

Fünf Elemente & Ihre Gesundheit

DAO-NEWS



MENSCH
BEWEGUNG
SINN

Editorial

Liebe Tai Ji und Qi Gong Freunde

Es gibt Tausend Wege zur Gesundheit. Aber wir müssen ihn auch gehen. Nicht alles, was angeboten wird, ist für alle geeignet. Suchen, ausprobieren, festhalten oder weglassen ist eine individuelle Entscheidung. Deshalb sind unsere Programme und Kurse vielseitig aufgebaut, Wählen Sie stets das aus, was Sie persönlich als wohltuend empfinden und wenden Sie es regelmässig an. Am besten täglich.

Ein Standard in der Chinesischen Lebenspflege sind die Fünf Elemente oder auch Fünf Wandlungszustände genannt. Sie konzentrieren sich auf die wichtigsten Organe und nutzen die Wirkungen von Bewegung und Vorstellungskraft. Und wie so oft im Leben, hat stets alles zwei Seiten., auch die Fünf Elemente, in allen Belangen.

Die Polarität ist ein Lebensgesetz. Es gibt kaum etwas, das nicht einem Gegenpol gegenübersteht. So ist das Element Feuer mit der Freude verbunden – im Gegenpol jedoch mit der Begierde und der Anhaftung. Beides ist Realität. Wir können mit dem entsprechenden bewussten Umgang mit unseren Energien uns darauf ausrichten, zum Beispiel Freude zu leben und weiterzugeben. Ohne Anhaftung-Übertreibung und ohne Erwartungen. Gar nicht so einfach, oder?.

Ich wünsche Ihnen herzlich einen schönen Spätherbst und eine freudvolle Ausrichtung auf die weihnächtlichen Tage.

Ihr *Benno Paglia*

Die Polarität der Haupt-Emotionen

Positiv-Plus

FEUER Freude
ERDE Denken
METALL Aufrichtigkeit
WASSER Wille
HOLZ Kreativität

Negativ-Minus

Begierde, Anhaftung
Grübeln, Bessensdenken
Trauer, Sorgen, Zukunftsangst
Angst, Unsicherheit
Zorn, Wut

Ausgabe 23 • Nov 2014

Memory: Merk-würdiges zur Anwendung der Möglichkeiten aus den Fünf Elementen oder Wandlungszuständen

Drei Tipps für Ihre persönliche Wirkung:

1. Wenden Sie unseren «Taiji-Fünf Elemente-Zyklus» an. Dann beeinflussen Sie positiv fünf wichtige Organe.
2. Wenden Sie auch unseren Qi-Gong «Aufbauender Zyklus» in drei Dimensionen an: mit den Elementen, mit den Farben und mit den Organen.
3. TUN Sie es regelmässig und verlangsamen Sie mit der Zeit die Übungen. So wirken sie mehr.

Motto: Je runder eine Sache sich anfühlt, desto leichter können wir uns darin bewegen.



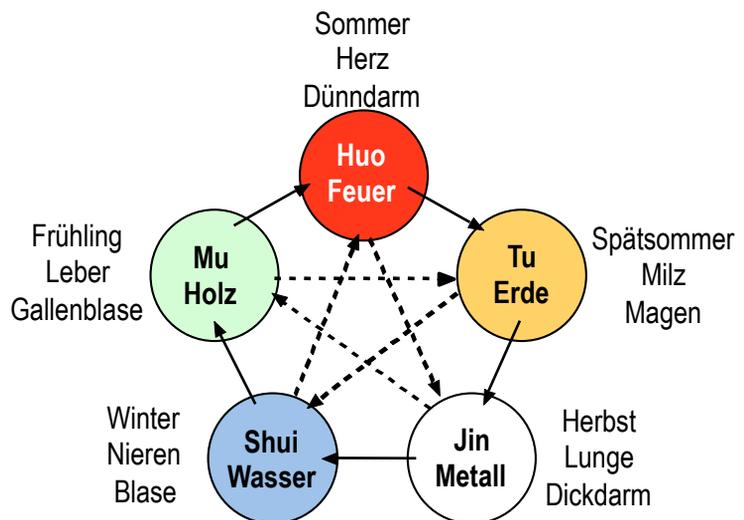
Feuer

Erde

Metall

Wasser

Holz



Die Fünf Wandlungszustände