

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	
Die Fünf Elemente in der Körperarbeit	9
Über dieses Handbuch	12
Übersicht über die Strukturierung der einzelnen Elemente-Kapitel	14
Der Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	
Über die Dynamik im Beziehungsgeflecht der Fünf Wandlungsphasen	15
Das Holz-Element	
Stellung des Holz-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	23
Die Stärke des Holz-Elementes	24
Die energetischen Organe im Holz-Element	25
Leber	26
Gallenblase	33
Flut und Ebbe der Organe im Holz-Element	34
Weitere Funktionen des Holz-Elementes	35
Was das Holz-Element stärkt oder schwächt	39
Wo sich das Holz-Element dem Körperarbeiter zeigt	40
Das Feuer-Element	
Stellung des Feuer-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	43
Die Stärke des Feuer-Elementes	44
Die energetischen Organe im Feuer-Element	45
Herz	45
Perikard	48
Dünndarm	50
Dreifacher Wärmer	52
Ebbe und Flut der Organe im Feuer-Element	55
Weitere Funktionen des Feuer-Elementes	56
Was das Feuer-Element stärkt oder schwächt	60
Wo sich das Feuer-Element dem Körperarbeiter zeigt	61
Das Erd-Element	
Stellung des Erd-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	65
Die Stärke des Erd-Elementes	66
Die energetischen Organe im Erd-Element	67
Milz-Pankreas	67
Magen	71

Ebbe und Flut in den Meridianen des Erd-Elementes	74
Weitere Funktionen des Erd-Elementes	75
Was das Erd-Element stärkt oder schwächt	79
Wo sich das Erd-Element dem Körperarbeiter zeigt	80
Das Metall-Element	
Stellung des Metall-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	85
Die Stärke des Metall-Elementes	87
Die energetischen Organe im Metall-Element	88
Lunge	88
Dickdarm	92
Weitere Funktionen des Metall-Elementes	95
Was das Metall-Element stärkt oder schwächt	101
Wo sich das Metall-Element dem Körperarbeiter zeigt	102
Das Wasser-Element	
Stellung des Wasser-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	105
Die energetischen Organe im Wasser-Element	107
Niere	107
Blase	114
Weitere Funktionen des Wasser-Elementes	119
Was das Wasser-Element stärkt oder schwächt	122
Wo sich das Wasser-Element dem Körperarbeiter zeigt	123
Yin und Yang	127
Grundlage des Verständnisses von Yin und Yang nach der TCM	129
Fünf Elemente und Acht Prinzipien	132
Hitze- und Kältezustände der Organe und Meridiane	133
Yin und Yang der Nahrungsmittel	136
Hinweise auf Yin- und Yang-Zustände	137
A) Allgemeine Zeichen in Aussehen und Verhalten:	137
B) Yin und Yang in den Fünf Elementen	139
Yin- und Yang-Zustände im Holz-Element	139
Yin- und Yang-Zustände im Feuer-Element	141
Yin- und Yang-Zustände im Erd-Element	142
Yin- und Yang-Zustände im Metall-Element	143
Yin- und Yang-Zustände im Wasser-Element	144
Stichwortverzeichnis	145
Literaturempfehlungen	157