

Fünf Elemente und Qigong

Die fünf Elemente, also Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind ein Teil der Qi Gong Philosophie. Diese sind auch als die fünf Wandlungsphasen bekannt und haben ihren Ursprung im Daoismus. Hinter der Fünf-Elemente-Lehre steht eine lange Tradition und hat weiter auch Einfluss auf die chinesische Philosophie. Von Bedeutung ist sie auch in weiteren Gebieten wie Shiatsu, Tuina, Feng Shui, Tai Chi und Hsing-I, um einige zu nennen. Erwähnt seien auch die traditionelle chinesische Medizin (TCM) und die Akupunktur, wo die fünf Elemente auch wichtig sind.

Im Folgenden soll die Bedeutung im Zusammenhang mit Qigong aufgezeigt werden. Bei diesen Überlegungen ist auch zu beachten, dass alle fünf Elemente im Hintergrund immer und zu jeder Zeit aktiv sind. Saisonal ist jedoch das eine oder andere jeweils etwas ausgeprägter und das betrachten wir hier.

Frühling - Holz

Holz steht für Wachstum und Expansion in alle Richtungen, also das Gegenteil von Lethargie und Kollaborieren. Im Frühling ist das Element Holz am ausgeprägtesten, dieses wollen wir also in unseren Übungen einbeziehen. Dabei stehen die Bänder und Sehnen sowie das untere Dantien, das Zentrum der Lebensenergie im Fokus. Im Wesentlichen geht es um die folgenden Themen:



Holz

- Den Körper geschmeidig und stark zu machen,
- die inneren Organe zu stärken, davon speziell die Leber und

- die intuitiven Fähigkeiten zu wecken, um neues in Angriff nehmen zu können.

Praktisch geht es um Folgendes: Chi gleichzeitig von oben nach unten und von unten nach oben bringen. Chi vom Körperzentrum (unteres Dantien) in die Peripherie (Kopfoberseite, Fusssohlen und Fingerspitzen) und wieder zurückbringen. Aktivieren der Bänder mit Beuge und Streckübungen der Gelenke. Dazu benützen wir Qigong, Hsing-I und Tai Chi Übungen.

Ob und wann ein zum Thema passender Kurs stattfindet, sieht man auf unserer [Kursseite](#).

Sommer - Feuer

Der [Sommer](#) steht nach wie vor im Zeichen von Wachstum jedoch schwächer als im Frühling. Das ist auch die Zeit des Übergangs, also vom Wachstum zur Ernte und Erneuerung (Herbst und Winter). Der Sommer ist eine gute Zeit, um unsere Körper weiter zu öffnen. Wir können unsere Übungen etwas schneller machen und der Fokus kann auf die Bewegungen gelegt werden, wo die Energien vom Körper weggehen. Ein weiterer Schlüssel ist auch regelmässiges und stetiges Üben. Unter anderem wollen wir in dieser Zeit folgendes erreichen:



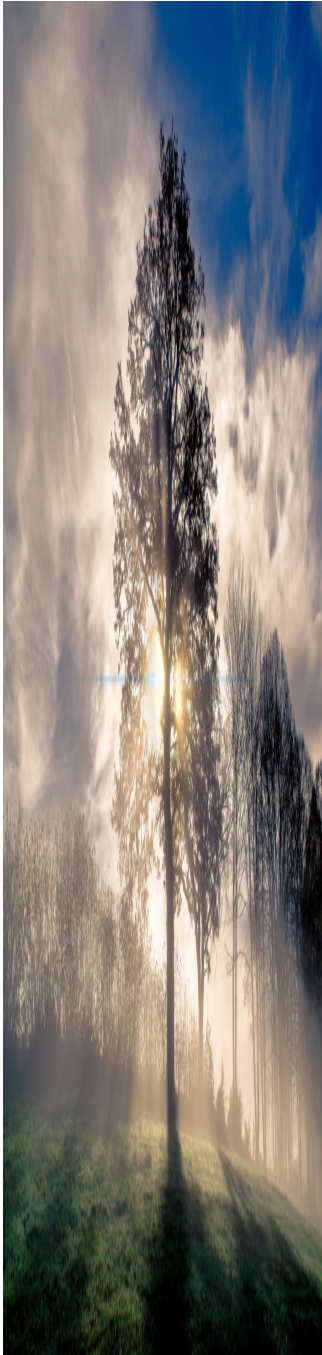
Feuer

- Gleichmässig, stark und lebendig fliessendes Qi fördern,
- Ängste abbauen und die Präsenz des Geistes stärken, sowie
- die Verdauung verbessern und spontaner durchs Leben gehen.

Mit Sitz-, Steh-, Bewegungs-, Atem- und Vibrationstechniken wollen wir das Feuerelement des Körpers erkennen und dieses ausbalancieren. Tai Chi Wolkenhände werden für den Bewegungsaspekt dieses Trainings verwendet und dienen als Mittel, um interne (Neigong) und energetische Techniken zu üben.

Spätsommer - Erde

Der Spätsommer ist so die Zeit von Mitte September bis Mitte Oktober. In unseren Breitengraden spricht man dann auch vom Altweibersommer. Dieser ist sehr wichtig, denn das ist die Jahreszeit, in der die Energien der Natur vom Wachstum (Frühling und Sommer) zur Ernte und Erneuerung (Herbst und Winter) übergehen. Das Erdelement ist dafür verantwortlich, Stabilität zu erzeugen und gleichzeitig die verschiedenen Aspekte von uns selbst in ein kohärentes Ganzes zu integrieren. Die Erde verbindet und vereint alle anderen Elemente - Wasser, Holz, Feuer, Metall - und kombiniert sie zu einem kraftvollen, kohärenten und gut funktionierenden System. Übungssysteme, die das Erdelement fördern, unterstützen unter anderem folgende Themen:



Erde

- Den Körper erden und stabilisieren und so Stille finden,
- Balance mit sich selbst, der Umwelt und Mitmenschen finden,
- Stress abbauen und mit externen Kräften umgehen können.

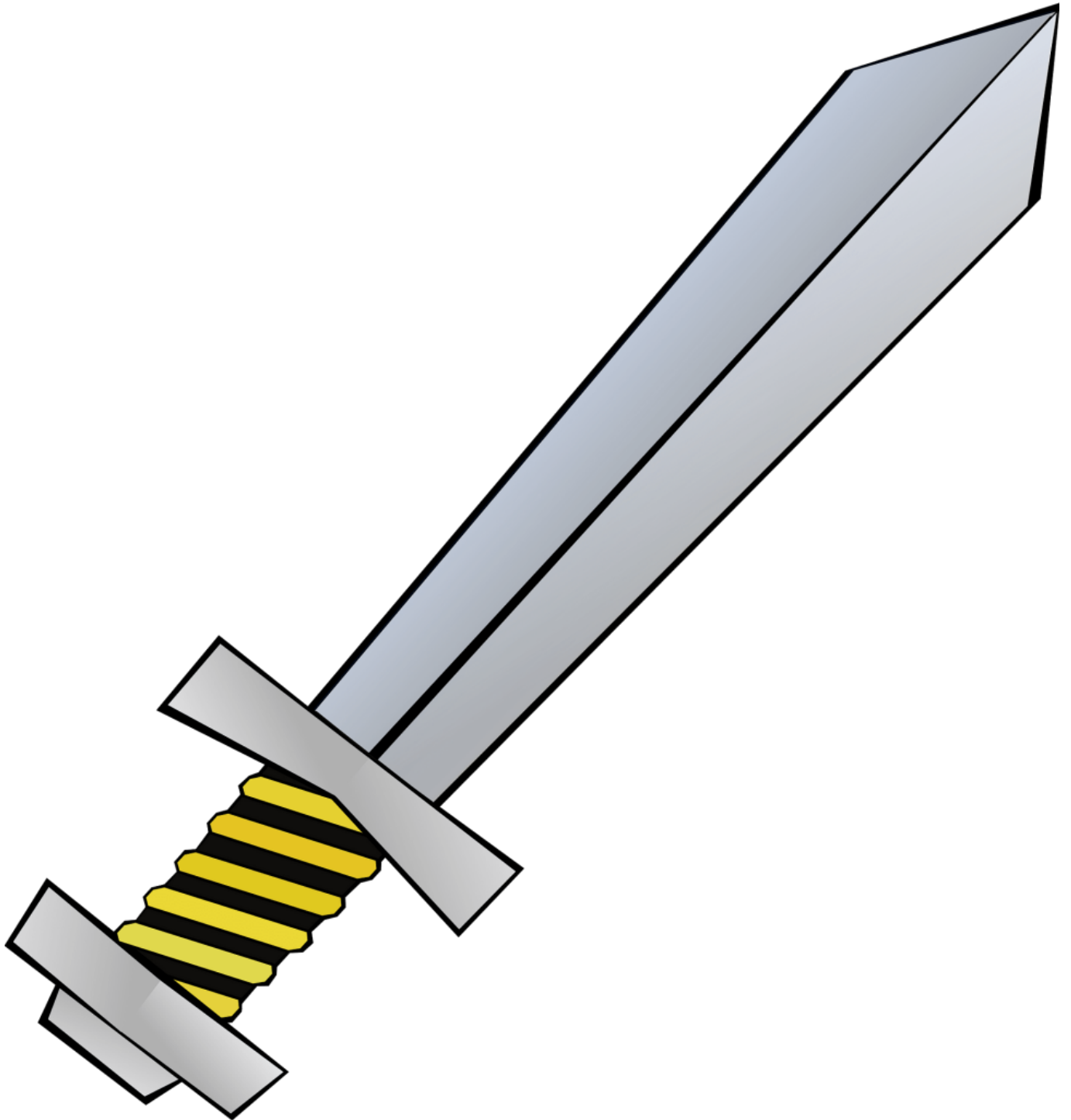
Die [Energie der Erde](#) ist im Unterschied zu den anderen vier Elementen sowohl Yin

als auch Yang. Der Kern dehnt sich aus und strahlt nach aussen, während sich die Kruste verdichtet und einzieht. Das Ergebnis dieser beiden Kräfte ist das Gleichgewicht, das die Erde vereint und Zusammenhalt und Stabilität hervorbringt. Die «Götter spielen in den Wolken» ist die ideale Übungsform, um mit dem Element Erde in Kontakt zu kommen. Video: [Gods Playing in the Clouds](#)

„Alles, was das Erdelement glatter und verbundener macht, wird deine Fähigkeit, mit äusseren Kräften jeglicher Art umzugehen, verbessern.“ (Meister B.K. Frantzis)

Herbst - Metall

Ab Mitte Oktober bis in den Dezember hinein haben wir es mit dem Element Metall zu tun. Wenn die Metallenergie in unseren Körpern stark und ausgeglichen ist, kann man trotz der Veränderungen, die um einen herum stattfinden, konzentriert bleiben. Also ungeachtet instabiler Umstände durchhalten und z. B. Ängste, Furcht und Zweifel reduzieren. Wer das Metall Element kultiviert, kann in den nachfolgend aufgeführten und weiteren Bereichen profitieren:



Metall

- Klarheit finden, um das pflegen zu können, was nützlich ist und um das loszulassen, was nichts bringt,
- sich in mentaler Stärke üben, um beim Meditieren länger auf der „Spur“

bleiben zu können

- und innere Ruhe finden, auch wenn die Aussenwelt ausser Kontrolle zu sein scheint.

Steh-Qigong, Hsing-I Santi (Pi-Chuan) und Daoistische Meditation eignen sich hervorragend, um mit dem Metall Element in Kontakt zu kommen, dieses zu stärken und auszubalancieren. Um das Mentale zu stärken, gibt es übrigens auch noch eine einfache, sehr alte Technik. Diese besteht darin, von z. B. 100 in Siebener Schritten rückwärts zu zählen und sich dabei nicht ablenken zu lassen.

Winter - Wasser

Über die Winterzeit, also zwischen Herbst und Frühling, regiert das Element Wasser. Das ist die Jahreszeit der Vollendung, die den Boden für das Wachstum und die Aktivität des Frühlings vorbereiten. Unser Körper und Geist spiegelt diesen natürlichen Rhythmus wieder. Wenn diese Ruhe und Energiespeicherung nicht stattfindet, ist die Fähigkeit zu wachsen und im kommenden Jahreszyklus zu gedeihen, beeinträchtigt. Qigong-Praktiken, die das Element Wasser thematisieren, haben unter anderem eine



Wasser

- harmonisierende Wirkung, die dir hilft, Stress abzubauen, ein
- natürliches Gefühl von Kreativität, Energie und Fluss aufrechtzuerhalten und
- mehr Energie zu sammeln als zu verbrauchen, um diese im unteren Dantien zu speichern.

Energetische Praktiken des Wasserelements haben die stärkste Wirkung, wenn sie kurz vor und während der Wintersaison durchgeführt werden. Im Energy Arts System ist [„Die Energietore des Körpers öffnen - Chi Gung für lebenslange Gesundheit“](#) das Set, das auf das Element Wasser zielt.

Last but not least

Zu guter Letzt gibt es nachfolgend noch ein paar saisonale Übungstipps. Viel Spass!

[Der Frühling erwacht – das kannst du auch](#)

[Die Sommerzeit – übe gleichmässig und stetig](#)

[Der Spätsommer – Integration und Balance](#)

[Der Herbst – Zeit zum loslassen](#)

[Der Winter – Zeit für Stille](#)

Quellenangabe: [Bruce Frantzis](#)