

Fünf Elemente, Yin und Yang, Meridiane und Akupunkturpunkte: Die traditionelle chinesische Medizin TCM basiert auf der Lehre von den fünf Elementen Feuer, Wasser, Holz, Metall, Erde (diese sind in unterschiedlichen Kreisläufen verbunden) und der Dualität von Yin und Yang (Nacht und Tag, Erde und Himmel, Weiblichkeit und Männlichkeit). Die 12 Hauptmeridiane sind als Energiebahnen zu verstehen. Sie stehen in direktem Verhältnis zu Organen, Atmung, Kreislauf, Verdauung, Sexualität, zu Körper und Geist, zu Emotionen und Vitalität. Die Namen der verwendeten Akupunkturpunkte sind im folgenden mit Meridian, Element, Meridianzeit und Grundton aufgelistet. Zwei aufeinanderfolgende Punkte bilden ein Yin und Yang - Paar, das einem Element zugeordnet ist - ausgenommen sind Herzbeutel und 3facher Erwärmer die direkt Yin und Yang zugeordnet sind. Die Zahl hinter dem Meridian kennzeichnet die Position des Akupunkturpunktes auf dem jeweiligen Meridian.

WOLKENTOR - Yun Men - LUNGE 2

Lungen-Meridian - Tai Yin: METALL - Kummer/Trauer - Weiß - scharf

Meridianzeit: 03:00-05:00 Die Zeit des Tiefschlafs

Grundton F

GEBIRGSBACH - Yang Xi - DICKDARM 5

Dickdarm-Meridian - Yang Ming: METALL - Kummer/Trauer - Weiß - scharf

Meridianzeit: 05:00-07:00 Die Zeit, warmes Wasser zu trinken und Stuhl auszuscheiden

Grundton C

TRÄNEN EMPFANGEN - Cheng Qi - MAGEN 1

Magen-Meridian - Yang Ming: ERDE - Grübeln - Gelb - süß

Meridianzeit: 07:00-09:00 Die Zeit zum Frühstück

Grundton G

MEER DES BLUTES - Xue Hai - MILZ 10

Milz-Meridian - Tai Yin: ERDE - Grübeln - Gelb - süß

Meridianzeit: 09:00-11:00 Die Zeit Wasser zu trinken und sich zu bewegen

Grundton D

TOR DES GEISTES - Shen Men - HERZ 7

Herz-Meridian - Shao Yin: FEUER - Freude - Rot - bitter

Meridianzeit: 11:00-13:00 Die richtige Zeit für eine kleine Pause

Grundton A

PALAST DES HÖRENS - Ting Gong - DÜNNDARM 19

Dünndarm-Meridian - Tai Yang: FEUER - Freude - Rot - bitter

Meridianzeit: 13:00-15:00 Verdauung und Umwandlung

Grundton E

AUGENGLANZ - Jing Ming - BLASE 1

Blasen-Meridian - Tai Yang: WASSER - Angst/Schreck - Dunkelviolettschwarz - salzig

Meridianzeit: 15:00-17:00 Wasser trinken und Urinabgabe

Grundton H

SPRUDELNDE QUELLE - Yong Quan - NIERE 1

Nieren-Meridian - Shao Yin: WASSER - Angst/Schreck - Dunkelviolettschwarz - salzig

Meridianzeit: 17:00-19:00 Zeit für eine Ruhepause

Grundton Ges

PALAST DER MÜHEVOLLEN ARBEIT - Lao Gong - HERZBEUTEL 8

Herzbeutel-Meridian - Tai Yang:

YIN - Erde - Nacht - Materie - Weiblichkeit - Blut - Körper

Meridianzeit: 19:00-21:00 Die Zeit für Freude und gute Laune

Grundton Des

ANSTRUM ZUR SCHRANKE - Guan Chong - 3FACHER ERWÄRMER 1

Dreifacher Erwärmer-Meridian - Shao Yang

YANG - Himmel - Tag - Energie - Männlichkeit - Qi - Geist

Meridianzeit: 21:00-23:00 Zeit für Erholung und Schlaf

Grundton As

SONNE UND MOND / LEUCHTEN DES SHEN - Ri Yue / Shen Guan - GALLENBLASE 24

Gallenblasen-Meridian - Shao Yang: HOLZ - Wut/Zorn - Grün/Blau - sauer

Meridianzeit: 23:00-01:00 Die Zeit in der man bereits schlafen sollte

Grundton Es

QUELLE AN DER BIEGUNG - Qu Quan - LEBER 8

Leber-Meridian - Jue Yin: HOLZ - Wut/Zorn - Grün/Blau - sauer

Meridianzeit: 01:00-03:00 Die Zeit entspannten Schlafes

Grundton B

weitere Hinweise

Titel: Name des Akupunkturpunktes auf Deutsch und Chinesisch mit Zahl als Positionsangabe

Meridiane sind Energiebahnen und Organen, die sich in Yin- und Yangorgane aufteilen (Yin: Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere Yang: Galle Dünndarm, Magen Dickdarm Blase) und einem der 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) zugeordnet. Hier sind für die Elemente das zugehörige Gefühl, die Farbe und der Geschmack angegeben. Darüber hinaus werden zum Beispiel auch Sinnesorgane, Körpersekrete, Klima, Formen, Zahlen, Himmelsrichtungen zugeordnet. Jeder Meridian bzw das zugehörige Organ hat im Tag - Nacht - Zyklus einen Zeitraum von zwei Stunden in denen der Meridian bzw das Organ eine gesteigerte Aktivität durchlebt.

Der Zentralton bildet die musikalische Grundlage der Konzeptkompositionen und wurde über Meridianuhr (TCM) und Einordnung der Tonarten im Tageskreis (Die Sprache der Tonart in der Musik, Hermann Beckh) in Bezug gesetzt (Morgen: C, Mittag: A...).