

## Forår - tid til ny begyndelse

Af Helle Bøving

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

I den kinesiske filosofi, som ligger til grund for metaforerne i De 5 Elementer, har 'forår' med Træelementet at gøre, det grønne element. Det er tid til genfødsel efter vinterens død og hvile, tid til at komme ud af dvale og kigge efter en ny begyndelse, plante frø og udvikle nye ideer.

**Er der noget i dit liv, der har brug for at blomstre op påny, blive fornyet eller genfødt?**

Vinteren, som er ved at være på hæld, og som har med vandelementet at gøre, står for dvale, tid til omorganisering, reparation og forberedelse af det kommende forår. Så efter nogle måneder, hvor vi - skønt en måske hektisk hverdag - i princippet har været i dvale, har været indendøre, måske brugt tiden til refleksion og indadvendthed, er det nu snart tid til ny begyndelse, tid til igangsætning af nye projekter.

**Er der nok ny vækst i dit liv, eller finder du tvært imod på flere nye ideer og projekter, end der er grobund for?**

Inden vi går i gang med foråret, er der dog måske noget, vi skal have afsluttet. Ny begyndelse betyder jo også forandring, at man skiller sig af med noget gammelt, inden man starter noget nyt. Man gør forårsrent. Vi kender måske alle trangen til at lufte ud, omorganisere, flytte rundt, få de gamle nullermænd ud af hjørnerne og give plads til ny frisk luft.

**Har du brug for et frisk vindpust, forårsrengøring, eller har du det skidt med forandringer, gør det dig usikker?**

Til træelementet hører duften 'harsk', ødelagt mad, især olie eller fedt, der har været gemt vinteren over, men som nu er blevet harsk og må udskiftes. I kroppen trænger de fedtstoffer og olier, som er med til at 'smøre' vore bevægelser, måske til at udskiftes, så det bliver lettere at 'skifte gear', finde en anden rytme og øge aktivitetsniveauet.

**Hvad har du brug for at slippe, som engang var nyttigt, men som nu er harsk? Hvordan kan du få ting i livet til at glide nemmere?**

Alle disse spørgsmål, som man kan stille sig selv, giver størst mening, hvis man ser dem i relation til en målsætning. Idet man har en målsætning i sin hverdag, ser man det, der sker, i et bestemt lys, nemlig relateret til det fokus, man har. Så selvom noget, der sker, tilsyneladende er negativt, kan det give enormt meget mening, hvis det ses i det rigtige perspektiv.

Hvis jeg har en målsætning, der handler om f.eks. koncentration, 'Jeg koncentrerer mig om én ting ad gangen', er det nok nemmere at svare på, om der er nok ny vækst i mit liv... eller om der er noget, jeg trænger til at slippe og skifte ud... end hvis jeg ikke havde en målsætning og bare lod dagen gå uden hensigt....

Måske kunne en ny aktivitet for dette forår være

- jeg starter på en frisk, finder ud af, hvad der skal være det nye fokus i denne uge
- jeg sorterer i mine mange gøremål
- jeg lufter ud, så der kommer ny luft til de mange tanker, jeg gør mig
- jeg beslutter mig for, hvilke tanker og aktiviteter, der skal udskiftes med nye
- jeg finder ud af, hvilke 'olier', der skal til for at det hele glider nemmere
- jeg glæder mig i øvrigt over foråret og det fantastiske 'bare at være til'.