

## Sensommer

Af Helle Bøving

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Udenfor mit vindue står et meget stort og meget gammelt kastanjetræ, fyldt med frugter. Det får mig til at tænke på *sensommeren*. Sensommer hører til Jordelementet. Jordelementet har bl.a. at gøre med jordforbindelse og omstilling.

Sensommer er en meget smuk tid og en ret travl tid, man er tilbage fra ferie og er igen i gang på arbejde, børnene er atter i skole eller børnehave, hele maskineriet skubbes i gang til en ny runde. Samtidig er sensommeren, august og september, tid til modning af de såede afgrøder og den tidlige høst deraf. På én gang er det altså igangsætning af de aktiviteter, der holdt pause sommeren over, og samtidig afslutning af det, der i foråret sattes i gang, blev plantet og sået, det, som skal brødføde os vinteren over.

Det kan være relevant at spørge:

- **Er det tid for dig at høste det, du har sået, eller er det bedre for dig at lade tingene udvikle sig lidt længere?**
- **Er dine rødder stabile nok til at du kan klare en omstillingsperiode, eller har du brug for bedre jordforbindelse?**

Altså bl.a. et spørgsmål om 'timing' af vore aktiviteter, af vores indblanding, af vores kontrol med alting, at kunne give tid. Måske kunne vi se lidt på os selv oppe fra en helikopter:

- **Har jeg det bedst med at styre, hvornår og hvordan ting skal foregå?**
- **Er jeg egentlig i stand til at lade ting/situationer få den tid, de har brug for?**
- **Behøver jeg egentlig at blande mig, eller skulle jeg hellere lade tiden råde?**

Måske er det et spørgsmål egen jordforbindelse, hvor vidt vi kan lade ting få den tid, de har brug for? Måske er det fordi vores egen jordforbindelse, vort rodnet, ikke er stærkt nok til, at vi kan rumme en anden udgave, end den vi havde forestillet os fra starten? Måske kan vi bedre *give tid*, hvis vi selv er i ro, er centrerede og har jordforbindelse?

I hvert fald er det sikkert, at en afgrøde, der ikke er pacet frem, men har fået den tid, den har brug for til at kunne modnes og vokse i sollyset, smager bedre, er smukkere, dufter bedre og indeholder mere næring, og er det ikke også sådan med alle andre ting, både børn, voksne, projekter, parforhold osv?

Læs mere i bogen "Touch for Health lommebog med de kinesiske 5 Element metaforer", som kan bestilles på [mail@kinesis.dk](mailto:mail@kinesis.dk). Du kan også melde dig til et kursus i brugen af 5 Element Metaforerne i en TFH afbalancering. Se derom på [www.kinesiologiforeningen.dk](http://www.kinesiologiforeningen.dk)