A woman with dark hair, wearing a light blue t-shirt and dark leggings, is performing a dynamic yoga or dance pose against a white background. Her left leg is extended back and to the side, while her right leg is bent at the knee. Her arms are also in motion, creating a sense of movement. Five large, semi-transparent circles are overlaid on the image, each containing a stylized Chinese character representing one of the Five Elements: Wood (木), Fire (火), Earth (土), Water (水), and Metal (金).

MICHAELA BUSCH

Mit umfangreichen  
QR-Code Videos  
und Selbsttest.

# FÜNF ELEMENTE

Mein Element.  
Meine Bewegung.  
Mein Ich.





MICHAELA BUSCH

FÜNF ELEMENTE

Mein Element. Meine Bewegung. Mein Ich.

### **Wichtiger Hinweis:**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitness- oder medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

### **Für Fragen und Anregungen:**

info@eo-verlag.com

Originalausgabe

1. Auflage 2023

2023 by eo Verlag GmbH, Fürstendamm 7, D-85354 Freising

Tel.: 0049(0)8161/54 99 03

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Fotos: Michael Neugebauer, Hannover

Lektorat: Janina Raab, München

Film: Alexander Busch

Model: Claudia Engler

Grafiken: Sonja Kirsch

Layout und Satz: Sonja Kirsch

ISBN: 978-3-9823099-3-4

Stockfotos, Seite:

14: ©peterschreiber.media - stock.adobe.com

16: ©peterschreiber.media - stock.adobe.com

23: ©Bjoern Wylezich - stock.adobe.com

36 ff.: 5 Elemente: ©suns07butterfly -

stock.adobe.com

39: ©by-studio - stock.adobe.com

56: ©jonnesek - stock.adobe.com

61: ©Annett Seidler - stock.adobe.com

77: ©lukszczeplanski - stock.adobe.com

87: ©Sabine Löffler - stock.adobe.com

111: ©Natalia - stock.adobe.com

112: ©ondrejprosicky - stock.adobe.com

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

**[www.eo-verlag.com](http://www.eo-verlag.com)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Geschäftsbereiche: eo music | eo film | eo book

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutschen Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

# INHALT

Vorwort . . . . . 8

Was Persönliches... . . . . . 8

Worum geht es? . . . . . 9

## **Kapitel 1**

Die Fünf Elemente –

Ursprung & Philosophie. . . . . 11

## **Kapitel 2**

Die Fünf Elemente –

Tradition & Moderne . . . . . 12

Dao, das Namenlose –

der Anfang aller Dinge. . . . . 14

Traditionelle Chinesische Medizin –

den ganzen Menschen erkennen . . . 14

Yin und Yang – der Schöpfungsakt

des Dao. . . . . 15

Das Qi – die kosmische Energie . . . 16

## **Kapitel 3**

Die Fünf Elemente – Netzwerker,

Schöpfer und Kontrolleur . . . . 18

Netzwerker – die Kosmologie der Fünf

Elemente . . . . . 18

Schöpfer – der Nährende Kreislauf. . . 19

Kontrolleur – der Regulierende

Kreislauf . . . . . 20

## **Kapitel 4**

Die Fünf Elemente in Bewegung . . 22

Die Meridiane – energievoll

vernetzen! . . . . . 23

Die Organuhr – mit der Zeit gehen! . . 25

Die Heilenden Laute –

den richtigen Ton treffen! . . . . . 25

Die Heilfarben – Farben wirkungsvoll

einsetzen!. . . . . 26

Die Sinnesorgane – Sinne sinnvoll

nutzen! . . . . . 26

Tugenden & Emotionen – die Tugend

bewahren & der Emotion Raum

geben!. . . . . 26

## Kapitel 5

Das Element HOLZ – verstehen & verkörpern . . . . .	28
Der Persönlichkeitstyp HOLZ . . . . .	30
Der Bewegungstyp HOLZ . . . . .	32
Das HOLZ in der Verkörperung von Bewegung, Atmung und Entspannung . . . . .	33
Meridian- und Organaktivierung für das Element Holz. . . . .	34
Yin-Organ und Meridian (Zang/Speicherorgan): Leber . . . . .	34
Yang-Organ und Meridian (Fu / Hohlorgan): Gallenblase . . . . .	34
Tageszeit – Jahreszeit . . . . .	36
Trainingsvideo . . . . .	36
Organzeit im Element Holz. . . . .	37
Sinnesorgan – Sinnesfunktion. . . . .	37
Emotion – Tugend . . . . .	38
Ton – Heilender Laut . . . . .	40
Heilfarbe . . . . .	41

## Kapitel 6

Das Element FEUER – verstehen & verkörpern . . . . .	44
Der Persönlichkeitstyp FEUER. . . . .	46
Der Bewegungstyp FEUER . . . . .	48
Das FEUER in der Verkörperung von Bewegung, Atmung und Entspannung . . . . .	49
Meridian- und Organaktivierung für das Element Feuer . . . . .	49
Yin-Organ/Meridian (Zang/Speicherorgan): Herz . . . . .	50
Yang-Organ/Meridian (Fu/Hohlorgan): Dünndarm . . . . .	51
Yang-Organ/Meridian (Fu/Hohlorgan): Dreifach Erwärmer . .	52
Trainingsvideo . . . . .	53
Tageszeit – Jahreszeit . . . . .	54
Organzeit . . . . .	55
Sinnesorgan – Sinnesfunktion. . . . .	55
Emotion – Tugend . . . . .	56
Ton – Heilender Laut . . . . .	58
Heilfarbe . . . . .	60

**Kapitel 7**

Das Element ERDE – verstehen & verkörpern . . . . .	62
Der Persönlichkeitstyp ERDE . . . . .	64
Der Bewegungstyp ERDE. . . . .	66
Die ERDE in der Verkörperung von Bewegung, Atmung und Entspannung . . . . .	67
Meridian- und Organaktivierung für das Element Erde . . . . .	68
Yin-Organ/Meridian (Zang/Speicherorgan): Milz/Pankreas . . . . .	68
Yang-Organ/Meridian (Fu/Hohlorgan): Magen. . . . .	68
Tageszeit – Jahreszeit . . . . .	70
Trainingsvideo . . . . .	70
Organzeit. . . . .	71
Sinnesorgan – Sinnesfunktion. . . . .	72
Emotion – Tugend. . . . .	73
Ton – Heilender Laut. . . . .	76
Heilfarbe . . . . .	76

**Kapitel 8**

Das Element METALL – verstehen & verkörpern . . . . .	78
Der Persönlichkeitstyp METALL . . . . .	80
Der Bewegungstyp METALL . . . . .	82
Das METALL in der Verkörperung von Bewegung, Atmung und Entspannung . . . . .	84
Meridian- und Organaktivierung für das Element Metall. . . . .	84
Yin-Organ/Meridian (Zang/Speicherorgan): Lungen . . . . .	84
Yang-Organ/Meridian (Fu/Hohlorgan): Dickdarm. . . . .	85
Das Kohärente Atmen – Ordnung ins System bringen! . . . . .	86
Trainingsvideo . . . . .	87
Tageszeit – Jahreszeit . . . . .	88
Organzeit. . . . .	89
Sinnesorgan – Sinnesfunktion. . . . .	91
Emotion – Tugend. . . . .	92
Ton – Heilender Laut. . . . .	92
Heilfarbe . . . . .	94

**Kapitel 9**

Das Element WASSER – verstehen & verkörpern . . . . .	96
Der Persönlichkeitstyp WASSER . . . . .	98
Der Bewegungstyp WASSER . . . . .	100
Das WASSER in der Verkörperung von Bewegung, Atmung und Entspannung . . . . .	102
Meridian- und Organaktivierung für das Element Wasser . . . . .	102
Yin-Organ/Meridian (Zang/Speicherorgan): Nieren . . . . .	102
Yang-Organ/Meridian (Fu/Hohlorgan): Blase . . . . .	103
Tageszeit – Jahreszeit . . . . .	105
Trainingsvideo . . . . .	105
Organzeit . . . . .	106
Meditation – zurück in die Mitte! . . . . .	108
Sinnesorgan – Sinnesfunktion im Element Wasser . . . . .	110
Heilfarbe im Element Wasser . . . . .	114

**Kapitel 10**

HOLZ, FEUER, ERDE, METALL oder WASSER – Wieviel steckt in mir? . . .	115
HOLZ . . . . .	126
FEUER . . . . .	126
ERDE . . . . .	126
METALL . . . . .	126
WASSER . . . . .	126

**Kapitel 11**

Übersicht der Fünf Elemente in Mensch und Bewegung . . . . .	127
--	-----

**Kapitel 12**

Literaturliste und Internetquellen . . . . .	130
Aus der Theorie in die Praxis – feine Adressen . . . . .	133
Die Autorin: Michaela Busch . . . . .	134
Das Fotomodell: Claudia Engler . . . . .	135

## 4. DIE FÜNF ELEMENTE IN BEWEGUNG

In den nachfolgenden Kapiteln beschäftigen wir uns mit der Philosophie und Symbolik der einzelnen Elemente sowie deren Verkörperung und Umsetzung in Bewegung. Es geht darum, ein tieferes Verständnis für die unterschiedlichen Bewegungstypen und Trainingsqualitäten im Sinne der Fünf Wandlungsphasen zu entwickeln.

Die Umsetzung der Fünf Elemente in Form von Bewegung, Atmung und Entspannung erlaubt eine differenzierte und zugleich umfassendere Gestaltung der Übungspraxis. Vorlieben und Motivatoren für Bewegung können leichter erkannt und im Trainingsplan berücksichtigt werden. Energetische Ungleichgewichte können ausgeglichen und der Energiefluss im Körper harmonisiert werden.

In Zusammenhang mit der Traditionellen Chinesischen Medizin sind jedem Element bestimmte Themen und Qualitäten zugeordnet, die für einen individuellen und typgerechten Trainingsstil wichtig sind und hilfreich sein können. Die hier ausgewählten Aspekte und Übungen berücksichtigen die Organ- und Meridian-Aktivierung, richten sich nach der Organzeit, orientieren sich an der Tages- und Jahreszeit, beziehen Sinnesorgane und Emotionen mit ein, nutzen die Heillaute sowie die Heilfarbe des jeweiligen Elements.

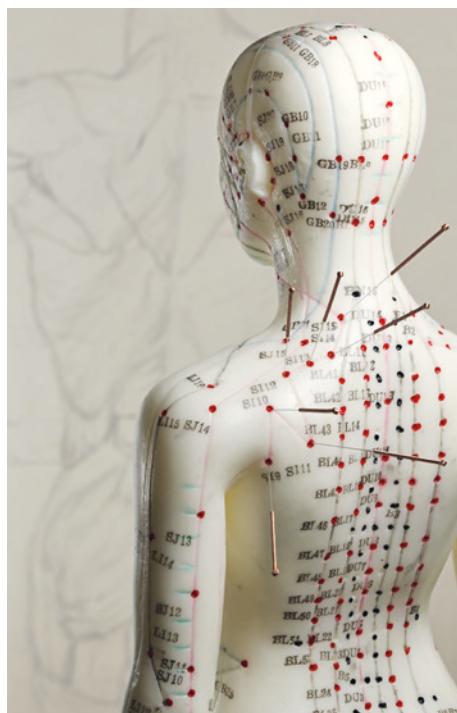
Bevor wir uns mit der Thematik der einzelnen Wandlungsphasen beschäftigen und tiefer in die Verkörperung der Elemente eintauchen, ist es hilfreich, die theoretischen Grundlagen der hier ausgewählten Übungspraxis zu verstehen:

## Die Meridiane – energievoll vernetzen!

Als Leitbahnen der feinstofflichen Lebensenergie Qi verbinden die Meridiane alle Organe und biologischen Substanzen miteinander. Ähnlich wie das Blutgefäß- oder Lymphbahnen- system durchziehen sie den ganzen Körper. Der Körper ist hierbei die Erde, der Ackerboden, und die Meridiane dienen als Bewässerungs- kanäle. Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist es von gro-ßer Bedeutung, dass das Wasser beziehungsweise das Qi auf diesen Leitbahnen ungehindert strömen kann.

Die zwölf Hauptmeridiane verlaufen parallel und beidseitig des Körpers. Die zwei übergeordneten Leitbahnen laufen als Mittellinien entlang der Körpervorder- und -rückseite. Die Meridiane fließen unterhalb der Hautoberfläche und stehen in direkter Verbindung zu den inneren Organen. Sie sind über ihre Anfangs- und Endpunkte miteinander verbunden. Sie bilden ein alles durchdringendes und energetisches Netzwerk, welches sich bis in jede einzelne Körperzelle hinein verwebt. Nahezu

vierhundert Akupunkturpunkte liegen auf den Energieleitbahnen, die, wie an einer Perlenkette aufgereiht, miteinander korrespondieren und in einem ständigen Austausch sind. Darüber hinaus versinnbildlichen Meridiane Lebensprinzipien und Lebensthemen, die sich auf physisch-organischer, mentaler und emotionaler Ebene des Menschen widerspiegeln.



Die Natur erwacht. In der Kraft des kleinen Yang nimmt die aufsteigende Energie des Frühlings Einfluss auf das kontrahierte irdische Yin des Winters. Die vermehrte Sonneneinstrahlung wärmt den noch harten und kalten Boden und setzt den Wachstumsprozess in Gang. Aus dem Keimstadium heraus reckt sich das Pflänzchen dem Licht entgegen. Mit ihrer neu gewonnenen Kraft und wachsenden Dynamik stößt die Pflanze durch das Erdreich hindurch und strebt nach Entfaltung.

Der Frühling weckt die Lebensgeister. Mit vielseitigen Bewegungs-impulsen, Fastenkuren (auch mental, emotional und digital), Leberwickeln und einer „grünen Ernährung“ kann es uns gelingen, den Körper zu reinigen, zu aktivieren und mit neuer Energie aufzuladen. Trägheit, Festigkeit und Müdigkeit des Winters weichen der frischen Kraft und dem neuen Tatendrang des Frühlings.

„April, April, der macht, was er will“. Dieses Sprichwort symbolisiert die Energie des Frühlings und die Entsprechungen im Element Holz.

So, wie sich ein Kind ausprobiert und immer wieder Neues für sich entdeckt, umtriebig und ungeduldig sein kann, so steht das Element Holz für Aufbruch, Veränderung, für den Wechsel von Stillstand zu Bewegung, für das Entfalten und das Wachsen zum Licht hin.

Für ein vitales LeberQi empfiehlt die Ernährung nach den Fünf Elementen im Frühling grüne Nahrungsmittel wie beispielsweise Brokkoli, Spinat, Rucola, Rosenkohl, Wirsing, Frühlingszwiebeln oder auch Spargel (zur Entgiftung).

**Bewegung und Training**  
in der Verkörperung des Elements Holz macht Lust auf Neues, auf kreative Übungsabläufe und spontanes Bewegen. Du verlässt deine Komfortzone, probierst dich aus und wagst auch immer mal an deine körperlichen Grenzen zu gehen. Dich neugierig und offen zu zeigen für das, was kommt, können Abenteuerlust und Schöpferkraft in dir wecken.

### Der Persönlichkeitstyp HOLZ

Der Baum, tief verwurzelt in der Erde, strebend nach Wachstum und Entfaltung, gilt als das Sinnbild für den Holztypen. Voller Tatendrang und mit „Hummeln im Hintern“ sitzt der Holztyp nicht gerne still, sondern ist ständig in Aktion.

Ein Mensch, dessen Potenzial im Element Holz angelegt ist, zeichnet sich durch ein hohes Maß an Kreativität, Visions- und Tatkraft sowie künstlerischen Fähigkeiten aus. Spontan und begeisterungsfähig wie ein Kind besitzt er die Fähigkeit, sich flexibel anzupassen und neugierig Unerprobtes auszutesten. Er trägt eine ausgeprägte Imaginationskraft in sich und besitzt die Fähigkeit, sich das Leben bildhaft auszumalen.

Feste Regeln und tägliche Routinen lassen diesen Archetypen rebellieren. Seine Kraft und sein Mut aus festen Strukturen auszubrechen und aus tiefster Überzeugung neue Wege zu gehen, machen ihn unabhängig und spiegeln seine Wettkampf- und Abenteuerlust wider.

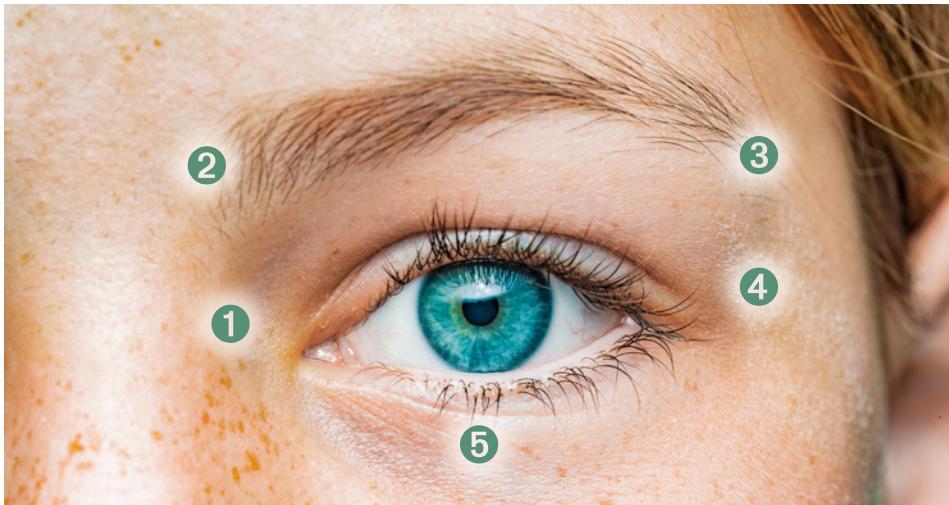
Gerät der Holztyp aus dem Gleichgewicht, ist er zu ehrgeizig oder gar verbissen, steckt sich zu viele, zu

hohe Ziele, verliert er sein natürliches Gefühl für die richtige Balance von Bewegung und Stillstand, von Arbeit und Ruhe, von Aktivität und Passivität. Nicht selten verschließt er sich dann, ist antriebs- und fassielos, wirkt spröde und neigt zu muskulären Verletzungen, Verspannungen im Rücken und zu hohem Blutdruck. Dann ist es für ihn wichtig, raus in die grüne Natur zu gehen und sich an ihre natürlichen Rhythmen wieder anzubinden. Auch einfach mal Dampf abzulassen hat eine wohltuende Wirkung auf sein ganzes System. Es stärkt ihn, körperlich aktiv zu sein, ohne sich dabei zu erschöpfen oder ein bestimmtes (Trainings-)Ziel erreichen zu wollen.

Berühmtheiten, durch die sich das Element Holz ausdrückt, sind beispielsweise Elon Musk, Jeff Bezos, Jane Fonda, Hillary Clinton, Michael Jordan oder IRON MAN aus der Comic-Marvelreihe „Avengers“.

#### Das Motto des Holz-elements:

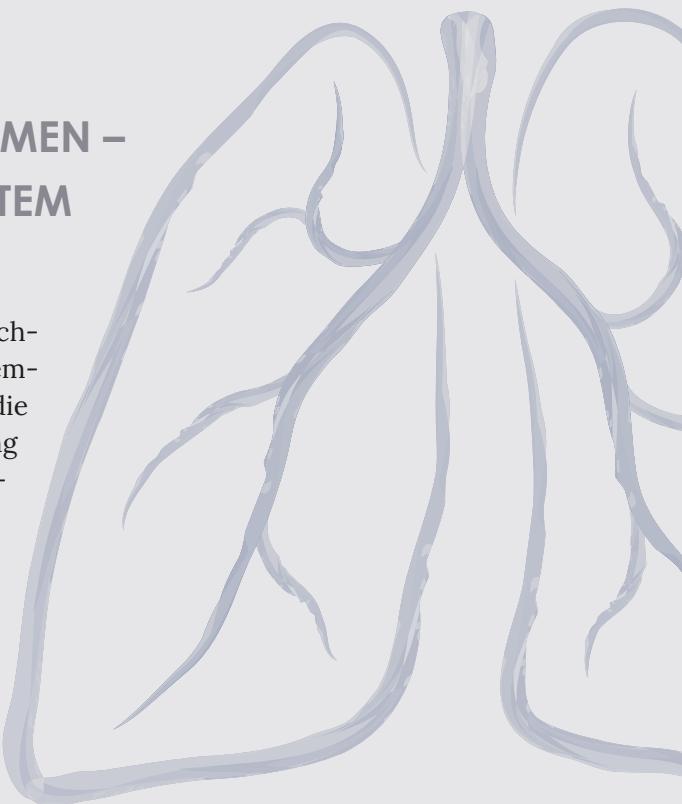
„Entdecke Neues, sei kreativ und lass Taten sprechen!“



## DAS KOHÄRENTE ATMEN – ORDNUNG INS SYSTEM BRINGEN!

Das Kohärente Atmen ist eine leichte, aber sehr wirkungsvolle Atemtechnik in der es darum geht, die Rhythmen von Herzschlag, Atmung und Blutkreislauf gleichschwingend, ähnlich einer Wellenbewegung, zu verbinden. Diese Synchronisation wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und harmonisiert das feine Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Der Einatem aktiviert den Sympathikus, welcher für die dynamische, anregende und nach außen gerichtete Handlungsfähigkeit („hau drauf“ oder „hau ab“ Reaktion) verantwortlich ist. Beim Ausatmen reagiert der Parasympathikus, der einen erholsamen und beruhigenden Einfluss auf uns ausübt. Er ist verantwortlich für den Stoffwechsel und alle regenerativen Prozesse im Körper.

Der amerikanische Autor, Ingenieur und Biowissenschaftler Stephen



Elliott hat 2004 das Kohärente Atmen entdeckt und durch das Biofeedback Verfahren in seiner Wirkungsweise erforscht. Das Kohärente Atmen ist für jede:n geeignet.

Beim Kohärenten Atmen liegt die Atemfrequenz zwischen drei und sechs Atemzügen pro Minute – normalerweise sind es zwölf bis vierzehn mal. Wellengleich strömt der Atem hierbei ohne Pause ein und aus. Ein-

## 10. HOLZ, FEUER, ERDE, METALL ODER WASSER

# WIEVIEL STECKT IN MIR?

Zu welchem Element fühlst du dich intuitiv hingezogen? Welche Form von Training und Bewegung spricht dich am meisten an?

Wenn du dir unsicher bist, kann dir dieser einfache Test dabei helfen, dich selbst besser einzuschätzen.

Addiere dazu einfach die Punkte deiner Antworten:

Stimmt nicht	0 Punkte
Stimmt teilweise	2 Punkte
Stimmt vollkommen	3 Punkte

- Welches Element erfährt deine größte Zustimmung?
- Wie und in welchem Verhältnis stehen die Elemente insgesamt zueinander?
- Ist der Unterschied sehr groß oder sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser relativ gleichgewichtet?

Sticht ein Element besonders hervor, lohnt es sich, genauer hinzuschauen und reinzufühlen, wie und auf welcher Ebene sich dieses Übermaß äußert. Sinnvoll ist es dann, Übungen des kontrollierenden Elements zu integrieren (siehe Kontrollzyklus auf Seite 20).

Oder gibt es einen Anteil in dir, der nicht ausreichend gelebt oder zu wenig in das Training integriert wird und dringend mehr Aufmerksamkeit benötigt? Hier lohnt sich ein Blick auf den nährenden Zyklus (siehe Nahrungszyklus auf Seite 19). Dessen Übungen können ein Defizit ausgleichen beziehungsweise eine Leere wieder füllen.

MICHAELA BUSCH

# MEIN ELEMENT. MEINE BEWEGUNG. MEIN ICH.

## Die 5 Elemente in Bewegung, Atmung und Entspannung

Die 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser versinnbildlichen unsere Persönlichkeit und sind ein Abbild der äußeren Natur in uns.

Als eine moderne Interpretation des jahrtausendealten daoistischen Wissens beschreibt Michaela die Qualitäten und Themen, welche dem jeweiligen Element zugrunde liegen und wie sich diese in dir und deiner Persönlichkeit ausdrücken können.

Ein Selbsterkennungstest hilft dir dabei herauszufinden, welches Element dein Wesen prägt und deinen Charakter formt. Darauf basierend kannst du für dich erforschen, welche Bewegungsform und welches Maß an Training für dich günstig und welche Art der Entspannung und des Atemtrainings die wohltuendsten sind. Dieses Wissen kannst du für dich persönlich nutzen oder auch als Lehrende:r in deinen Gruppen- oder Einzelunterricht mit einfließen lassen.

Vertiefe dein (Körper)Wissen und entwickel ein Gespür für die richtige Art und Intensität von Bewegung, Atmung und Entspannung!

Praktische Übungen in Form von ausführlich beschriebenen Bewegungsbildern sowie Übungsvideos zu den einzelnen Elementen beziehungsweise Konstitutionstypen machen die Theorie lebendig und erlebbar.

Die Bewegungsflows (jeweils circa 20 Minuten) zu den einzelnen Elementen kannst du über die QR-Codes in den jeweiligen Kapiteln abrufen und damit direkt in die Körpererfahrung eintauchen.

ISBN 978-3-9823099-3-4



9 783982 309934

[www.eo-verlag.com](http://www.eo-verlag.com)

