

Die fünf Wandlungsphasen und ihre Zuordnungen im Überblick

Wandlungsphase	Yin-Organ	Yang-Organ	Zugeordnete Emotion	Mögliche Symptome bei einem Ungleichgewicht	Energetische Aspekte	Schwächend	Farbe	Jahreszeit	Himmelsrichtung	Phase	Wirkung auf den Qi-Fluss
Wasser	Niere	Harnblase	Ängste	Ohrgeräusche, Kniebeschwerden, Rückenbeschwerden (v.a. unterer Rücken)	Wille Zhi	Überarbeitung, Überanstrengung, unregelmäßiger Lebensstil	Dunkelblau (manchmal ist von Schwarz zu lesen, es handelt sich jedoch vielmehr um ein tiefes Dunkelblau)	Winter	Norden	Ruhen	Qi sinkt
Holz	Leber	Gallenblase	Wut und Zorn		Hun (drei Wanderseelen)	Mangelndes Ausdrücken der innersten Bedürfnisse	Grün	Frühling	Osten	Wachsen	Qi steigt
Feuer	Herz	Dünndarm	Ekstatische Freude und mangelnde Lebensfreude		Bewusstsein Shen	Schlafmangel	Rot	Sommer	Süden	Blühen	Qi zerstreut sich
Erde	Milz	Magen	Sorgen und Grübeln		Yi	Zuviel oder zu wenig, zu heißes oder zu kaltes Essen	Gelb	Spätsommer	Mitte	Reifen	Qi verknotet
Metall	Lunge	Dickdarm	Trauer und Kummer		Po (sieben Körperseelen)	Festhalten an Situationen, Erwartungen etc., fehlende Abgrenzungsfähigkeit	Weiß	Herbst	Westen	Ernten	Qi erschöpft sich und schwindet