

Efterår i De 5 Elementer

Af Helle Bøving

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Så blev det oktober.

Efteråret er over os - dog er det meget mildt og lunt, så man næsten får fornemmelsen af sommer igen - men årets rytme følges alligevel. Den er ikke afhængig af temperaturerne, men har sin egen cyklus.

Efteråret hører til Metalelementet.

Det er tid til at høste de sidste afgrøder, inden kulden sætter ind. Bladene på træerne står smukt i deres mange farver, nogle af dem er allerede faldet ned og dækker snart jorden med et blødt tæppe, men de fleste holder ud - endnu.

Er der noget i dit liv, der er i sin efterårsfase? Har du været i stand til at høste frugten af dit arbejde, eller har katastrofer ramt dine afgrøder? Har uopmærksomhed givet det mulighed for at blive ødelagt?

Metalelementet næres af Ildelementet, ilden smelter og former metallet.

Metalelementet nærer Vandelementet, for på metallets overflade fortættes vand.

Metalelementet kontrollerer Træelementet, det kan skære og hugge igennem træ.

Metal kan forbindes med redskaber, våben, smykker, og med hårdhed og kulde.

Redskaber og våben hjælper os til at trænge igennem de materialer, vi ikke selv kan magte, eller med at beskytte os. En rustning beskytter vores bløde krop, ligesom nøddernes skal beskytter den sårbare kerne.

Har du brug for en hård skal, barrierer eller grænser for at beskytte dig? Eller har du brug for at være mere åben, tage dit skjold eller din maske af og kommunikere mere? Er du for hård ved andre? Eller ved dig selv? Er du måske ikke hård nok?

Smykker dekorerer og pynter os, signalerer status og skønhed.

Fokuserer du for meget på udsmykning og fremtoning? Har du brug for at være mere opmærksom på, hvordan du giver udtryk for din indre rigdom og dine indre potentialer?

Duftmetaforen i Metalelementet er 'rådden'. Noget bliver overmodent og formuldes, fx. de faldne blade eller frugter, der er faldet ned uden at blive høstet. Måske er et område af dit liv påvirket af umoralsk og korrupt opførsel eller indflydelse?

Er der noget, der er råddent i dit liv? Er du bevidst om den lugt, der følger med, når nogle ting dør, for at andre ting kan vokse? Har du tilladt gode og værdifulde ting at blive ødelagt, rådne og gå til spilde?

Til Metalelementet hører lungemeridianen og tyktarmsmeridianen.

Lungemeridianen er en primær og essentiel kilde til livsenergi og en vital kanal for udskillelse af eksempelvis kuldioxid. Lungerne bibringer tillige den luft, vi bruger i forbindelse med at tale og lave andre stemmelyde.

Trækker du vejret let? Taler du med lethed? Strømmer den friske luft og inspiration til at tage dig af de forskellige funktioner i dit liv frit ind i dig, eller snører din hals sig sammen og hæmmer dig i at tale og udtrykke dig? Har du brug for at råbe, huje eller ligefrem hoste noget op? Har du mistet stemmen eller taler du for meget?

Tyktarmen har til opgave at optage de sidste brugbare stoffer i fordøjelsen og opbevare affaldsmaterialer, indtil de udskilles. Endvidere trækkes vand ud af affaldsmaterialet og bliver enten genoptaget i kroppen eller sendt til blæren. Meridianfunktionen har altså at gøre med udskillelse af det, vi ikke har brug for.

Holder du på ting, du ikke længere har brug for, indtil de bliver giftige for dig, eller lader du for meget gå fra dig? Holder du fast på ting, du hellere skulle slippe?

Som det fremgår af ovenstående, er det med andre ord tid til sortering. Det er tid til at vurdere, hvad vi har brug for til den kommende tid, vinteren, og hvad vi har bedst af at skille os af med - på alle planer.

Metaforene skal forstås både helt konkret / bogstaveligt og i overført, billedlig betydning. Set i det perspektiv er der i hver eneste årstid rigtig meget at lære. Hver tid har sin udfordring, ligesom hver meridian har sin opgave energimæssigt.

I løbet af døgnet gennemgår vi alle meridianfunktionerne, og løbet af året gennemgår vi alle årstiderne, årets cyklus. I løbet af livet gennemgår vi livets cyklus.

Vi kunne ikke undvære noget af det eller springe det over.

Der er en mening med hvert et øjeblik.

Det er det, der er selve livets underfundighed. Alt tæller. Intet er overflødigt.

Nyd efteråret - mens det er der!!!