

Sequenz für das Holz-Element

In der TCM beginnt das Holz-Element mit dem chinesischen Frühjahr Anfang Februar. Das ist nicht ganz gleichzusetzen mit den vier Jahreszeiten aus der westlichen Sicht, da uns hier das Erd-Element fehlt. Es wird auch als kleines Yang bezeichnet. Der Frühling steht energetisch für das Wachstum und die Erneuerung. Im Verlauf des Lebens steht das Holz-Element für die Kindheit. Im Tagesverlauf entspricht es dem Morgen.

Nach dem langen Winter und der Zeit des Rückzugs kommen wir hier wieder in die Aufbruchstimmung und haben Energie, die Dinge, die wir uns vorgenommen haben, in die Tat umzusetzen. Wenn wir zu Neujahrsbeginn gute Vorsätze gefasst haben, scheitern sie oft daran, dass wir energetisch dann immer noch in der Zeit des Ausruhens sind. Zu Beginn des Holz-Elementes haben wir aber die Energie, unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen. Es hat eine aufsteigende Energie, es steht für aktive Phasen und Bewegung. Jedoch sollte diese aufsteigende Energie nicht umschlagen in den negativen Effekt von zu viel Hitze. Das kann zum Beispiel hervorgerufen werden durch eine ungesunde Ernährung, zu viel Stress, zu wenig Schlaf, ein Übermaß an Genussmitteln wie zu viel Alkohol, aber auch zu viele sehr scharf gewürzte Lebensmittel oder unausgeglichene Emotionen. Wenn die Ausdehnung nicht möglich ist oder begrenzt wird, dann kann sich das in Wut oder Frustration äußern. Manchmal kommt es dann zur Explosion, um diese Energie zu entladen. Holz-Menschen haben oft eine aufbrausende Energie. Typisch für die Gallenblase ist die Wut, das längere Gefühl, frustriert zu sein, ist eine chronische Leber-Chi-Stagnation. Auch Kinder neigen manchmal zu Wutanfällen, wenn die Hitze in ihnen zu stark ansteigt und sie somit zum Ausbruch kommt. Wie oben schon erwähnt, steht das Holz-Element für die Kindheit. Es gibt aber auch die unterdrückte Wut, die dann innerlich wie eine Implosion wirkt. Deshalb ist es wichtig, Kindern schon einen gesunden Umgang mit der Wut beizubringen und sich von alten Glaubenssätzen zu lösen, die dazu führen, dass wir überangepasst sind, wie zum Beispiel »Du musst brav sein, dann wirst du gemocht« – ein Denken, das sich häufig bis ins Erwachsenenalter auswirkt und dafür verantwortlich ist, dass wir uns für andere verbiegen. Auch der Volksmund kennt die Redewendung »Wut im Bauch haben«. Wir spüren sie in der Regel im oberen Bauchraum, wo sich Leber und Gallenblase befinden.

Kinder haben eine aktive Energie und einen großen Bewegungsdrang. Das ist wichtig für ihre Entwicklung. Genauso darf es auch in uns brodeln, wenn das Frühjahr beginnt, sodass wir voller Freude und Tatendrang in den neuen Zyklus starten wollen. Menschen mit einer vorherrschenden Holz-Konstitution sind von ihrer Persönlichkeit her visionäre Menschen mit Plänen und Ideen. Sie werden auch immer Bewegung brauchen. Es ist für

sie wie ein Ventil und Lebenselixier. Unter ihnen gibt es viele erfolgreiche Sportler. Klimatisch steht das Holz-Element für den Wind, der die Bewegung repräsentiert, die hier schon erwähnt wurde. Durch diese aktive Energie tun sie sich eher schwer mit sehr ruhigen Ansätzen, wie zum Beispiel in der Meditation. Wenn das Holz-Element geschwächt ist, können wir aber auch zum »Fähnlein im Wind« werden und passen uns übermäßig an die Meinungen anderer an.

Die Vorliebe für das Klima oder die Abneigung dagegen kann auch etwas aussagen über das jeweilige Element. So lieben es manche Menschen, sich ordentlich vom Wind durchpusten zu lassen, andere hingegen sind sehr empfindlich und können schon bei einem leichten Windstoß einen steifen Nacken bekommen, sodass sie sich regelmäßig mit einem Schal bedecken. Beides kann auf ein Ungleichgewicht des Elements hindeuten. Wenn wir im Gleichgewicht mit den verschiedenen Elementen sind, sind wir mit allen klimatischen Bedingungen in Einklang.

Das Holz-Element wird durch die Organe Leber (Yin) und Gallenblase (Yang) repräsentiert und steht für Entschlossenheit, Wachstum (wie der Baumstamm), aber auch Flexibilität (wie die Äste des Baums). Je stärker der Baum verwurzelt ist, desto höher kann er in alle Richtungen wachsen. Die Farbe Grün steht für das Holz-Element. Alles, was grün ist, kann unsere Holz-Energie unterstützen, auch in der Ernährung, besonders grünes Gemüse, Salate, Sprossen und (Wild-)Kräuter. Aber auch saure Lebensmittel wie Sauerkraut, saure Äpfel, Beeren oder Zitronen können förderlich sein, nur bitte nicht im Übermaß. Sauer zieht zusammen und stabilisiert somit die aufstrebende Energie. Das Grün spiegelt sich auch in der Jahreszeit wider, wenn im Frühjahr alles beginnt, langsam zu blühen. Deshalb kann auch Bewegung im Grünen besonders förderlich sein. Das Holz-Element öffnet sich in den Augen. Das steht auch sinnbildlich für unsere Visionen und den Blick nach vorne. Wenn das Holz-Element stark ist, dann erkennen wir auch das große Ganze im Universum und es fällt uns leichter, uns dem Fluss des Lebens anzuvertrauen, da wir es annehmen können, dass alles seinen Sinn im Leben hat. Als Gewebe entspricht es den Sehnen und Bändern. Wie gesundes Holz sollten auch sie stabil und kraftvoll sein, aber gleichzeitig auch biegsam und voller Lebenssaft, damit wir gut voranschreiten können.

✿ **Mögliche Reflexionsfragen sind:**

Welches Projekt in mir möchte wachsen?

Welche Visionen und Träume habe ich?

Wo ist eine Entscheidung fällig? Was braucht es, um sie umzusetzen?

192 Yin Yoga für Gesundheit und Wohlbefinden

Zusätzlich zur **Meridianmassage** (Seite 32f.) empfehle ich dir **diese Yin-Yoga-Sequenz**. Du kannst die Meridianmassage auch nur für das Element Holz ausführen. Schau dir dazu noch mal die Meridianverläufe von Leber und Gallenblase auf der Seite 22 an.



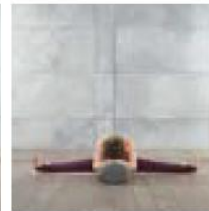
Vollatmung mit verlängerter Einatmung (Seite 120)



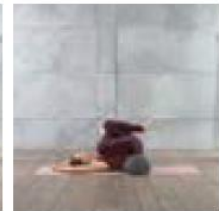
Schneidersitz mit Arm- und Schulterdehnung (Seite 85)



Schildkröte (Seite 84)



Libelle (Seite 64f.)



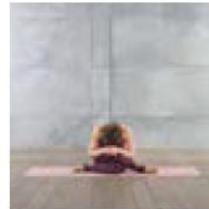
Nadelöhr (Seite 72f.)



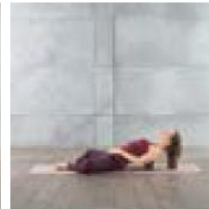
Halber liegender Lotus (Seite 56)



Hocke (Seite 57)



Schnürsenkel (Seite 90f.)



Liegender Schmetterling (Seite 69)



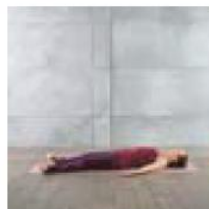
Liegender Halbmond (Seite 67)



Korkenzieher (Seite 60f.)



Stillemeditation mit Fokus auf dein Wachstum und das Umsetzen deiner Ziele (Seite 123)



Entspannte Rückenlage (Seite 41)