



## **DIE 5 ELEMENTE – DIE 5 WANDLUNGSPHASEN**

NEBST DEN MERIDIANEN UND PUNKTEN DER WICHTIGSTE LERNSTOFF

Eines der wichtigsten Teile der TCM in Bezug auf deren Verwendung im Shiatsu, ist die Lehre der fünf Elemente oder, wie diese treffender genannt werden, der fünf Wandlungsphasen.

Diese beschreiben den Wandel des Lebens von der Geburt bis zum Tode. Es beschreibt das dauernde Bestreben des Körpers Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dies beziehen sich nicht nur auf Lebewesen, sondern auch auf den Rhythmus der Natur. Dieses System verdeutlicht die Ausprägung der Wechselwirkung zwischen den Kräften Yin und Yang und der ineinanderfließenden Aufgabenverteilung zwischen den Elementen.

In diesem Lernteil befassen wir uns so mit den fünf Wandlungsphasen (vereinfacht 5 Elemente genannt), dass diese uns nicht nur in Form von Erkennungszeichen auf einer Liste erscheinen, sondern dass wir für jedes Element/jede Wandlungsphase ein Gefühl entwickeln. Dies erlaubt uns, Disharmonien zuordnen zu können, ohne dass diese in einer Liste zu finden sind.

Die Reflektion auf sich selbst lehrt uns, sowohl die Elemente wiederzuerkennen, wie auch unsere Wahrnehmung zu schulen.

Jede Wahrnehmungsschulung fängt mit der Eigenwahrnehmung an.

Eine interessante Entdeckungsreise steht bevor.

Viel Spass!