













# Drei Umläufe / Organuhr / Lebenszyklus

		max		min	
Brustkorb => Hand	Lunge	03-05		15-17	a) Grenzen ziehen und Austausch beginnen
Hand => Kopf	Dickdarm	05-07		17-19	
Kopf => Fuß	Magen	07-09		19-21	
Fuß => Brustkorb	Milz	09-11		21-23	b) Bedürfnisse befriedigen
Brustkorb => Hand	Herz	11-13		23-01	c) Nährstoffe assimilieren und integrieren
Hand => Kopf	Dünndarm	13-15		01-03	
Kopf => Fuß	Blase	15-17		03-05	
Fuß => Brustkorb	Niere	17-19		05-07	d) Flucht vor Gefahr
Brustkorb => Hand	Pericard	19-21		07-09	e) Zirkulation und Schutz
Hand => Kopf	Dreifacher Wärmer	21-23		09-11	
Kopf => Fuß	Gallenblase	23-01		11-13	
Fuß => Brustkorb	Leber	01-03		13-15	f) Entscheidung

Eselsbrücke: Lumpen, Die Man Mittags Heizt, Dürren Blass. Nie Persönlich Drei Galeeren Leeren!

# Kyo-Jitsu

Gleichgewicht



Unerfülltes Bedürfnis / Kyo

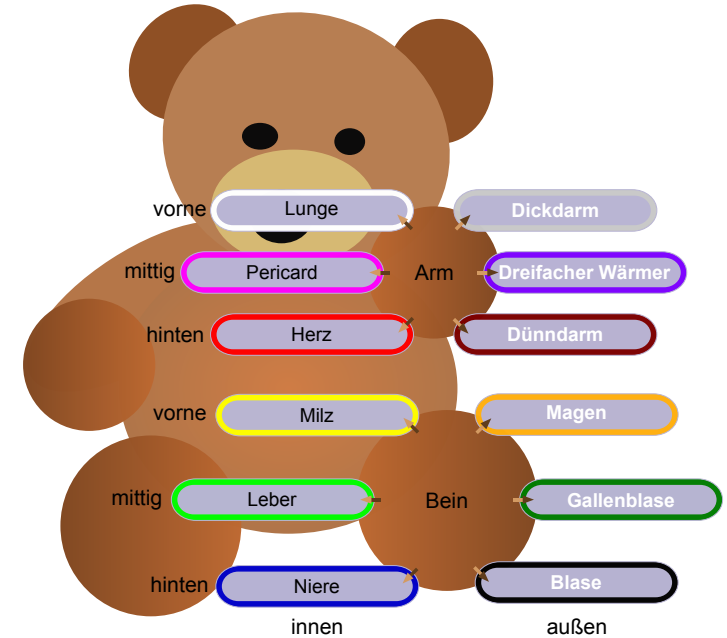


Aktivität / Jitsu



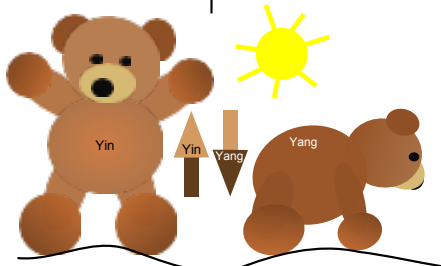
Bedürfnis erfüllt/  
Gleichgewicht hergestellt

# Sechs Schichten / Arm-Bein



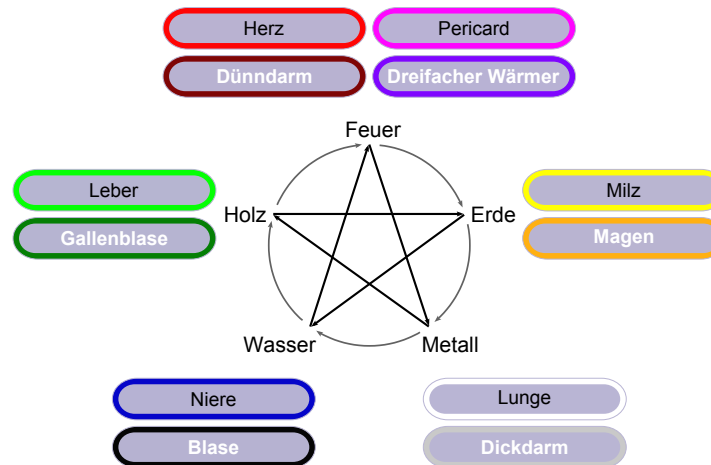
# Yin-Yang

Lunge	Dickdarm
Milz	Magen
Herz	Dünndarm
Niere	Blase
Pericard	Dreifacher Wärmer
Leber	Gallenblase



www.matameko.de

# Fünf Elemente



Eselsbrücken - Erzeugung:

Im **Feuer** entsteht Asche und daraus **Erde**  
In Goldminen kommt Metall aus **Erde**  
**Wasser** kondensiert an Topfdeckel aus Metall  
**Bewässerter** Garten erzeugt **Holz**  
**Holz**stücke im Kamin**feuer**

Eselsbrücken - Kontrolle:

**Feuer** macht Metall weich und formbar  
Metall zerhackt **Holz**  
**Holz**wurzeln halten **Erde** zusammen  
**Wasser** grenzt Fluss ein.  
**Wasser** löscht **Feuer**

Arm-Meridian	Bein-Meridian	Schicht
Dickdarm	Magen	Strahlendes Yang vorne, außen
Dreifacher Wärmer	Gallenblase	Kleines Yang mittig, außen
Dünndarm	Blase	Großes Yang hinten, außen (ganz außen)
Lunge	Milz	Großes Yin vorne, innen
Pericard	Leber	Absolutes Yin mittig, innen
Herz	Niere	Kleines Yin hinten, innen (ganz innen)