

## 5 kraftvolle Ressourcen für den Alltag (Teil 4/5)

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 4/5: Holz – die Kraft des Aufbruchs

Das Holz-Element mit den Organen Leber und Gallenblase ist der Motor für das Neue. So wie im Frühling die Natur förmlich explodiert, so lässt uns eine gesunde Holz-Energie nicht nur Visionen haben, sondern gibt uns auch die Kreativität und Durchsetzungskraft für deren Verwirklichung.

Hindernisse werden gemeistert, weil wir mit Hingabe und Leidenschaft den eigenen Weg verfolgen.

Tipp: Wie Sie Ihr Holz-Element stärken: *‘Gehen Sie Ihren ganz eigenen Weg und zeigen Sie sich!’* Machen Sie sich bewusst, wer Sie sind und was Sie wollen. Bleiben Sie sich treu. Daraus erwächst grosse Kraft.

Übung: Ich nutze einen Moment des Alleinseins und stelle mich aufrecht hin. Ich bringe meine Aufmerksamkeit zu den Füßen, verbinde mich mit dem Boden unter mir und lasse in meiner Vorstellung Wurzeln in die Erde wachsen. Von daher richte ich mich auf wie eine junge Bambuspflanze – stark, flexibel, biegsam und doch unbeugsam. Meine Wirbelsäule nimmt diese Qualität an. So wie die Pflanzen zum Licht wachsen, genau so dehne ich mich zum Himmelslicht aus. Ich tue es nicht, ich lasse zu, dass es geschieht.

Und nun, gehen Sie mit dieser Bambus-Qualität zum nächsten Meeting?

Erfahren Sie mehr im nächsten Beitrag: *‘Feuer-Element – Verbundenheit, Mitgefühl, Freude’*

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](http://www.be-coaching.ch)