

Buyin Zheng

# Der Pfad der Gesundheit

Geheimnisse der  
chinesischen Heilkunst

# Inhalt

Danksagung.....	10
Einleitung.....	12
Die inneren Organe in der Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) .....	14
Körper und Geist sind eine Einheit.....	17
Die Lebensenergie „Qi“ und die Meridiane.....	19
Yin und Yang – Kräfte des Lebens.....	22
Die fünf Elemente .....	25
Das Element Holz .....	26
Das Element Feuer .....	26
Das Element Erde .....	26
Das Element Metall .....	27
Das Element Wasser .....	27
Die fünf Elemente und die fünf klimatischen Zustände .....	29
Die Zuordnung der fünf Elemente zu den fünf Richtungen .....	31
Die fünf Elemente und die Jahreszeiten .....	33
Die fünf Wandlungsphasen.....	35
Der Ernährungszyklus .....	35
Der Kontrollzyklus .....	37
Die Zang-Organen und ihre vielfältigen Erscheinungsformen.....	40
Die Zang-Organen und die fünf Gewebearten .....	42
Die Zang-Organen und die fünf Körperöffnungen im Kopfbereich.....	44
Die Zang-Organen und die fünf Bereiche des Körpers.....	46
Die Zang-Organen und die fünf Grundfarben .....	48
Die Zang-Organen und die fünf Laute.....	49

Die Zang-Organen und die fünf Töne.....	51
Die Zang-Organen und die fünf Aspekte des Geistes.....	54
Die Zang-Organen und die fünf Tugenden .....	56
Die Zang-Organen und die fünf Emotionen .....	57
Die Zang-Organen und die fünf Reaktionen .....	59
Die Zang-Organen und die fünf Geschmacksrichtungen .....	61
Die Zang-Organen und die fünf Gerüche.....	63
Die Zang-Organen und die fünf Flüssigkeiten.....	64
Wertvolles Wissen über die Zang-Organen .....	68
Das Herz: Der Herrscher der inneren Organe .....	69
Die Lunge: Ein Premierminister, der mit der Regulation betraut ist .....	79
Die Leber: Ein General, der die Strategie festlegt.....	89
Die Milz: Der Beamte, der die zentrale Verwaltung und den Kaiser berät .....	100
Die Nieren: Die kraftvollen Beamten der Leibgarde .....	109
Das Perikard: Der Palast-Eunuch, der Befehle des Kaisers weitergibt .....	119
Schätzen Sie die sechs Fu-Organen .....	125
Die Gallenblase: Der aufrechte Beamte, der Entscheidungen trifft.....	126
Der Magen: Der Beamte des Kornspeichers, von dem die fünf Geschmacksrichtungen stammen .....	133
Der Dünndarm: Der Finanzbeamte, der für das Empfangen, Gefüllt-Werden und Umwandeln zuständig ist .....	142
Der Dickdarm: Der Beamte, der für die Regelung des Verkehrs und des Transportes sowie für die Weitergabe und Ableitung zuständig ist .....	147
Der Dreifache Erwärmer: Der Beamte, der für die Bewässerung zuständig ist und die Wasserwege kontrolliert .....	152
Die Blase: Der Beamte, der Flüssigkeiten speichert und durch die Kraft der Qi-Umwandlung ausscheidet.....	162

Qigong – ein Weg zur Gesundheit .....	170
Glossar .....	176
Literaturangaben.....	194
Angebote der Internationalen Neijin QiGong Akademie von Großmeister Buyin Zheng.....	196
Besuchen Sie uns im Internet:.....	198