

5 kraftvolle Ressourcen für den Alltag

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 1/5: Erde – die Kraft des Bodens

Das Erd-Element mit den Organen Magen und Milz sorgt für eine gesunde Aufnahme und Verarbeitung von allem, was uns nährt. Das bedeutet nicht nur physische Nahrung für den Körper, sondern auch emotionale Nahrung durch gute Beziehungen und geistige Nahrung durch interessante Lektüre z.B. oder eine zentrierende Meditation.

Ein ausgewogenes Erd-Element lässt uns mit beiden Füßen auf der Erde stehen und in unserer Mitte gelassen ruhen. Es erzeugt ein Gefühl von Sicherheit und Fülle von innen heraus. Und es gibt auch die Kraft, für uns selber zu sorgen und unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Tipp: Wie Sie Ihr Erd-Element stärken: *‘Wählen Sie!’*

Wählen Sie vitale naturreine Nahrungsmittel und eine ruhige Pause für Ihre Mahlzeit. Wählen Sie erfreuliche Kontakte (real und nicht nur virtuell). Lesen Sie ein Buch, das Sie interessiert und begeistert.

Übung: Ich gehe ein Mal pro Tag achtsam und barfuss ein paar Schritte auf Mutter Erde. Ich mache mir bewusst, dass von daher die gesamte physische Nahrung generiert wird, die wir zu uns nehmen. Meine Füße und die Erde freuen sich über diesen innigen Kontakt und tauschen Energien und Informationen aus. Wollen Sie es ausprobieren?

Erfahren Sie mehr im nächsten Beitrag: *‘Metall-Element – Atmung, Rhythmus und Raum’*

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