



Traditionelle chinesische Medizin

Jahrgang I, Ausgabe 3

11.10.2003

Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient

Die dritte Ausgabe der Hauszeitung „Traditionelle chinesische Medizin“ ist aus zeitlichen Gründen etwas später fertig geworden.

Ich hoffe dass Ihnen die letzte Ausgabe gefallen hat. In dieser Ausgabe werden die „Fünf Wandlungsphasen“ in der Chinesischen Medizin besprochen.

Da ich praktisch keine Rückmeldungen im Bezug auf meine Hauszeitung erhielt, muss ich nun abklären, ob überhaupt ein Bedarf vorhanden ist. Aus diesem Grund liegt diesmal ein Begleitschreiben bei. Fall Sie weitere Ausgaben dieser Hauszeitung wünschen, können Sie mir das beiliegende Formular retournieren.

In dieser Ausgabe:

Die „Fünf Wandlungsphasen“ 2

Die „Fünf Wandlungsphasen“ 3

Der Ernährende- und der Kontrollzyklus 4

Der Erschöpfungs- und Verletzungszyklus 5

Schlusswort 6



Die „Fünf Wandlungsphasen“

Yin und Yang beschreiben das Wechselspiel des Qi, jener strömenden Lebenskraft, die alles durchdringt, doch erst die Fünf Elemente - korrekter: Fünf Wandlungsphasen (Wu Xing) - bieten einen mit dem täglichen Leben enger verbundenen Bezugsrahmen.

Aus Yin und Yang entstehen die Fünf Elemente, die die Welt in ihrem Erscheinungsbild hervorbringen, gestalten, aufrechterhalten und wieder auflösen. Die Fünf Wandlungsphasen treten in allen Erscheinungen des Kosmos zutage (die gesamte belebte und unbelebte Natur ist aus diesen fünf Wirkkräften aufgebaut), und sie vermögen die inneren Wechselbeziehungen zu erklären.

Diese Fünf Wandlungsphasen (Elemente) sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

In der ursprünglichen oder physiologischen Darstellung der Fünf Elemente steht die Erde im Mittelpunkt, umgeben von den Elementen Holz, Feuer, Metall und Wasser.

Die Wandlungsphase Holz entspricht dem jungen Yang, der Expansion, der aufsteigenden Lebenskraft (Qi), die sich im Frühjahr und im Morgen manifestiert. Das Yang beginnt sich zu entfalten. Die Tage werden länger und wärmer, das Licht nimmt zu. Die Pflanzen sprießen, Blätter und Triebe bilden sich.

Der Höhepunkt der Entfaltung des Yang, die Zeit der Blüte, entspricht der Wandlungsphase Feuer. Es ist das alte Yang, das sich im Sommer und in der Mittagszeit ausdrückt, die Zeit der längsten Tage und der größten Hitze.

Wenn die Expansion ihren Zenit erreicht hat, beginnt der Abkühlungsprozess, beginnt der Herbst, der Nachmittag. Es ist die Zeit der Wandlungsphase Metall, des jungen Yin. Die Pflanzen reifen, die Säfte und die Lebenskraft ziehen sich zunehmend zurück. Die Blätter werden nicht mehr ausreichend versorgt, verfärben sich und fallen schließlich ab.

Die Wandlungsphase Wasser beschließt den Zyklus der Jahreszeiten. Es entspricht dem alten Yin, der stärksten Kontraktion und Verdichtung, dem Winter und der Nacht. Das Leben zieht sich nun ganz ins Innere zurück, in die Samen, Knollen und Wurzeln. Dunkelheit und Kälte herrschen über die Erde, die von Eis und Schnee bedeckt ist.

Erde, die fünfte Wandlungsphase, wird in dieser kosmologischen Betrachtung nicht als eigene Kraft angesehen, denn Erde entspricht in chinesischer Sicht der Gravitation und ist das Resultat aus zentrifugalen (Flieh-, Yang-) Kräften und zentripetalen (Anziehungs-, Yin-) Kräften.



Erde existiert nicht aus sich selbst, sie bezeichnet vielmehr einen scheinbaren Stabilitätszustand zwischen Ausdehnung (Expansion) und Zusammenziehen (Kontraktion). Im Spiel der Jahreszeiten herrscht Erde über die Übergangszeiten: zwischen Winter und Frühjahr, zwischen Frühjahr und Sommer, zwischen Sommer und Herbst sowie zwischen Herbst und Winter - und nimmt jeweils die Eigenschaften seiner Nachbarn auf.

Die zweite, die im allgemeinen bekanntere Darstellung der Fünf Elemente erklärt und veranschaulicht die Zusammenhänge und das gegenseitige Wirken im Krankheitsfall, beschreibt wie sich Erkrankungen entwickeln und entfalten können.



Der Ernährende- und der Kontrollzyklus

Die Fünf Elemente oder Wandlungsphasen stehen in vielfältigen Beziehungen zueinander, halten einander im Gleichgewicht, erzeugen sich gegenseitig und dämpfen sich gleichzeitig auch wieder ein. Wichtig ist das Gleichgewicht dieser Kräfte, ihre Harmonie, die durch zwei, im Falle einer Entgleisung durch vier Zyklen bedingt und beschrieben wird: den Fütterungszyklus, den Kontrollzyklus, den Erschöpfungszyklus und den Verletzungszyklus. Diese vier Zyklen zeigen, wie die Elemente untereinander verbunden sind und sich wechselseitig beeinflussen beziehungsweise beeinflussen können.

Der Fütterungszyklus (Sheng-Zyklus oder Mutter-Kind-Beziehung) beschreibt den Übergang von einer Wandlungsphase zur nächsten. Das Mutter-Element nährt, fördert, unterstützt sein Kind, das im Zyklus folgende Element:



Holz nährt Feuer,
Feuer nährt Erde,
Erde nährt Metall,
Metall nährt Wasser, und
Wasser nährt Holz.

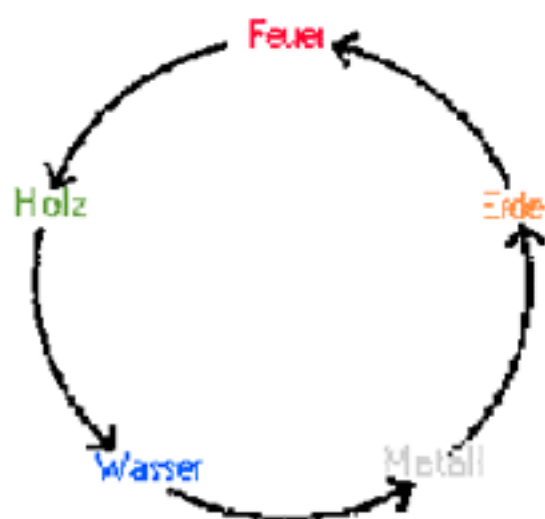
Der Kontrollzyklus (Ke-Zyklus oder Großmutter-Enkel-Beziehung) beschreibt die natürliche Kontrolle und Begrenzung des Wachstums durch die „Großmutter“, deren Aufgabe in der chinesischen Großfamilie die Erziehung der Enkel war:



Holz kontrolliert Erde,
Erde kontrolliert Wasser,
Wasser kontrolliert Feuer,
Feuer kontrolliert Metall, und
Metall kontrolliert Holz.

Der Erschöpfungs- und Verletzungszyklus

Der Erschöpfungszyklus (Zyklus des Entziehens) beschreibt das Kind, das die Mutter schädigt. Dem Mutter-Element wird - über den Sheng-Zyklus - Energie entzogen:



Feuer verbrennt Holz,
Holz saugt Wasser auf,
Wasser korrodiert Metall,
Metall zieht Mineralien aus der Erde, und
Erde erstickt Feuer.

Der Verletzungszyklus (Aufhebungszyklus) schließlich beschreibt die Rebellion des „Enkels“ gegen die „Großmutter“. Das Enkel-Element kann, wenn es zu stark wird, das Großmutter-Element schädigen:



Feuer verdampft Wasser,
Wasser weicht Erde auf,
Erde erstickt Holz,
Holz macht Metall stumpf, und
Metall nimmt Hitze (Feuer) auf.

Holz - Frühling - Osten - Grün - sauer - Leber (Yin) / Gallenblase (Yang)
Feuer - Sommer - Süden - Rot - bitter - Herz (Yin) / Dünndarm (Yang)
Erde - Spätsommer - Mitte - Gelb - süß - Milz (Yin) / Magen (Yang)
Metall - Herbst - Westen - Weiß - scharf - Lunge (Yin) / Dickdarm (Yang)
Wasser - Winter - Norden - Schwarz - salzig - Nieren (Yin) / Blase (Yang)



Rolf Eggenschwiler
Seevorstadt 53
2502 Biel

Telefon: 032 - 322 07 70
Fax: 032 - 325 98 70
E-Mail: equilibre@gmx.ch

Fürchte dich nicht vor
langsamen Veränderungen,
fürchte Dich vor dem Stillstand!

Sie finden mich auch im Internet!
<http://www.equilibre-shop.com>



Schlusswort

Liebe Leserin, lieber Leser

Ist die Nachfrage nach dieser Zeitung nicht gross genug, werde ich diese nicht weiter erscheinen lassen!

Sollten Unklarheiten entstanden sein, so fragen Sie mich einfach. Ich werde mich bemühen, Ihnen Auskunft zu geben!

Mit freundlichen Grüssen

Rolf Eggenschwiler