

## Sensommer i De fem Elementer.

Af Helle Bøving

© Kinesiologforeningen Touch for Health og forfatteren

Selv om sommeren i år har været ret sensommeragtig hele tiden, fordi det har været vådt og ustadigt, er det alligevel først hen i august, vi går over til sensommeren. Det har selvfølgelig med årets gang at gøre.

I sensommeren høster vi frugten af vore afgrøder, grøntsagerne, æblerne og alt det andet, vi har forberedt, plantet, sået osv. i foråret.

Det interessante i sensommeren er, at det bl.a. er tiden til modtagelse og *accept*.

Tid til at acceptere den høst, vi får i hus.

Tid til at acceptere de konsekvenser, der måtte være af det, vi såede for længe siden.

Det er som det er. Dette er accept og realisme.

Så sensommeren handler om at være modtagende og accepterende. Skulle vi have *lyst* til at brokke os over udbyttet af høsten, må vi nok indse, at brok ikke er fremadrettet og konstruktivt, men vi må på en accepterende, realistisk måde i stedet tage til efterretning, at det, vi såede, ikke gik som forventet og skrive os bag øret, hvad der ville være hensigtsmæssigt at ændre til næste gang, vi sår eller planter lignende afgrøder.

Interessant, faktisk.

Sensommeren hører til Jordelementet, mave og miltmeridianerne.

Maven er jo også den modtagende del af os. Igennem maven modtager vi næring og føde, dvs. energi til systemet.

Det er mavemeridianens energi at være modtagende og accepterende. Har vi svært ved at acceptere det, vi indtager, fx. i det liv vi lever, kan vi blive intolerante. Vi har måske svært ved at acceptere livet. Således kan vi også udvikle en intolerance overfor fødevarer eller cremer, shampoo, dyr etc.

Intolerance kan ses som dråben, der får bægeret til at flyde over, så når vi får en allergisk reaktion imod fx. mælk, kan det i virkeligheden 'bare' være et symptom på, at der lige nu og her i vores liv er en manglende accept af noget andet. Det kommer bare til udtryk ved fx. mælkedrikning. Årsagen skal måske findes et helt andet sted.....

I jordelementet kan vi måske finde inspiration til at se lidt på os selv og vores accept af tingenes tilstand. Så kan vi lettere gå videre i livet og realisere vore drømme (som hører til Vandelementet, det næste element i Co-cyklus).

Først er det godt at have jordforbindelse. Det er væsentligt at have et godt udgangspunkt. Har vi det, er vi ikke så lette at vælte. Står vi støt og roligt i vort liv, udvikler vi ikke så nemt intolerance.

**Har du begge ben på jorden, eller har du brug for at have større jordforbindelse og være mere centreret? Føler du, at du i din nuværende omstillingsfase har rødder nok til at sørge for din udvikling og stabilitet nok til at lade dine drømme få form?**

Miltmeridianenergien har bl.a. til opgave at omdanne de råmaterialer, vi får ned i maven, så vi kan håndtere dem. Det, der er passende, optages. Det, der er giftigt eller ikke godt for os, sendes

videre til udskillelse. Således også med livet. De indtryk, vi får fra omverdenen, må vi nødvendigvis kunne bearbejde for at kunne håndtere og acceptere dem. For at kunne håndtere livets genvordigheder, har vi brug for at kunne tage lidt ad gangen, måske bruge vores miltenergi og på bugspytkirtel-vis sende enzymer på banen og dele indtrykket op i passende bidder, der er til at gå i gang med, dvs. ét skridt ad gangen.

**Hvordan har du det med at nedbryde problemer til passende dele? Tynger du dig selv med giftige stoffer? Overbelaster du afgiftnings- og immunsystemet på det kostmæssige område? På det mentale, kemiske eller spirituelle område?**

Musklerne i Jordelementet har meget at gøre med armene og øverste ryg, skulder og hals. I denne øverste del af kroppen tager vi imod og tager fra. Vi bruger fingre, hænder og arme til at tage fat i ting, sortere, udvælge kreere osv.

Der er så meget i livet, vi gerne vil. Måske også så meget, vi synes, vi skal. I det hele taget kan der være mange forventninger og krav - men nok allermest fra os selv. Nogle gange kan det være meget svært at forlige sig med alle disse krav og gøremål. Og her er det igen accepten, der kommer ind. Accept som det at favne, at tage imod.

**Hvad har du brug for at få fat i? Hvad holder du for fast i, eller hvad holder du ikke fast nok i? Forsøger du at tage imod og favne for meget, eller har du brug for at åbne dine arme mere for at kunne favne hele dit liv, hele himlen? Er du hæmmet i at bruge store armbevægelser i forbindelse med at nå dine mål? Eller bruger du for store armbevægelser?**

Sensommerens farve er den gule farve. Kornet gulnes idet det modnes, så man kan forestille sig den gyldne kornmark som et symbol for høstens tid.

**Hvad betyder farven gul for dig i dit liv? Sat i forbindelse med dine nuværende mål, hvad tror du da farven gul står for?**

Det er meget interessant at se tilværelsen i et cirkelperspektiv. Alt har en cyklus. I og med at vi gennemgår årstiderne, gennemgår vi energimæssigt hver eneste type energi og har mulighed for at bruge dette konstruktivt i livet. Ligeledes har vi i hver dags rytme en mulighed for at udvikles. Igennem hvert eneste døgn gennemgår kroppen alle meridianer og dermed alle meridian-energityper, eksempelvis også miltmeridianen, som er i spil kl. 7-9 (mavemeridianen) og kl. 9-11 (miltmeridianen) - hver dag.

Med en smule bevidsthed kan man faktisk gøre meridiancyklerne til et studium af livet selv. Der er så mange muligheder for indsigt og udvikling - vi kan faktisk bruge ethvert øjeblik til en ny forståelse.

Ha' en fortsat dejlig sensommer og et ligeså dejligt efterår