

5 kraftvolle Ressourcen für den Alltag (Teil 3/5)

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 3/5: Wasser – die Kraft der Tiefe

Das Wasser-Element mit den Organen Blase und Nieren bildet unser Energie-Reservoir. Eine Lebensweise, die Zeiten von Aktivität und Zeiten von Ruhe intelligent abwechselt, schont die Reserven und lässt uns lange daraus schöpfen. Die Ruhe führt uns in die eigene Tiefe. Da ordnen und klären sich Gedanken und Emotionen, hier regenerieren wir uns nachhaltig.

Ausgestattet mit einem starken Wasser-Element fühlen wir uns sicher in Bezug auf unsere Lebenskräfte. Wir spüren Energie-Vorräte und wissen, dass wir kommende Herausforderungen meistern können.

Tipp: Wie Sie Ihr Wasser-Element stärken: *‘Ruhem Sie sich aus!’*

Gönnen Sie sich tagsüber immer wieder eine Pause. Legen Sie sich auf den Rücken, lagern Sie die Beine hoch, schliessen Sie die Augen und lauschen Sie den Geräuschen um Sie herum.

Übung: Ich schenke mir einen Moment der Stille. Ich fülle die Badewanne mit warmem Wasser, mische Meersalz darunter, zünde eine Kerze an, lösche alle anderen Lichter und stelle Radio und Musik ab. Ich lasse mich in das warme Meersalzbad sinken. Ich lasse für einen Moment alles Denken, Tun, Wollen und Müssen so gut es geht beiseite. Ich werde ganz still und lasse geschehen. Gelingt es Ihnen, nichts zu tun?

Erfahren Sie mehr im nächsten Beitrag: *‘Holz-Element – Vision, Ausdruck, Durchsetzung’*

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