

HERZLICH WILLKOMMEN!

Vortrag / Webinar

Grundlagen der chinesischen Philosophie
und Medizin

Referent: Horst Polomka



Themen

- Die fünf Elemente
- Philosophischer Hintergrund
- Anordnung der fünf Elemente
- Analogien (Zuordnungen)
- Chinesische Medizin
- Prinzipien
- HORST POLOMKA – INTEGRALES SYSTEMISCHES TRAINING

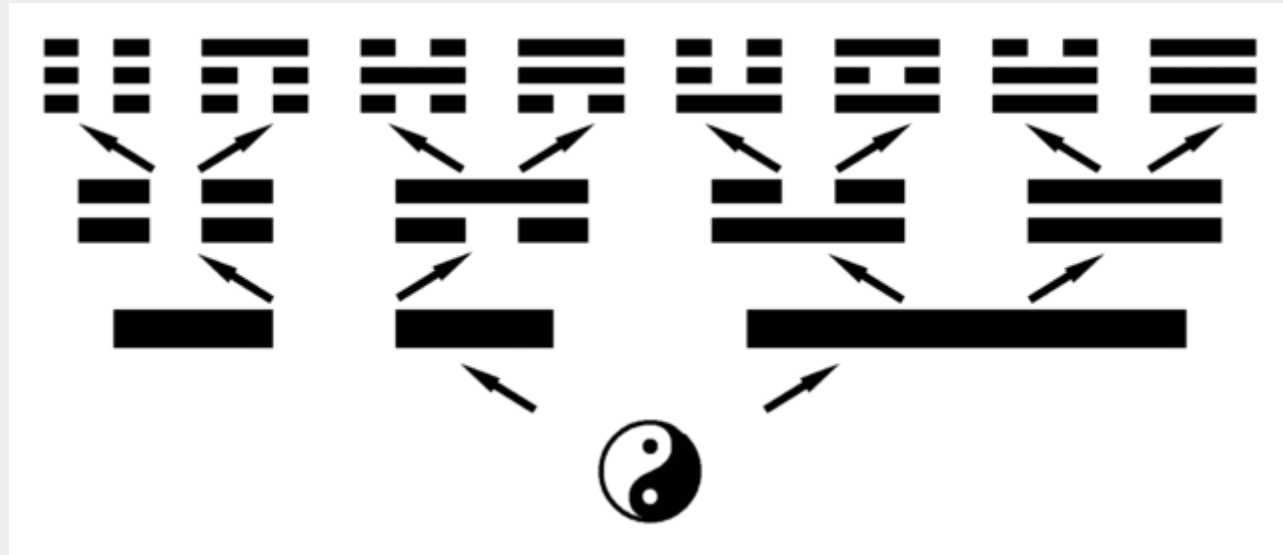
Die fünf Elemente

- Daoistische Lehre der Naturbeschreibung
- Beschreibung von Wandlungsprozessen
- Unmittelbar aus der Natur abgeleitet
- Abstraktion auf alle Vorgänge
- Elemente: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall
- Vergleichbare Entwicklungen in Indien und Europa

Philosophischer Hintergrund - I

- Denker: Laozi und Konfuzius
- Wichtige Werke: das Daodejing, das I Ging
- Das Dao als Urgrund der Welt
- Daraus entstehen zwei polare Gegensätze: Yin und Yang
- Aus dem Yin und Yang entstehen die fünf Elemente
- Diese bilden die Welt, wie wir sie kennen

Philosophischer Hintergrund - II



Quelle: wikipedia.de

Anordnung der Elemente - I

- *Hervorbringungszyklus:*
- Wasser erzeugt Holz
- Holz erzeugt Feuer
- Feuer erzeugt Erde
- Erde erzeugt Metall
- Metall erzeugt Wasser

Anordnung der Elemente - II

- *Kontrollzyklus:*
- Wasser löscht Feuer
- Feuer schmilzt Metall
- Metall zerstört Holz
- Holz bedeckt die Erde
- Erde begrenzt das Wasser

Analogien – I: Yin und Yang

Yin

Frau

Dunkel

Passiv

Leer

Links

Erde

Yang

Mann

Hell

Aktiv

Voll

Rechts

Himmel

Analogien – II: Die fünf Elemente

Wasser	Holz	Feuer	Erde	Metall
Niere	Leber	Herz	Milz	Lunge
Blase	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm
Winter	Frühling	Sommer	Wechsel	Herbst
Schwarz/Blau	Grün	Rot	Gelb	Weiß/Grau

Chinesische Medizin - I

- *Fünf Säulen der TCM (alphabetisch)*
- Akupunktur
- Diätetik
- Heilkräuter
- Qigong, Taijiquan
- Tuina

Chinesische Medizin - II

- *Rangfolge in der Gesundheitsförderung*
- Meditation
- Atmung
- Bewegung
- Ernährung
- Tuina
- Akupunktur
- Chirurgie

Chinesische Medizin - III

- *Meridiane: „Energiebahnen“*
- 12 reguläre Meridiane
- 8 außerordentliche Meridiane

- *Akupunkturpunkte: „Energieknoten“*
- liegen auf den Meridianen

Prinzipien

- Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
- Schritt für Schritt üben
- Das richtige Maß
- Vorstellung und Qi folgen einander
- Unten fest, oben leicht
- Bewegung und Ruhe gehören zusammen

HORST POLOMKA INTEGRALES SYSTEMISCHES TRAINING

- <https://www.hpo-ist.hpo-net.de>
- Bildung - Gesundheit - Leben
- Beratung, Training, Gesprächskreise, Seminare, Vorträge, Workshops
- Präsenz- und Online-Veranstaltungen

**Vielen Dank für Ihr
Interesse!**

**„Jede Reise über tausend Meilen beginnt mit dem
ersten Schritt.“**

(Laozi)