

Die Fünf Wandlungsphasen (Fünf Elemente), YIN / YANG und das Qi (Ch'i)

Die Fünf Wandlungsphasen



Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser beruhen auf einen Jahrtausend alten Erfahrungsschatz. Es sind die Bilder der Natur und der Gesetzmäßigkeiten denen sie unterliegen. Wie Jahreszeiten und den dazugehörigen Klimabedingungen aber auch Bilder unserer Körperstruktur, der psychologischen Abläufen sowie evtl. Krankheitssymptomen. Alle diese Informationen geben Auskunft über die Entsprechungen der Elemente im Körper, im Grunde genommen über alle Phänomene unseres Lebens. Die Grunddisposition eines Menschen gibt klare Hinweise auf seine Energiestruktur, seinen Lebensverlauf, förderliche Lebensführung, Geisteshaltung, gesundheitliche Disposition, usw.



YIN und YANG

Die Theorie von Yin und Yang besagt, dass jedes Objekt und jedes Phänomen im Universum aus zwei entgegengesetzten Aspekten besteht, Dabei sind sie keine absoluten Zustände sondern zeigen einen Teil einer ständigen Wandlung an. So wie der Tag in die Nacht übergeht, die Jugend ins Alter und sich die Jahreszeiten abwechseln. Also stehen sich Yin und Yang ständig gegenüber und ergänzen sich. Das eine gibt es nicht ohne das Andere.

QI

ist die Kraft, die allem Leben zugrunde liegt, also die Lebenskraft. Es hat weder Form noch Geschmack, noch kann man es sehen. Qi sollte nach chinesischem Verständnis in einem gleichmäßigen, harmonischen Fluss durch den Körper fließen. Darüber hinaus ist die Vorstellung vom Qi die ideelle Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin. Qi wird in der TCM als generelle Lebensenergie angesehen. Das Qi im Körper wieder in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand zu bringen ist das Grundprinzip jeder traditionellen chinesischen Therapieform. Bei einer perfekten Harmonie beider Kräfte, von Yin und Yang, ist auch der Qi-Fluss im Körper ausgeglichen. Das Modell der traditionellen chinesischen Medizin geht davon aus dass der menschliche Körper im Inneren Funktionskreise bzw. "Elemente" aufweist, die mit einem Energiefluss korrespondieren, der teilweise an der Körperoberfläche und teilweise leicht darunter verläuft. Man nennt diese Kanäle des Energieflusses "Leitbahnen" oder "Meridiane". Ein Produkt der Unterbrechung dieses harmonischen Flusses ist Krankheit. Nach dieser Auffassung kann Krankheit u.a. durch mangelnden Qi-Fluss, durch Stockung, durch Mangel an Qi selbst oder durch verbrauchtes Qi, das nicht abgeleitet wurde, entstehen. Das heißt, etwas ist im Übermaß vorhanden oder fehlt – das System ist aus dem Gleichgewicht geraten, der Fluss des Qi gestört. Der TCM-Therapeut versucht, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. In der TCM haben Krankheiten so verschiedene Ursachen wie "Leere", "Hitze" oder "Feuchtigkeit". Das heißt, etwas ist im Übermaß vorhanden oder fehlt – das System ist aus dem Gleichgewicht geraten, der Fluss des Qi gestört. Der TCM-Therapeut versucht, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. TCM versucht daher Krankheiten durch verschiedene Praktiken (z.B. Akupunktur) zu kurieren, die ein Ausbalancieren des Qi-Flusses im Körper zum Ziel haben.