

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

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 5/5: Feuer – die Kraft des Herzens

Das Feuer-Element mit den Organen Herz und Dünndarm ist die Fähigkeit zu transformieren. Das Feuer wandelt Nahrung in Energie um, Erlebnisse in Erkenntnisse, Wut in Mitgefühl, Ideen in Begeisterung. Das Herz befähigt uns, in Kontakt und Resonanz mit der Mitwelt zu sein, ohne den eigenen Rhythmus zu verlieren.

Ist das Feuer-Element in Balance, sind wir gut zentriert und haben warme Füße. Aufrichtig sprechen wir unsere Wahrheit aus und sind gleichzeitig offen und empfänglich für andere Meinungen und neue Ideen. Mit einem offenen Herzen empfinden wir Mitgefühl für das Leiden in dieser Welt und ebenso Freude über das Wunder und die Schönheit des Lebens.

Tipp: Wie Sie Ihr Feuer-Element stärken: *‘Tun Sie Dinge, die Sie erfreuen!’*

Tanzen Sie, jodeln Sie, stricken oder wandern Sie! Tun Sie, was Ihnen richtig Freude macht, möglichst viel und möglichst oft. Lassen Sie Freude Ihr Herz erfüllen und stecken Sie mit Ihrer Begeisterung Ihre Mitmenschen an.

Übung: Ich setze mich bequem und aufrecht hin, schliesse die Augen und forme mit den Lippen ein sanftes Lächeln. Nun wende ich meine Aufmerksamkeit nach Innen in den Herzraum und lächle meinem eigenen Herzen zu. In der Meditationspraxis heisst diese Übung ‘das innere Lächeln’. Was könnte das für Sie bewirken?

Mit dem Feuer-Element haben wir nun der Kreis geschlossen. Die 5 Elemente bilden zusammen einen Wandlungszyklus. So wie die Natur sich durch die Jahreszeiten wandelt, so wandeln sich diese unterschiedlichen Kräfte auch in uns. Keine Kraft ist besser oder wichtiger. Wenn es uns gelingt, unser Sein und Wirken zyklisch zu verstehen und zu leben, wird sich vieles fliessender anfühlen und wir stärken unsere Resilienz, eine gesunde Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit.

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)