

FORÅR i De Kinesiske 5 Elementer

Af Helle Bøving

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

De kinesiske 5 elementer har som bekendt hver sine metaforer, bl.a. dufte, farver, lyde, klima og årstider. Årstiderne fordeler sig som her:

- ILD - sommer
- JORD - sensommer / høst
- METAL - efterår
- VAND - vinter
- TRÆ - forår



Træelementet - det grønne element - står for fødsel, ny begyndelse, ny energi. Så energien fra træelementet kan være meget brugbar nu, hvor vi står ved forårets komme og alt hvad dertil hører af aktiviteter ude og inde.

Vi kunne simpelthen bruge metaforerne til at give vores egen energi et løft og få mere målrettedhed og frisk luft ind i hverdagen.

**Er der noget i dit liv, der har brug for at blomstre op påny, blive fornyet eller genfødt?
Er der nok ny vækst i dit liv, eller finder du tværtimod på flere nye ideer og projekter, end der er grobund for?**

Til Træ-elementet hører også lyd-metaforen 'at råbe'.

Ronja Røverdatter fejrer hvert forårs komme med at gå ud i skoven, og der råber hun af sine lungers fulde kraft ud over det hele. Hun slipper alle de indestængte følelser og giver dermed plads til nye indtryk og nye tanker.

Hvad har du brug for at slippe, som engang var nyttigt, men som nu er harsk?

Hvad repræsenterer råb i dit liv?

Har du brug for at råbe af nogen eller noget for at nå målene i dit liv?

Er der noget du har brug for at lukke ud eller lade komme til verden for at kunne udtrykke din personlige kraft?

Forårsrengøring er andet og mere end gammeldags mødres fikse ideer om renlighed og god opdragelse. Ved at gøre rent og komme ind i alle kroge, rydde op og smide ud, sortere og genfinde forsvundne ting, har man faktisk mulighed for samtidig at få luftet ud i egne indre følelsesmæssige gemmer, tanker, vanerne og sidste års gøremål. Der skal også luftes ud mentalt og følelsesmæssigt for at give god plads til det nye års inspiration.

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

Har du brug for en frisk start?

Hvad symboliserer 'fødsel' i dit liv?

Brug årstidens energi og kom selv i gang med en ny begyndelse, mere energi og kraft til det, du gerne vil.

.....

Læs mere i 'Touch for Health lommebogen med de kinesiske 5 element metaforer', skrevet af John og Matthew Thie. Køb den på mail@kinesis.dk