



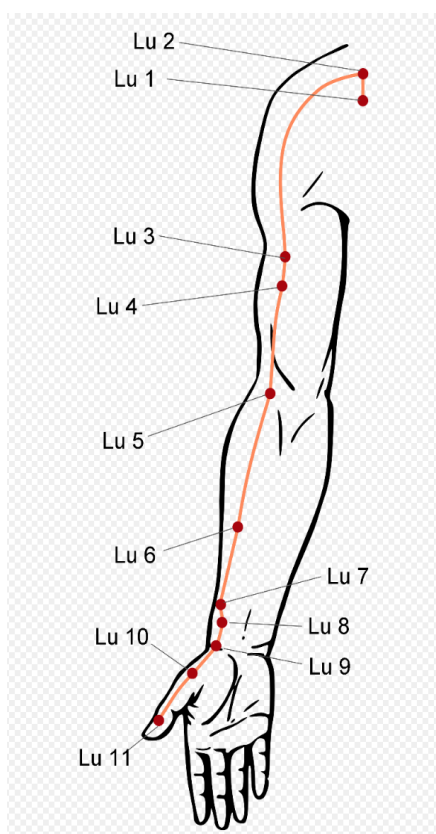
Die 5 Wandlungsphasen



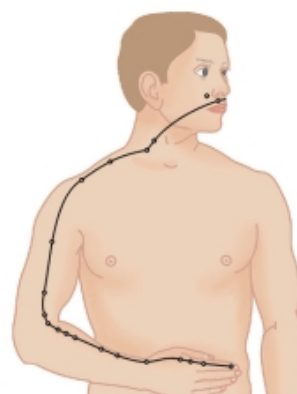
| | Holz | Feuer | Erde | Metall | Wasser |
|--------------------|--|---|--|--|--|
| Yin-Organ | Leber | Herz/Perikard | Milz | Lunge | Niere |
| Yang-Organ | Gallenblase | Dünndarm/3f-Erw. | Magen | Dickdarm | Blase |
| Tageszeit | Morgen | Mittag | Nachmittag | Abend | Nacht |
| Jahreszeit | Frühling | Sommer | Spätsommer | Herbst | Winter |
| Körperöffnung | Auge | Zunge | Mund | Nase | Ohr |
| Körperbestandteile | Sehnen Nägel | Blutgefäße | Muskeln | Haut, Körperhaare | Knochen (Zähne), Gelenke, Gehirn |
| Gefühl | Ärger Wut | Freude | Sorgen, Grübeln | Kummer, Trauer | Angst Schreck |
| Hauptfunktion | * Förderung des Flusses der freien Energie | * Blutzirkulation * Beherbergung des Geistes | * Umwandlung von Nahrung u Flüssigkeiten in Energie und Blut * Kontrolliert das Blut in den Gefäßen | * Atmung und Immunsystem * Öffnen u Schließen der Hautporen | * Speicherung von Qi und Essenz |

Wandlungsphase Metall (Lunge/Dickdarm)

Lungenmeridian



Dickdarmmeridian



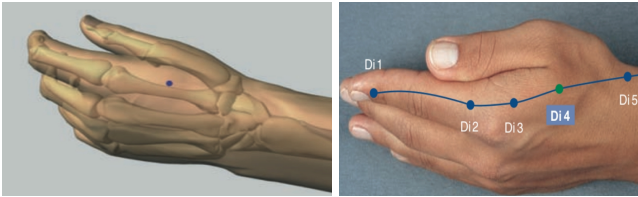
Akupressurpunkte

Dickdarm 4, Hegu „Vereinte Täler“

Lage: In der Mitte des zweiten Mittelhandknochens an der radialen Seite

Technik: mit dem Daumen der jeweils anderen Hand massieren oder Ausstreichen in Richtung Handgelenk

Wirkung/Indikation: Stärkung der Abwehrenergie, Erkältung, Fieber, Kopfschmerzen, Nackensteife, Schüttelfrost, akute Entzündungen im Hals und Kopfbereich



Lunge 9, Taiyuan „Großer Wasserschlund“

Lage: In der am radialen Ende des Handgelenksfurche liegenden Vertiefung.

Technik: mit dem Daumen der jeweils anderen Hand in den Punkt drücken

Wirkung/Indikation: Husten, Atembeschwerden, Aufstoßen, Nervosität, Unruhe, Handgelenksbeschwerden.



Dickdarm 20, yingxiang „Empfangen der Wohlgerüche“

Lage: Am unteren Rand des Nasenflügels in einer Vertiefung.

Technik: mit dem Finger in kleinen Kreisen massieren

Wirkung/Indikation: Verstopfte Nase, Geruchsverlust, Nasenbluten,

