

# Gesunder Sommer

## Heilende Übungen mit den fünf Elementen

Eine ausgewogene Ernährung und einfache Körper- und Fingerübungen nach den fünf Elementen sind der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben

Von Daniela Herzberg

Nach chinesischer Überzeugung besteht das Universum aus den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Alles zwischen Himmel und Erde kann in eine dieser Elementekategorien eingeordnet werden. Auch der menschliche Körper als Teil der universellen Schöpfung folgt diesem Gesetz, und so lassen sich auch unsere inneren Organe, die Körpergewebe, die Sinnesorgane und unsere Empfindungen den fünf Elementen zuordnen. Die chinesische Medizin nutzt diese Erkenntnisse seit hunderten von Jahren für Akupunktur, Kräuterbehandlung und Ernährungsempfehlungen. Für den täglichen Gebrauch haben sich daraus die Ernährung nach den fünf Elementen sowie zahlreiche Qigong-, Finger- und Atemübungen entwickelt, mit denen man Krankheiten vorbeugen und Körper, Geist und Seele Gutes tun kann.

### Gestörtes Qi im Körper

Ein gesunder Körper ist von Qi erfüllt, das frei und ungehindert zirkulieren kann und uns zu einem aktiven und vitalen Leben verhilft. Unser persönliches Qi kann stark oder schwach sein – je nachdem wie wir mit seiner Versorgung umgehen. Es ist für unsere Lebensdauer verantwortlich, prägt unsere Persönlichkeit und bestimmt unsere Emotionen. Ist das innere Qi gestört, kommt es zu einer Vielzahl von Beschwerden wie Schmerzen, Unwohlsein und Krankheit. Deshalb dient jede Behandlung nach TCM Aspekten in erster Linie der Harmonisierung des Qi im Körper. Man unterscheidet drei verschiedene Qi-Störungen:

#### ■ Qi Mangel

Längere Erkrankungen, extreme Verausgabung und Erschöpfung können zu einem Mangel an Qi führen. Typische Symptome sind Schwäche und Kurzatmigkeit, eine flache und tonlose Stimme, Appetitmangel, Verdauungsstörungen und eine hohe Anfälligkeit für Infekte. Maßnahmen zur Stärkung des körpereigenen Qi sind angesagt.

#### ■ Qi Stau

Hierbei kommt es zu einer Blockade im Körper, so daß das Qi nicht mehr frei zirkulieren kann, was sich auf alle Körperfunktionen auswirken kann. Dies kann sich äußern durch Schulter- und Rückenschmerzen, einen angeschwollenen Bauch, ein wundes Gefühl in der Brust oder einer Senkung des Unterleibes. Die Stauung sollte durch entsprechende Übungen aufgelöst und der Körper somit entlastet werden.

#### ■ Qi Umkehrung

In diesem Fall bewegt sich das Qi in entgegengesetzte Richtung, was sich meistens im Bereich der Lunge und des Magens zeigt. Symptome wie Hu-

sten, Asthma, Übelkeit, Erbrechen und Bluthochdruck treten auf. Das körpereigene Qi muß geklärt und wieder in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

Regelmäßig praktizierte Qi Gong Übungen stärken und harmonisieren prinzipiell unsere Lebensenergie und bieten jedem von uns die Möglichkeit, aktiv zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers beizutragen. Kombiniert man Qi Gong mit der Fünf-Elemente-Lehre, so kann man die Übungen jederzeit auf die eigene Konstitution zuschneiden und so wirkungsvoll Krankheiten vorbeugen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

### Verschiedene Elementetypen

Allgemein lassen sich alle Krankheiten für den modernen Menschen nach den Elementen in fünf Hauptgruppen einteilen. Je nachdem, in welchem Element die Störung vorliegt unterscheidet man nach Holz-, Feuer-, Erd-, Metall- oder Wassergruppe. Zur Diagnose betrachtet man die äußeren Organe, kann so einen Rückschluß auf mögliche Störungen der inneren Organe ziehen und eine Behandlung zur Harmonisierung einleiten.

Zunächst gilt es also herauszufinden, welche(s) Element(e) zur Zeit Unterstützung brauchen. Untenstehende Tabelle gibt einen Überblick über die Schwachstellen der einzelnen Elemente und hilft Ihnen, die eigenen Symptome einzuordnen. Übrigens ist es nicht ungewöhnlich, dass sich die eigenen Symptome nicht nur auf ein Element beziehen – der menschliche Körper ist ein ganzheitliches System und Schwächen in einem Element haben natürlich auch immer Auswirkungen auf den gesamten Kreislauf.

### Die fünf Elemente und ihre körperlichen und seelischen Entsprechungen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Organe	Leber Galle	Herz Dünndarm	Magen Milz	Lunge Dickdarm	Nieren Blase
Sinnesorgane	Augen	Zunge	Mund, Lippen	Nase	Ohren
Gewebe	Finger- und Fußnägel	Blutgefäße	Muskeln	Haut	Haare
Flüssigkeiten	Tränen	Schweiß	Speichel	Nasenschleim	Urin
Gefühle	Güte Wut	Freude Hass	Sorge Nachdenken	Trauer Kummer	Angst

### Symptome bei Störungen im jeweiligen Element

Holz	Übellaunigkeit, Ruhelosigkeit, schlechtes Sehvermögen, tränende, entzündete oder trockene Augen, Leberschäden, Gallensteine, Rückenschmerzen, Steifigkeit in Nacken und Rücken, Müdigkeit
Feuer	Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, schlechtes Gedächtnis, Schilddrüsenunterfunktion, Schulter-, Brust- oder Rückenschmerzen, Herzbeschwerden, Schwindel, Kurzatmigkeit, Schwäche, übermäßiger Schleim, Alpträume, trockener Mund
Erde	Starke Blähungen, Störungen im Magenbereich, Ess-Störungen wie Magersucht, Erbrechen, Erschöpfung, schlechte Verdauung, Verstopfung, chronische Hepatitis, Diabetes, Krebs, rheumatische Arthritis, Gallensteine
Metall	Anfälligkeiten für Erkältungen, schwache Immunabwehr, schweres Atmen bei Bewegung, rauhe und geschwollene Kehle, Bronchitis, allergischer Fließschnupfen, verstopfte Nase, übermäßiger Schleim, häufiges Niesen, trockene Haare, Atemprobleme, Hautprobleme
Wasser	Sexuelle Funktionsstörungen, unregelmäßige Menstruation, Unfruchtbarkeit, Nieren- und Blasenentzündungen, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Kältegefühl im Unterbauch, schwache Blase, schlechtes Gehör, Tinnitus, schwache Beine, Knochenschmerzen





## Heilende Handgesten

Die TCM geht davon aus, dass unsere zehn Finger mit dem Herzen verbunden sind. Von den 12 Meridianbahnen verlaufen sechs durch die Hände und Fingerspitzen. Durch eine bestimmte Haltung der Hände und Krümmung der Finger kann man das Qi regulieren und den Qi Fluß in den entsprechenden Meridianbahnen verändern. Diese Reihe von festgelegten Handpositionen – Mudras – unterstützen unseren Geist darin, zur Ruhe zu kommen und können zur Regulierung von Körper/Geist Störungen praktiziert werden.

① *für Menschen mit gestörtem Holzelement*  
(im Sitzen) Richten Sie Ihren Blick nach Osten. Die linke Hand liegt fest unter dem Brustkorb, die rechte befindet sich in der abgebildeten Position direkt auf Höhe des Magens. Atmen Sie flach durch die Nase ein und tief durch den Mund aus. Praktizieren Sie 10 Minuten in dieser Haltung.

② *für Menschen mit gestörtem Feuerlement*  
(im Sitzen) Der Blick ist nach Norden gerichtet. Männer halten die linke Hand, Frauen die rechte wie auf dem Foto in Herzhöhe. Die zweite Hand ruht vorne auf dem Zwerchfell. Atmen Sie tief durch die Nase ein und flach durch den Mund aus. Meditieren Sie 20 Minuten in dieser Haltung.

③ *für Menschen mit gestörtem Erdelement*  
(im Liegen) Verschränken Sie die Hände (siehe Foto). Die Daumen sind beide nach Osten ausgerichtet und befinden sich genau unterhalb des Nabels. Die übrigen Finger liegen gekreuzt auf dem Unterbauch. Atmen Sie flach durch die Nase ein und durch den Mund aus. Behalten Sie diese Haltung 15 Minuten bei.

④ *für Menschen mit gestörtem Metallelement*  
(im Sitzen) Setzen Sie sich in eine ruhige Umgebung, am besten an der frischen Luft. Der Blick ist dabei nach Westen gerichtet. Die Hände sind einander zugewandt, die Handflächen bilden eine Höhlung. Halten Sie die Hände vor den Unterbauch und atmen Sie gleichzeitig durch Mund und Nase ein und aus. Bleiben Sie 10 Minuten in dieser Haltung.

⑤ *für Menschen mit gestörtem Wasserelement*  
(im Sitzen) Blicken Sie nach Süden. Ballen Sie beide Hände wie Fäuste zusammen, wobei die Handrücken nach unten weisen. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Einatmen durch die Nase und Ausatmen durch den Mund, die Position 20 Minuten beibehalten. ■

Literaturhinweise: Master Gao Yun und Maste Bai Yin, Qigong-Energieheilung mit den 5 Elementen; Udo Lorenzen und Andreas Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 1–5



Daniela Herzberg, Feng-Shui-Ausbildung bei Derek Walters; Cosmic Healer, leitet zusammen mit Roger Keller Seminare auf Teneriffa und in Deutschland u.a. in Ernährung nach den fünf Elementen. Übersetzerin bei Seminaren von Derek Walters.