

5 kraftvolle Ressourcen für den Alltag (Teil 2/5)

Wie wir uns energetisch nähren, stärken und positiv ausrichten

Die 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beschreibt fünf Kräfte, die in der Natur und im Menschen wirksam sind. Auf den Menschen bezogen werden diese Kräfte auch als Lebensgrundfunktionen bezeichnet. Damit ist nicht nur der körperliche Zustand gemeint, das Funktionieren der Organe und Körpersysteme, sondern auch die emotionale, mentale und geistige Verfassung. Die Elemente stehen in Wechselwirkung zueinander und sorgen im Idealfall für Balance und Gesundheit.

Kennen und verbinden wir uns bewusst mit den fünf Elementen in uns und in der Natur, erschliessen wir kraftvolle Ressourcen, die uns nähren, stärken und positiv ausrichten.

Die fünf Elemente im Überblick:

Erde – die Kraft des Bodens, Metall – die Kraft des Loslassens, Wasser – die Kraft der Tiefe, Holz – die Kraft des Aufbruchs, Feuer – die Kraft des Herzens

Teil 2/5: Metall – die Kraft des Loslassens

Das Metall-Element mit den Organen Lunge und Dickdarm sorgt für einen reibungslosen Austausch von Innen und Aussen. Die Atmung verkörpert einen fundamentalen Rhythmus des Lebens. Mit der Einatmung schöpfen wir neue Kräfte und erfahren die Fülle, mit der Ausatmung lassen wir los, reinigen uns und erfahren die Leere.

Ist das Metall-Element im Gleichgewicht, haben wir ein klares Gefühl für den eigenen Raum, können uns abgrenzen und gleichzeitig in offenem Kontakt und Austausch mit der Mitwelt sein. Wenn ein Lebensabschnitt, eine Beziehung, eine Arbeitsstelle, ein Wohnort sich vollendet, lassen wir los.

Tipp: Wie Sie Ihr Metall-Element stärken: *‘Vertrauen Sie den Lebensrhythmen!’*

Machen Sie sich die Lebensrhythmen bewusst, alles entsteht, besteht und vergeht. Halten Sie nicht fest, reiten Sie geschmeidig auf den Lebensrhythmen wie auf sanften schönen Wellen im Meer.

Übung: Ich schaue die Sachen an, mit denen ich mich umgebe. Alles was mich nicht mehr erfreut, vitalisiert oder ‘zu mir spricht’, verschenke ich oder bringe es in die Brockenstube, dankbar zurück in den Fluss der Dinge. Ich lasse los und schaffe Raum für Neues. Auch Freundschaften haben Zyklen und vollenden sich in ihrer Zeit. Was ist bei Ihnen reif, losgelassen zu werden?

Erfahren Sie mehr im nächsten Beitrag: *‘Wasser-Element – Ruhe, Klarheit, Regeneration’*

Besuchen Sie aus meinem Angebot ein Retreat, in welchem Sie sich mit diesen wahrhaftigen inneren Kraftquellen verbinden können. Informationen dazu finden Sie auf meiner Webseite:

<http://be-coaching.ch/retreats/>

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Evelyne Barthe – Coach – Körpertherapeutin – Retreat-Leader

be@be-coaching.ch – www.be-coaching.ch