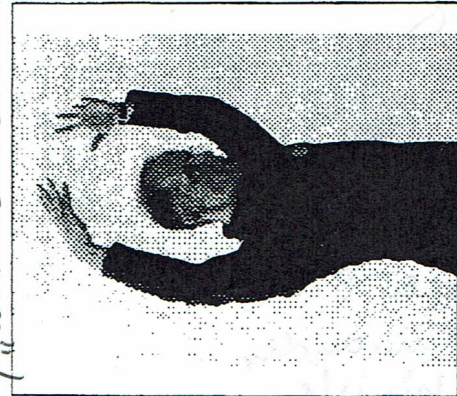


Die Harmonie (die 5 Elemente) / "WANUNGSPIELEN" / "WANUNGSPIELEN"



Holz

Wasser

Erde

Feuer rechts

Feuer links

Metall rechts

Metall links

Qigong - Die Wandlungsphasen (5 Elemente, Harmonieübung)

1. Element Wasser (Jahreszeit: Winter)

Körperhaltung: Ma-Bu (Bärenhaltung)

- 1.1 Wie „Wecken des Qi“
- 1.2 Bei zweiter Abwärtsbewegung mit den Fingern Regen andeuten (= Finger auf- und ab bewegen)
- 1.3 In Reiter oder Pferdehaltung (Kwa) gehen und Finger am Boden mit den Fingerrücken aneinander legen

2. Element Holz (Jahreszeit: Frühling)

- 2.1 Gesamten Körper langsam aufrichten, dabei Handinnenflächen ab dem Bauchbereich (Dantian) zum Körper hin zeigen und am Gesicht vorbei bis über den Kopf heben (mit den Augen die Bewegung der Hände verfolgen):
- 2.2 Hände mit den Handinnenflächen zum Körper hin in großem Bogen nach außen bis zur Taille bewegen (Baumkrone andeuten)

3. Element Feuer (Jahreszeit: Sommer)

- 3.1 Hände zum „Tigermaul“ (siehe Skizze) formen und vom Körper weg nach links drücken. – Dabei Bogenhaltung links einnehmen.
- 3.2 Dann Hände in großer Ballhaltung (wie „Baum umarmen“) vor dem Körper auf Brusthöhe nach rechts schwingen, wieder „Tigermaul“ bilden, Bogenhaltung rechts einnehmen und Hände nach rechts drücken.
- 3.3 Mit Handflächen vom Körper weg zur Mitte schwingen.

4. Element Erde (Jahreszeit: Spätsommer)

- 4.1 Reiter oder Pferdestellung einnehmen.
- 4.2 Hände vor dem Oberkörper mit gestreckten Fingern kreuzen und am Gesicht vorbei über den Kopf führen (die Augen sind auf die Hände gerichtet). Dann im großen Bogen die Hände, mit den Handinnenflächen nach außen, nach links und rechts bis vor den Dantian sinken lassen. Knie dabei leicht beugen. Handinnenflächen zeigen zueinander (= Ballhaltung mit kleinem Ball).

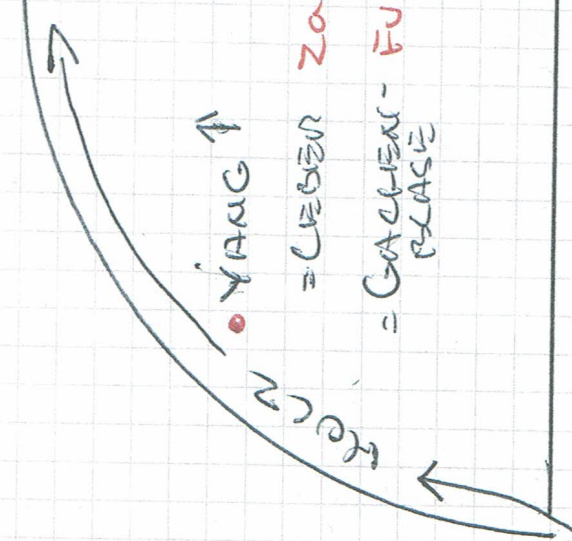
5. Element Metall (Jahreszeit Herbst)

- 5.1 Handinnenflächen zeigen vor dem Dantian nun zueinander
Hände nun körpermittig parallel nach oben, bis über den Kopf, und dann wieder zurück bis zum Dantian führen (Ballhaltung beibehalten)..
- 5.2 Bogenhaltung links einnehmen und gleichzeitig die Hände in Ballhaltung nach links bewegen.
- 5.3 Hände, wie unter 5.2, nach oben führen und wieder sinken lassen.
- 5.4 Bogenhaltung rechts einnehmen und gleichzeitig die Hände in Ballhaltung nach rechts schwingen.
- 5.5 Hände wie unter 5.2 und 5.4 nach oben führen und wieder sinken lassen und zur Körpermitte schwingen.
- 5.6 Übergang zum Element Wasser: Wie unter 1.1 ff beschrieben

UWIS GLUHM

VNS LORCH

ZENIT YANG



• YANG ↑

= LEBER ZA

= GACHEN - FU
PLASIE

FEUER
• YANG ↓

= HENGE ZA

= DUNNADAM FU

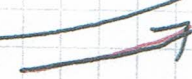
ERDE

= MILZ ZA
= MAGEN FU



[ZA] = ZANG ORGANE

[FU] = FU ORGANE



METALL

• YIN ↑

= LONGE ZA

= NICKEL AREA FU

WASSER
• YIN ↓

= MILCH ZA

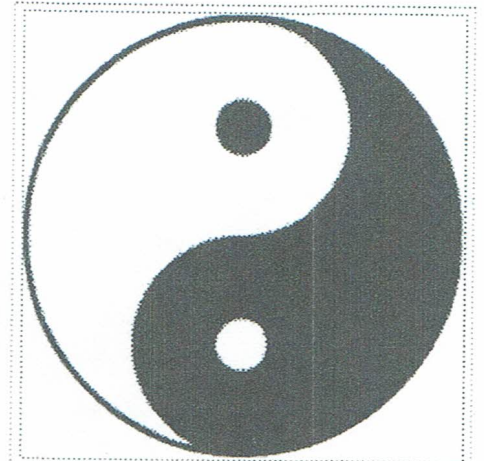


= ZENIT

Yin und Yang

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Yin und Yang (chin. 阴 / 阳, *yīn yáng*) sind zwei Begriffe, die in der chinesischen Philosophie, soweit deren Geschichte bekannt ist, von Anfang an – seit dem 5. Jahrhundert v. Chr. – eine zentrale Rolle gespielt haben. Insbesondere im Daoismus sind sie von großer Bedeutung. Auch die gesamte chinesische Mythologie ist von dem Konzept von Yin und Yang beherrscht. Die beiden Begriffe stehen für gegensätzliche Prinzipien: mit Yang verbindet sich ursprünglich die Vorstellung des Besonnenen und daher Warmen und Hellen, mit Yin der Gedanke an Schattiges und daher Kühles und Dunkles. Der Übergang zwischen Yin und Yang ist fließend. Von dieser Grundbedeutung ausgehend, wies man auch einer Fülle weiterer Gegensatzpaare einen Yin- und einen Yang-Pol zu. Insbesondere wurde das Männliche als Yang, das Weibliche als Yin betrachtet. Mit der durchgängigen Anwendung dieser binären Einteilung auf die Gesamtheit aller Dinge und Vorstellungen wurde der Gegensatz von Yin und Yang in den Rang einer universalen Gegebenheit erhoben, welche die gesamte Wirklichkeit konstituiert und charakterisiert. So wurden alle Phänomene als Manifestationen des Gegensatzes dieser beiden Gegenpole und ihres Wechselspiels gedeutet.



Taiji, das Symbol für „individuelles“ Yin und Yang