

Das Element HOLZ



Holz ist das Wachstum, es trägt die Lebenskraft von innen nach außen. Holz steht sinnbildlich für den Baum, der in die Höhe wächst und seitlich die Jahresringe ansetzt. So steht Holz als Symbol für Schöpfung, Kreativität, Nähren und Wachstum. Das Holz gedeiht umso besser, je mehr blaue Wasserenergie und gelbe Sonnenstrahlen es bekommt. Die Energie des Holz strebt aufwärts

- Jahreszeit:** **Frühling** Jetzt ist Antrieb und Kraft sowie Fülle an Möglichkeiten vorhanden. Es ist Zeit alten Ballast loszulassen und etwas in Gang zu setzen. Die jährliche Erneuerung im Frühling beschert ein abwechslungsreiches Leben und erhält körperliche und emotionale Flexibilität, auf die die Holzorgane Leber und Galle bei Entgiftung und Verdauung angewiesen sind – Zeit zum Entschlacken und fasten.
- Qualitäten:** kraftvoll, energisch, durchsetzungsfähig, stark und anpassungsfähig, Führungsqualitäten, Flexibilität (auch im Geist), Geburt, Wachstum, Entfaltung, Freiraum
- Unterenergie:** Mangel an Flexibilität, Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen, nicht entschieden auftreten können, Angst vor Veränderung
- Überenergie:** Maßlosigkeit, rasch aufflammender Zorn, aggressiv, destruktiv, starrsinnig, eigensinnig, cholerisch
- Meridiane (Organe):** Lebermeridian (Leber), Gallenblasenmeridian (Gallenblase)
- Himmelsrichtung:** Osten
- Emotion:** Güte, Zorn
- Körper:** Nägel, Haare, Wind und Zugempfindlichkeit, Frühjahrsmüdigkeit
- Sinnesorgan:** Augen, sehen
- Geschmack:** sauer
- schwächend:** gestaute Aggression, (Bluthochdruck), nicht gelebte Wut, Ärger in sich reinfressen
- stärkend:** Ruhe, Gefühle angemessen leben, positive Zukunftsvisionen, Gelassenheit, körperliche Bewegung

Das Element FEUER



Feuer transformiert das brennende Material und trägt seine Energie nach oben, in die geistige Sphäre. Daher symbolisiert das Feuer alles Aufstrebende, wie auch die menschliche Entwicklung, eine Höherentwicklung durch Lernen und Handeln. Die Energie scheint sich in alle Richtungen auszudehnen und strahlt wie die Hitze eines glühenden Feuers. Feuer kann nur brennen, wenn es ständig genährt wird.

Jahreszeit	Sommer Der Sommer ist der Ausdruck des Feuerelementes, das das Herz des Menschen öffnet. Lange Sommertage fördern die Aktivität. Die täglichen Anforderungen können mit Leichtigkeit und Freude erledigt werden und es bleibt noch Platz für Begegnungen, Feierlichkeiten, Feste bis spät in den Abend. Da ist eine Wohltat für unser Herz. Körperliche Hochleistungen sind möglich.
Qualitäten:	Begeisterung, Herzlichkeit Fröhlichkeit, Liebe, Freude ins Handeln bringen, planen, Zukunftsvisionen, Lachen, Individualität, spirituelle Entfaltung
Unterenergie:	Emotionen werden verleugnet, abgedämpfte Freude, instabile emotionale Zustände
Überenergie:	weg von der Realität, Traumlanddasein, es bleibt bei Ideen, sie werden nicht umgesetzt, Burnout, aus Begeisterung wird Gier
Meridiane (Organe):	Herzmeridian (Herz) Dünndarmmeridian (Dünndarm) , Kreislaufsexus Meridian (Kreislauf, Hormone, Sexualorgane) Dreifacherwärmer Meridian (Stoffwechsel, Hormone, Schilddrüse)
Himmelsrichtung:	Süden
Emotion:	Freude, Hass
Körper:	Hitze, Jugend, Körpertemperatur und Blutgefäße
Sinnesorgan:	Zunge, sprechen
Geschmack:	bitter - der bittere Geschmack stärkt das Feuer das Element Feuer trocknet aus und leitet nach unten
schwächend:	andauernde geistige Konzentration
stärkend:	tanzen, Feste feiern, emotionale Zuwendung, Bewegung

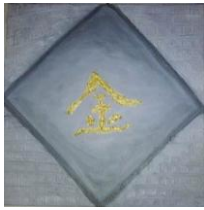
Das Element ERDE



Die Erde bewahrt Bodenschätze wie Gold, Edelsteine, Eisen und Salz. Sie bringt aber auch neue Pflanzen und Wachstum hervor. Sie speichert die Lebenskraft und hat etwas von Ewigkeit an sich. Ihre Energie ist ausgeglichen, daher ist die Erde auch ein Symbol für Bodenständigkeit, Dauerhaftigkeit, Zuverlässigkeit, aber auch für Unbeweglichkeit. Die Erde repräsentiert die Mitte und Ausgewogenheit zwischen zwei Polen. Stehen wir neben uns, schweben über den Wolken, versinken im Erdboden? – dann erinnert uns die Erde wieder unsere Mitte zu finden.

- Jahreszeit:** **Spätsommer** Zeit der Ernte. Wir ernten was wir gesät haben, um uns zu nähren und zu versorgen. Unser gesunder Menschenverstand entscheidet was gut und nützlich für uns ist und gibt die notwendige Verankerung. Ernährung und Verdauung repräsentieren die Erde (Verwertbare und nutzlose Bestandteile werden unterschieden.)
- Qualitäten:** mit beiden Beinen am Boden stehen, gut geerdet sein, man kann gut für sich selbst sorgen, was die Voraussetzung ist, um sich um andere zu sorgen, innere Sicherheit und Selbstvertrauen
- Unterenergie:** Gefühl von ausgepowert zu sein, Tendenz übermäßig für andere zu sorgen, geringer Muskeltonus, kalte Füße, alles wird hineingefressen, bei geringster Kleinigkeit kommt die Explosion
- Überenergie:** man kann nie genug bekommen, man will ständig umsorgt werden, ist nur mit sich selbst beschäftigt, Selbstmitleid, Betteln um Anerkennung, Besessen von einer Idee
- Meridiane (Organe):** Magenmeridian (Magen), Milz Pankreas Meridian (Milz, Bauchspeicheldrüse)
- Himmelsrichtung:** Mitte
- Emotion:** Mitgefühl, Sorge
- Körper:** Muskeln
- Sinnesorgan:** Lippen, Mund
- Geschmack:** süß, befeuchtet, entspannt, baut Chi auf, verteilt
- schwächend:** innere Unsicherheit, ständiges Jammern, sich mehr um andere als um sich selbst kümmern
- stärkend:** gutes Essen, harmonisches Zuhause, sich und andere umsorgen, singen

Das Element METALL



Metall gilt als das verändernde Element. Einerseits ist es Symbol für Münzen und Geld, für Reichtum und Erfolg. Andererseits steht es für Waffen und Werkzeuge. Es repräsentiert daher die Macht in Politik und Wirtschaft, aber auch die Macht mit Waffengewalt zu zerstören. Die Farben des Metalls sind Weiß, Silber und Gold. Die Metallenergie strebt sternförmig zur Mitte und wirkt sehr massiv.

Jahreszeit:	Herbst Der Herbst leitet den Rückzug ein und gibt Raum für ausgewogenes u. planvolles Handeln. Die Temperaturen werden kühler und die Tage werden kürzer. Die erste Welle der Erkältungskrankheiten ist ein Zeichen dafür, dass viele Menschen auf das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug zu wenig Rücksicht nehmen. Erholende Ruhe und Schlaf stärken die Lunge und die Abwehrkraft.
Qualitäten:	Ritterrüstung, sich von anderen und schädlichen Außeneinwirkungen schützen können, höhere Ideale manifestieren, klare Grenzen ziehen, Verteidigungsfähigkeit, gute Organisationsfähigkeit, Klarheit, Mut, Loslassen statt Festhalten
Unterenergie:	Mangel an Abgrenzungsfähigkeit, Kurzatmigkeit
Überenergie:	starr, dogmatisch, kontrolliert, extreme Grenzen gesetzt (z.B. Sauberkeitszwang), Unfähigkeit sich zu distanzieren, flacher, keuchender Atem, sehr steife Schultern
Meridiane (Organe):	Lungenmeridian (Lunge), Dickdarmmeridian (Dickdarm)
Himmelsrichtung:	Westen
Emotion:	Trauer
Körper:	Haut, Immunsystem
Sinnesorgan:	Nase, riechen
Geschmack:	scharf, bewegt und löst Stagnation
schwächend:	Zeitmangel, Hektik, Stress
stärkend:	Zeit für sich selbst nehmen, zur Ruhe kommen, Bewegung im Freien, Atemübungen, loslassen,

Das Element WASSER



Wasser steht für alles Fließende. Es transportiert die Lebenskraft des einzelnen von einem Ort zum anderen. Gilt als Symbol für Reichtum und Wohlstand. Da es überall hinkommt, steht es auch für Ideen und Kommunikation. So spricht man auch von Kommunikationsfluss. Da Wasser über keine feste Form verfügt, symbolisiert es auch Veränderlichkeit und Anpassungsfähigkeit. Die Energie des Wassers strebt abwärts

- Jahreszeit:** **Winter** Der Winter bewahrt das Wesentliche. Die künstlichen Lichtquellen die uns die langen Winternächte verkürzen, helfen unserer mangelnden Aktivität, ändern jedoch nichts an der Tatsache, dass diese Zeit in besonderem Maße der Regeneration dienen muss, um unsere Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit zu bewahren. Dafür gibt uns die Winteratmosphäre Ruhe unser Leben zu durchdenken und Ordnung zu schaffen. Wir können uns aufs Wesentliche besinnen. So entsteht Klarheit und Weisheit, um dem Frühling alles Neue abzugewinnen ohne durch die Fülle der Möglichkeiten in Verwirrung zu geraten.
- Qualitäten:** Energiespeicher, Haushalt der Lebensenergie, Grundlage für langes Leben, Zielgerichtetheit, kontinuierliches Vorgehen, Flexibilität, Verbunden sein mit Quelle, (Ur) Vertauen, Anpassungsfähigkeit, Klarheit, Sanftheit, Beziehungsfähigkeit, der inneren Führung vertrauen
- Unterenergie:** Ängste nehmen überhand, keine Sicherheit, kein Mut, kein Risiko, man bremst sich ständig selbst, jedes Detail muss unter Kontrolle sein, geringe Lebensenergie,
- Überenergie:** Ängste und Gefahren werden verleugnet, Leichtsinnigkeit
- Meridiane (Organe):** Blasenmeridian (Blase), Nierenmeridian (Niere)
- Himmelsrichtung:** Norden
- Emotion:** Angst
- Körper:** Knochen, Zähne, Gehirn
- Sinnesorgan:** Ohren, hören
- Geschmack:** salzig, festigt die Knochen
- schwächend:** Dauerstress, Lichtberieselung (Einkaufszentren), Schlafmangel, Ausschweifungen
- stärkend:** stille Freude, gesunde Ernährung, Aktivität und Ruhe in angemessener Dosierung, Erholungsphasen einlegen, ausreichend schlafen