



## Die Fünf Wandlungsphasen (Elemente)

Das Konzept der fünf Wandlungsphasen und das dazu gehörende Meridiansystem beruht wie die Akupunktur auf den Grundlagen der Traditionellen Fernöstlichen Medizin (TCM).

Aus Yin und Yang entstehen die Fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser). Die Fünf Wandlungsphasen oder Elemente treten in allen Erscheinungen zutage. Wie der Begriff „Wandlung“ schon sagt, ist alles immer in Bewegung und in Veränderung. Wie zum Beispiel die Jahreszeiten oder die Befindlichkeit eines Menschen. **Leben ist Bewegung.** Mit dieser Lebensenergie oder Qi (Ki jap. Lebenskraft), welche alles in Bewegung hält, wird im Shiatsu gearbeitet.

Die Fünf Wandlungsphasen stehen in vielfältigen Beziehungen zueinander. Wichtig ist, dass diese Beziehungen im Gleichgewicht sind. Wir Menschen können spüren, wenn uns ein energetisches Ungleichgewicht beeinträchtigt.

Dies ist der Ansatz, wie und wann Shiatsu angewendet wird.









