

# Fünf Elemente und Qi Gong

| Element          | Metall   | Wasser  | Holz   | Feuer   | Erde                                |
|------------------|--|---|--|---|-------------------------------------|
| Jahreszeit       | Herbst   | Winter  | Frühling   | Sommer  | Spätsommer                          |
| Eigenschaft      | trocken  | kalt  | windig   | heiß  | feucht                              |
| Zang Organ       | Lungen   | Nieren  | Leber  | Herz  | Milz                                |
| Fu Organ         | Dickdarm   | Blasen  | Galle  | Dünndarm  | Magen                               |
| Äußerliche Ebene | Haut   | Knochen, Zähne  | Sehnen   | Kreislauf   | Muskel                              |
| Sinnesorgane     | Nase   | Ohren   | Augen  | Zunge   | Mund                                |
| Emotionen        | Niedergeschlagenheit,<br>Depression,<br>Traurigkeit                              | Angst   | Wut  | Freude  | Nachdenklichkeit                    |
| Geschmack        | scharf   | salzig, umami ●   | sauer ●  | bitter ●  | süß                                 |
| Belastungen      | - zu lange liegen<br>- frieren<br>- kalt<br>- zu viel essen<br>- zu viel trinken | - zu lange stehen<br>- Zu schwer heben<br>- kalte und feuchte Ort | - zu lange schauen<br>- zu viel „Tun“行<br>- Wut, Ärger | - zu viele Sorgen,<br>Traurigkeit,<br>Gedankenkarussell | - zu viel sitzen<br>- zu viel essen |

Extra Fu Organ: Dreifacherwärmer.

Extra Belastungen:

- äußerliche Einflüsse ( Wind, Feuchtigkeit, Kälte, Regen, Hitze...)
- zu viel Angst belastet den Geist

五劳：指过度疲劳，不管是视、卧、坐、立、行，或心、志、思、忧、疲，或肝、心、脾、肺、肾各样过劳，都称为“五劳”。

“七伤”是指“七情之伤”，“七情”是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。喜伤心，怒伤肝，悲忧伤肺，思伤脾，惊恐伤肾，是为“七伤”。