



Elemente mit Yin-Organ	Die wichtigsten körperlichen Funktionen	Die wichtigsten geistig-seelischen Funktionen
Element Wasser Die Niere	<ul style="list-style-type: none"> • Das Nieren-Qi regiert vor allem über Gehirn + Rückenmark • über Fortpflanzung, Wachstum und Alterung. • Es sorgt für ein gutes Zusammenspiel der Hormone. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Qi der Niere schenkt (Ur-)Vertrauen • Durchhaltevermögen und Beharrlichkeit
Element Feuer Das Herz	<ul style="list-style-type: none"> • Das Herz-Qi ist zuständig für das Blut und die Blutgefäße. • Es dirigiert Emotionen + Geist. • Es ist der Koordinator aller anderen Organe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Qi des Herzens sorgt für ausgewogene Emotionen, einen klaren Geist • und einen erholsamen Schlaf. • Es vermittelt die Fähigkeit, sich klar und verständlich auszudrücken.
Element Holz Die Leber	<ul style="list-style-type: none"> • Die Leber speichert das Blut. • Durch das Leber Qi wird das Blut im gesamten Organismus verteilt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Qi der Leber schenkt Großzügigkeit + Toleranz. • Seine Kraft zeigt sich in Geduld + Sanftheit • in Kreativität + Entschlossenheit.
Element Metall Die Lunge	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lunge extrahiert das Qi aus der Luft und wandelt es zu Qi + Blut um. • Das Lungen-Qi etabliert Atmung + Rhythmus. • Es hält die Abwehrkräfte aufrecht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Qi der Lunge sorgt für das allgemeine Energieniveau. • Es schenkt Klarheit + Struktur. • Es unterstützt die Fähigkeit des Loslassens.
Element Erde Die Milz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Milz extrahiert das Qi aus der Nahrung und wandelt es zu Qi + Blut um. • Das Milz-Qi sorgt für den Aufbau, die Ernährung und Erhaltung des Körpers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Milz-Qi lässt unsere Gedanken zur Ruhe kommen. • Es hilft uns, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. • Es unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.