

# 消寒图

水



## Die Wintertafel

消寒图 · die Tafel, die die Kälte vertreibt · Peking, 1635

### DIE SIEBEN STATIONEN

- |          |                                                                                                                    |          |                                                                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>7. November · Lì Dōng · Winteranfang</b><br>Der Abstieg beginnt, iss jeden Tag etwas lange Gekochtes.           | <b>5</b> | <b>5. Januar · Xiǎo Hán · Kleine Kälte</b><br>Das junge Licht ist noch klein, halte Kreuz, Bauch und Füße warm. |
| <b>2</b> | <b>22. November · Xiǎo Xuě · Kleiner Schnee</b><br>Das Yin wird tiefer, bewege dich, aber nicht bis zum Schweiß.   | <b>6</b> | <b>20. Januar · Dà Hán · Große Kälte</b><br>Die kälteste Zeit ist da, drück Ma 36 und lass große Pläne warten.  |
| <b>3</b> | <b>7. Dezember · Dà Xuě · Großer Schnee</b><br>Die Natur sammelt, atme am Abend sechsmal den Nierenlaut chuī.      | <b>7</b> | <b>4. Februar · Lì Chūn · Frühlingsanfang</b><br>Das letzte Blatt ist gefärbt, jetzt darf Neues beginnen.       |
| <b>4</b> | <b>21. Dezember · Dōng Zhì · Wintersonnenwende</b><br>Das Licht kehrt zurück, schließ für einen Abend deine Pässe. |          |                                                                                                                 |

*Neunzig Tage bis zum Frühling*

meine-tcm.com

*Einen warmen Weg durch den Winter wünscht dir  
Einfach besser leben.*