

Das Prinzip Holz

Der Zyklus der Fünf Elemente beginnt mit dem Holz.

Das Symbol des Holzes steht für die Kraft des jungen Yang, das sich in alle Richtungen ausdehnen möchte.

Hier geht es um Flexibilität, Bewegung und Ausdruck.

Die Energie des Holzes ist im Sonnenaufgang und zeigt sich in der unendlichen Kraft des Frühlings, die die Natur geradezu explodieren lässt.

Sie ist im Kind, das neugierig und mutig immerzu Grenzen erweitern will, doch sein Ziel und seine Bestimmung in sich trägt.

Als erste der fünf Wandlungsphasen bestimmt das Holz entscheidend mit über die weitere körperliche und seelische Entwicklung des jungen Menschen.

Wie fühlen Sie sich im Frühling? Am Morgen? Bei windigem Wetter?

Die Energie des Holzes zeigt sich am frühen Morgen, im Frühling und im Neubeginn. Störungen verschlechtern sich deshalb am frühen Morgen oder im Frühling. Sowohl eine Abneigung als auch eine totale Vorliebe für einen Aspekt zeigen eine Disharmonie an.

Mögen Sie die Farbe Grün? Tragen Sie gerne grüne Kleidung? Wie wirkt diese Farbe auf Sie?

Grün ist die Farbe des Holzes. Ihr Holzelement ruft nach Aufmerksamkeit, wenn Sie die Farbe ganz ablehnen oder sich nur in grüner Kleidung wohlfühlen.

Wechselt Ihre Stimmung oft schnell und plötzlich?

Das Klima des Holzes ist der Wind, der rasche Wechsel, Unruhe und schnelle Veränderung bewirken kann.

Macht es Ihnen Freude sich zu bewegen? Treiben Sie gerne Sport? Sind Sie gelenkig?

Das Bedürfnis nach körperlicher und geistiger Bewegung macht das gesunde Holz aus.

Können Sie Ihre Arbeit selbstverantwortlich, kreativ und abwechslungsreich gestalten?

Wie der Frühling lebt das Holzprinzip ein ursprüngliches Bedürfnis, zu gestalten und zu erschaffen.

Haben Sie oft Kopfschmerzen, Migräne oder Allergien? Sind Sie chronisch verspannt?

Das sind sogenannten „Holzkrankheiten“. Ebenfalls zählen dazu auch Sehstörungen, abgeissene Fingernägel, Gallenblasen- und Leberprobleme. Gallenblase und Leber sind die dem Element Holz zugeordneten Organe, verantwortlich für Speicherung und harmonischen Fluss der Energie durch den gesamten Körper.

Haben Sie ein reizbares Gemüt? Können Sie wütend werden? Haben Sie jemals aus Wut geschrien? Schlucken Sie oft Ihren Ärger?

Das ausgeglichene Holz kann Wut artikulieren und angemessen reagieren. Häufiges ironische oder zynisches Verhalten deutet auf ein angespanntes Holz hin.

Brauchen Sie lange um sich zu entscheiden?

Die Energie der Gallenblase hilft, Visionen in die Tat umzusetzen und fördert die Entscheidungsfähigkeit.



Was Sie für Ihre Holzenergie tun können:

- 木 Spielen Sie mit Ihren Gewohnheitsmustern. Wie frei können Sie sich von Genussgiften und anregenden Mitteln machen?
- 木 Reduzieren Sie in dieser Woche alles, was die Augen anstrengt z.B. TV, PC-Arbeit, zu viel Lesen etc.
- 木 Entspannen Sie Ihre Augen indem Sie sanft in die Ferne blicken oder dreidimensionale Bilder betrachten
- 木 Bewegung bringt Veränderung: Waldlauf, Tanzen, Muskelstretching etc.
- 木 Einfach mal „Dampf“ ablassen: Laut los schreien, die Wut an einem Kissen auslassen ...
- 木 Machen Sie sich ein Bild davon, wie Sie eigentlich leben möchten. Stimmt diese Vorstellung mit Ihrer Wirklichkeit überein?
- 木 Machen Sie sich Mut etwas Neues auszuprobieren! Machen Sie z.B. jemandem ein Kompliment oder sagen Sie ganz unmissverständlich Ihre Meinung ...

Tageszeit :

Die Chinesen bezeichnen die Zeit zwischen 23 und 1 Uhr als den Zeitraum, in dem die Gallenblase ihr Höchstmaß an Energie entfaltet. Für die Leber gilt dies von 1 bis 3 Uhr nachts.

Auch hier gilt der Hinweis, auf ein Ungleichgewicht im Holzelement, wenn sie sich zu dieser Zeit entweder besonders müde und erschöpft oder auch außergewöhnlich aktiv (schlaflos) fühlen.



Allgemeine Übungen zur Unterstützung unseres natürlichen Gleichgewichts:

- 木 die sogenannten „Atem-Öffner“
- 木 Klopfen der Meridiane

Einige spezielle Körperübungen für das Element Holz:

- 木 Den Kopf entspannen
- 木 Die Schultern lockern
- 木 Die Schultermassage
- 木 Den Himmel stützen
- 木 Boxen und mit „bösen Augen funkeln“
- 木 Baum im Wind
- 木 Die Augen entspannen
- 木 Die Hände pflegen
- 木 Der Tiger schärft seine Krallen

Informationen entnommen aus dem Buch

„Gesund und vital mit Do – In“

ISBN : 3-89373-551-8

