

Die Theorie des Yin und Yang ist mit der Lehre der fünf Elemente verbunden. Es handelt sich um einen Prozess des stetigen Wandels, woraus die „Fünf Elemente“ in der Natur entstehen. Nach Auffassung des Taoismus basieren alle Lebenserscheinungen auf fünf Wandlungsphasen, den fünf Elementen. Ihnen sind die Organfunktionskreise zugeordnet. Die Bewegungsbilder wechseln sich muskulärer Anspannung und Entspannung ab, im Rhythmus von Yin und Yang.

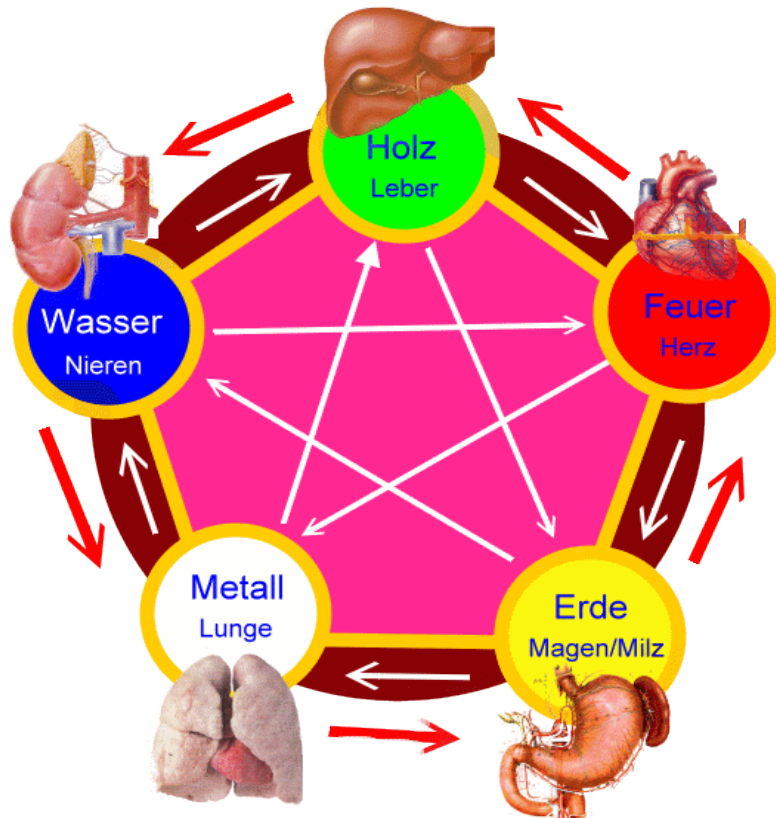


Abbildung 1: Die fünf Elemente

Element	Jahreszeit	Zuordnung
Holz	Frühling	Augen: Öffner für Leber und Galle
Feuer	Sommer	Zunge: Öffner für Herz und Dünndarm
Erde	Spätsommer	Mund: Öffner für Milz und Magen
Metall	Herbst	Nase: Öffner für Lunge und Dickdarm
Wasser	Winter	Ohren: Öffner für Blase und Niere

Übung 1: Holz

- Grundstellung einnehmen
- Arme strecken sich nach vorne in Schulterhöhe und werden seitlich zum Körper geführt
- 2 x wiederholen

Übung 2: Feuer

- linker Fuß seitlich nach vorn, dabei werden die Arme nach vorn gestreckt
- der Fuß wird wieder zurück gestellt und die Arme gehen wieder seitlich zum Körper
- rechter Fuß seitlich nach vorne, parallel dazu die Arme
- den Komplex abwechseln auf jeder Seite 2 x wiederholen

Übung 3: Erde

- Grundstellung einnehmen
- Arme werden leicht angewinkelt vor dem Körper in Höhe des Herzens über ein Dreieck schräg nach unten abgestrichen
- 2 x wiederholen

Übung 4: Metall

- Grundstellung einnehmen
- Arme seitlich nach links heben, dabei verlagert sich das Gewicht auf das linke Bein und den linken Fuß
- das Gleichgewicht verteilt sich wieder auf beide Füße
- Arme gehen bis über den Kopf und strecken sich
- Arme sinken langsam vor dem Körper nach unten
- anschließend wird die Übung nach rechts wiederholt, die Arme seitlich nach rechts heben
- Gewicht verlagert sich über das rechte Bein auf den rechten Fuß
- Arme strecken sich, Gewicht ist wieder auf beide Füße gleichmäßig verteilt
- Arme sinken vor dem Körper nieder
- Übung 2 x wiederholen

Übung 5: Wasser

- Grundstellung einnehmen
- in die Knie gehen, jedoch ohne die Knie über die Fußspitzen zeigen zu lassen
- mit den Armen „Wasser schöpfen“ und beim Hochnehmen das „Wasser seitlich verteilen“
- Übung 2 x wiederholen