

# Inhaltsverzeichnis Fünf Elemente und Zwölf Meridiane

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