

Systeme energetisch balancieren

- Selbsterfahrung durch Energetische Methoden

Zu den fünf Elementen (fünf Wandlungsphasen)

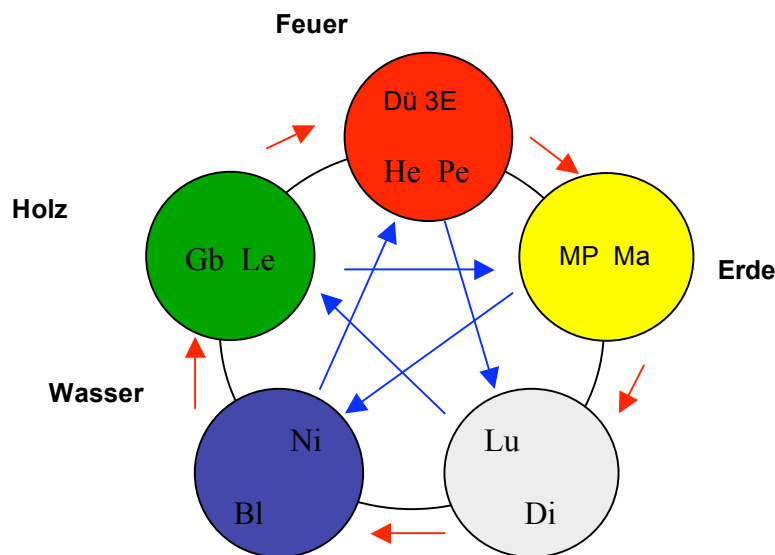
Der bei uns genutzte Begriff ‚Element‘ deckt sich nicht mit dem in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gebräuchlichen. Unter Element verstehen die Chinesen eine Kraft, eine kosmische Eigenschaft. Die Lehre von den 5 – Elementen bezieht sich nicht nur auf die Beobachtung von Naturgewalten, sondern bezeichnet allgemein gültige Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien.

Die chinesische Philosophie lebt mit und durch die 5 – Elemente. In allen Erscheinungen des Kosmos sind sie gegenwärtig: Im Klima, den Sternen, in Pflanzen genauso wie in allen Lebewesen und Gesteinsschichten. Sinne, Organe und Gewebe, sowie Gefühle und geistig/spirituelle Fähigkeiten werden Elementen zugeordnet. Die Elemente sind Kräfte, die einander das Gleichgewicht halten:

- sie erzeugen sich gegenseitig
- sie wandeln sich ineinander um
- sie dämmen sich gegenseitig ein

Es besteht also eine feststehende Ordnung wonach Abläufe in der Natur genauso wie in unserem Körper geregelt sind.

Im System der fünf Elemente wird unterschieden zwischen der Phase des Hölzernen, des Feurigen, des Erdigen, des Metallischen und des Strömenden.



1. Sheng Zyklus (= rote Pfeile)

Auch der Kraft gebende, fördernde Ernährungszyklus, oder Elternzyklus genannt. In diesem Zyklus nährt ein Element das jeweils nachfolgende, wodurch die Harmonie des Zusammenspiels der Elemente gefördert wird.

Holz lässt **Feuer** brennen. Es nährt das **Feuer** und wird zu Asche.

Asche (durch das Feuer erzeugt) reichert die **Erde** mit Nährstoffen an. Asche wird zu **Erde**.

Erde enthält Erze, diese bringen das **Metall** hervor

Spurenelemente (Metall) beleben **Wasser**.

Wasser nährt Bäume und Pflanzen, so kann **Holz** wachsen.

2. Co – Zyklus (=blaue Pfeile)

Ausgewogenheit verlangt nach Stabilität und Kontrolle, was durch den Co-Zyklus gewährleistet wird. Dieser Zyklus wird auch als Großeltern oder kontrollierender Zyklus bezeichnet, denn Mangel oder Überfluss eines der fünf Elemente innerhalb des aktuell betrachteten Entwicklungszyklus, würde sich störend auf den Prozess auswirken.

So kontrolliert **Holz** die **Erde**. Bäume und Pflanzen entziehen der **Erde** Nährstoffe, ihre Wurzeln durchwachsen die Erde und geben ihr Halt.

Erde grenzt das **Wasser** ein, z.B. durch Staudämme.

Wasser löscht das **Feuer**, wodurch es nicht zu groß wird.

Feuer kontrolliert das **Metall**, es schmilzt **Metalle**.

Metall ist in der Lage **Holz** zu spalten.

Der Zyklus beginnt mit der Wandlungsphase des Hölzernen, dem der Osten, das Frühjahr, der Morgen, der Neubeginn zugeordnet sind:

Holz (Gallenblasen- und Lebermeridian)

alles was entsteht gehört hierher: Projektplanung, Vorgehensweise, Zielbesprechung

Das Element Holz steht für das Erwachen, den Frühling, die Zeit des Neubeginns.

Im Frühling beginnen die Pflanzen zu knospen, alles strebt ins Licht, hat den Mut etwas Neues zu beginnen. Es können konkrete Pläne geschmiedet werden und wenn sie nicht in Erfüllung gehen, oder nicht alles ‚glatt‘ läuft, wird auch mal wütend reagiert.

Holz – Frühling – grün – Entscheidungen – Zorn/Neid – Abenteuer - die Wahl haben – schreien – Phase der Wendung und der Ganzheit

Die Wandlungsphase des Feurigen folgt der des Hölzernen. Sie entspricht dem Sommer, dem Süden. Der Sommer ist die Zeit der Hitze, des Lichtes und der Leidenschaft.

Feuer (Herz-, Dünndarm-, Pericard- und 3fach Erwärmer Meridian) -

Das Element Feuer steht für die Magie der Veränderung mit all ihrer Hitze, Unsicherheit, ihrem Temperament, der Liebe, dem Zorn, der Hingabe. Es geht jetzt darum zu verfestigen und zu erkennen was erreicht werden konnte. Vitalität und Entschlussfreude befinden sich jetzt auf dem Höhepunkt .

Persönliche Kraft und innere Reife, die in Hinblick auf den eigenen Prozess wachsen durften, gilt es jetzt wahrzunehmen und in die Tat umzusetzen. Begeisterung für die eigene Entwicklung ist hier angesagt.

Feuer – Sommer – rot – Hitze/Temperament – Sexualität/Orgasmus – Freude – Liebe – Anstrengung – verblühen – lachen

Das Feuer verbrennt das Holz zu Asche, was zum nächsten Element führt: Erde sorgt für Ausgleich, für Harmonie. Es ist die Zeit des Spätsommers. Jetzt kann mit der Ernte begonnen werden.

Erde – (Magen- und Milz-Pankreasmeridian)

Dieses ist die Lebens und Entscheidungsphase in der innehalten und genießen gefragt sind. Die Zeit der Reife hat begonnen. Die Balance zwischen dem Innen und dem Außen werden zum Thema für die eigene Entwicklung gemacht. Wachstum und Toleranz bewirken bereichernde zukunftsweisende Veränderungsprozesse. Reife und aktiver Stoffwechsel führen zu Ergebnissen, die bald ‚geerntet‘ werden können. Zufriedenheit ist ein Ausdruck für Erde.

Erde – Spätsommer – gelb – Zeit der Reife und der Verarbeitung – Sorge – Erde/Mitte – Synergie – Vertrauen – Schweigen – Nachdenken – Meditation – Trägheit – singen

Die Erde ist die Grundlage für alle Wandlungsphasen. Auf ihr wird aufgebaut, sie bietet Sicherheit und Halt. Hervorbringen, Säen und Einsammeln sind Themen des Elementes Erde.

Dem Erdigen folgt das Metallische. Metall wird aus der Erde gewonnen. Jahreszeitlich ist es dem Herbst zugeordnet. Im Herbst wird abgeerntet. Der Zyklus geht seinem Ende zu. Altes wird losgelassen, damit sich Neues entwickelt.

Metall – (Dickdarm – und Lungenmeridian) – ist Ausdruck des menschlichen Geistes, es führt

zusammen, untergliedert, lässt los und gibt Raum. Es geht um Fragen, wie Dankbarkeit für das, was war und um gehen lassen, Raum schaffen und aufräumen, damit etwas Neues beginnen kann. Metall reflektiert, trennt, und spiegelt wieder. Es bewirkt den Moment der Abkühlung, und des Loslassens. Es geht um Grenzen und um Toleranz, um Wertschätzung und Bewertung.

Metall – Herbst – silbergrau – Loslassen – innerer Bewerter – Wertschätzung von Altem – Trauer – Demut – Dankbarkeit – sich für Neues öffnen – weinen

Die Mineralien des Metalls lösen sich im Wasser. Wasser steht für Erneuerung, für Transformation, es wird dem Winter zugeordnet. Im Winter erstarrt die Natur, um Kraft zu sammeln für den Neubeginn im Frühjahr. Der Winter ist die Zeit, sich auf die eigenen Interessen und Wünsche auszurichten – die Zeit der Einkehr.

Wasser – (Nieren – und Blasenmeridian)

Wasser ist der Ursprung des Lebens, es steht auch für den Neubeginn des Lebenszyklus, des Elementezyklus, des Tages, des Jahres, etc.: Nämlich die Starre des Winters trägt schon wieder die neue Idee, Sehnsucht nach Veränderung in sich.

Die Transformation der vorhandenen Ängste und Verunsicherungen in Vertrauen und Selbstbestimmung führt dazu, dass voller Vertrauen auf die Zukunft etwas Neues begonnen werden kann.

Der Zyklus ist zu Ende, die Erstarrung löst sich auf und Entscheidungen können getroffen werden um wieder neu mit dem Element Holz, dem Frühling in Kontakt zu kommen.

Wasser – Winter – Norden – blau – Erstarren – festhalten – transformieren – sterben – Neubeginn – Angst – Vertrauen – Selbstzweifel – Selbstwert – Metamorphose – stöhnen

CHI ist die "Kosmische Energie", das "Prana" oder ganz einfach gesagt: ENERGIE, bedeutet wörtlich übersetzt auch Luft, Dampf, Hauch. Es wird auch schon mal als Temperament, Kraft oder Atmosphäre angesprochen. CHI will fließen. Wenn die Elemente ausgeglichen sind, kann es das. Sobald die Kraftverhältnisse der Elemente jedoch ungleich sind, herrscht Disharmonie. Beim Menschen äußert sich das durch Krankheit und Unbehagen, bei einem Volk z.B. durch Schwäche, Ungerechtigkeit und Krieg.

Mit seinen fünf Bewegungsrichtungen repräsentiert das CHI die 5 – Elemente.

aufsteigend → Holz
 nach außen bringend → Feuer
 absteigend → Metall
 nach innen bringend → Wasser
 die 5. Bewegung ist zur Mitte hin, das heißt ruhend → Erde

Balanceablauf

1. Themenaktivierung
2. **SUD (Subjective Units of Distress)**: Stufen Sie Ihren subjektiven Stress auf der Skala von 0 bis 10 ein
3. Schauen Sie sich die Farben der Elemente an:

Beginnen Sie mit der Farbe Grün, dem Element Holz. Schauen Sie sich die grüne Karte an.

- Wenn Sie merken, dass Grün Ihnen gut tut und die SUD – Skala sinkt, gehen sie weiter im 5 –Elemente – Rad und schauen sich die nächste Farbe im Zyklus an.
 1. Sheng – Zyklus
 2. Co – Zyklus
- Wenn Sie feststellen, dass der Stress ansteigt, oder gleich bleibt, klopfen sie folgende Punkte, während sie an Ihr Thema denken und gleichzeitig die jeweilige Farbe betrachten:

DA = Drittes Auge
 UN = Unterhalb der Nase
 UL = Unterhalb der Unterlippe
 B = auf dem Brustbein

4. Stufen Sie in jedem Element die SUD – Skala neu ein. Sie können, wenn notwendig, innerhalb eines Elementes Ihnen bekannte Therapiepunkte klopfen. Folgen sie Ihrer Intuition
5. Zum Ende der Balance sollte die SUD – Skala möglichst nahe bei Null liegen

EAR: Erweitertes Augenrollen: klopfen Sie den Serienpunkt und bewegen Sie Ihre Augen vom Boden aufwärts zur Decke; behalten Sie diese Position Ihrer Pupillen bei, schließen Sie die Augenlider während Sie tief einatmen. Beenden Sie nun das Klopfen des Serienpunktes und atmen Sie langsam wieder aus. (Hilfreich, um eine rasche Entspannung zu erzielen).

Serienpunkt (Beschreibung):

Auf dem Handrücken, zwischen 4. und 5. Finger, entspricht dem Akupunkturpunkt 3fach Erwärmer 3. Ballen Sie Ihre Hand zur Faust. Der Punkt befindet sich in der Vertiefung zwischen dem Knöchel des kleinen Fingers und des Ringfingers auf dem Handrücken. (hilfreich bei Depression, Einsamkeit, Verzweiflung und manchem körperlichen Schmerz)

Literatur zum Workshop:

- Dr. med. Leon Hammer: Psychologie und Chinesische Medizin
Joy Verlag
ISBN 3-928554-40-9
- Fred P. Gallo: Energetische Psychologie
ISBN 3-932098-75-7
VAK -Verlag Freiburg
- Handbuch der Energetischen Psychotherapie
ISBN 3-935767-06-4
VAK -Verlag Freiburg
- gelöst, entlastet, befreit
Klopfakupressur bei emotionalem Stress
ISBN 3-932098-82-X
VAK -Verlag Freiburg
- ders.: Energy Psychology
Explorations at the Interface of energy, Cognition, Behavior, and Health
CRC Press, ISBN 0-8493-2246-4
- Fred P. Gallo, Editor Energy Psychology in Psychotherapy
- a comprehensive source book
W.W. Norton &Company, ISBN 0-393-70346-0
- Yoshiaki Omura Acupuncture Medicine
-its historical and clinical background
Japan publications, Inc., ISBN 0-87040-491-1
- Eranos YI JING (I GING)
Das Buch der Wandlungen
Zweitausendeins, ISBN 3-86150-374-3