

Kleine Einführung in die Welt der 5 Elemente:



Element Holz Frühling /

05.02.-16.04.

Die Jahreszeit des Elementes Holz ist der Frühling, die Zeit in der die ganze Natur zu neuem Leben erwacht und sich auch unsere Kräfte neu aktivieren. Wenn Holz Ihre vorherrschende Energie ist und Sie in Harmonie mit sich sind, sind Sie ein kraftvoller, kreativer Power-Mensch mit festem Gewebe und muskulösem, gut proportioniertem Körperbau, straffer vitaler Haut und kräftigem Haar.

Sind Ihre Energien in Disharmonie neigen Sie zu Zorn und Wutausbrüchen, Gewichtszunahme an Oberschenkeln vor allem außen, öligere Gesicht- und Kopfhaut, Mitessern, großen Poren und Pigmentflecken. Die Energie, die die Säfte in die Pflanzen emporsteigen und die Knospen schwellen und schließlich aufplatzen lässt, ist die gleiche, die auch Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele durchfließt.



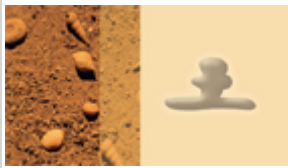
Element Feuer Sommer /

06.05.-19.07.

Weil die Kraft des Feuers im Sommer am stärksten zu spüren ist, sollten Sie sich in dieser Zeit entspannen und neue Energie sammeln. Starke Hitze und ständige Aktivität können Ihren Körper und insbesondere Ihr Herz überlasten. Mäßigen Sie sich und wirken Sie Ihrer Tendenz, eine Kerze an beiden Enden gleichzeitig anzünden zu wollen, entgegen. Bedenken Sie, dass die Sommermonate Ihre Energie nicht nur stärken sondern auch erschöpfen können. Wenn Ihnen die strahlende, leidenschaftliche Energie des Feuers geschenkt worden ist, und diese auch harmonisch mit Ihnen fließt, sind Sie

ein warmherziger, kommunikativer, extrovertierter Mensch mit rosigem Teint, warmer Haut und strahlendem Aussehen.

Bei einem Übermaß an Feuer-Energie tendieren Sie zu Hitze und Transpiration, empfindlicher Haut mit Neigung zu Rötungen und Allergien, Juckreiz sowie Sonnenbrand. Rote Äderchen an Gesicht und Körper, fettige Kopfhautseiten und dünnes Haar zählen zu den Schwächen des Feuer-Elementes.



Element Erde Umwandlungszeiten

17.01.-04.02. / 17.04.-05.05. / 20.07. - 07.08. / 20.10.-07.11.

Die Jahreszeit des Elementes Erde ist der Spätsommer. Allerdings heißt es in den alten chinesischen Schriften auch, die letzten achtzehn Tage jeder Jahreszeit seien die Zeit der Erde (Dojo-Zeiten), weil sich die Kräfte der Natur in diesem Zeitraum in einem vollkommenen Gleichgewicht befänden. Obwohl in diesen Übergangszeiten äußerlich Ruhe herrscht, finden unter der Oberfläche starke Veränderungen statt, da die Elementarenergien Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser bzw. die Jahreszeiten-Energien Frühling, Sommer, Herbst und Winter, in einen anderen Zustand überwechseln. Wenn unserer Erdenergie sich im Gleichgewicht befindet, sind wir in den wechselnden Jahreszeiten in der Lage unser Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Ist Ihre vorherrschende Energie die Erde, sind Sie ein harmonischer, ausgeglichener in sich ruhender Mensch. Harmonie und Mitgefühl sowie klares Denken prägen Ihr Wesen. Das Hautbild ist klar und feinporig, der Körper ist gleichmäßig proportioniert.

Gerät die Harmonie aus dem Gleichgewicht kommt es zu innerer Anspannung, schlechter Umsetzung der Nahrung und somit zu Verschlackung, Zunahme um die Körpermitte, schlaffe Oberschenkel und Zellulite, besonders an den Innenseiten, unreine Haut mit Entzündungen und fetter schuppiger Kopfhaut.

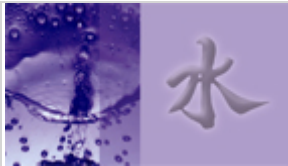


Element Metall Herbst /

08.08.-19.10.

Die Jahreszeit des Metalls ist der Herbst, das Verfärben, Vertrocknen und Herabfallen der Blätter von den Bäumen. Im Herbst sammeln wir Energien für die schwierigen Monate und Strapazen des Winters, wo wir flexibel und anpassungsfähig sein müssen, um unsere Gesundheit und unser inneres Gleichgewicht erhalten zu können. Wir bringen unvollendete Projekte zum Abschluss, legen Nahrungs- und Brennstoffvorräte an und bereiten uns in jeder möglichen Form körperlich und emotional auf die kommenden dunklen und kalten Monate vor. Für Menschen mit Metallkonstitution ist der Herbst die beste Zeit zum Ordnung schaffen, dem Lösen von allem Oberflächlichen und Unnötigen.

Wenn Ihr Leben von der Kraft des Elementes Metall bestimmt wird, zählen Sie zu den disziplinierten, strukturieren und ordentlichen Menschen, die entschlossen und doch flexibel auftreten. Bei einem Ungleichgewicht der Metall-Energie entsteht Feuchtigkeitsentzug und Trockenheit bis zu schuppiger Haut an Gesicht, Körper und Kopfhaut. Schwellungen, Stauungen und Tendenz zu schweren Beinen, hochliegenden Venen, Krampfadern. Sie besitzen einen zarten Porzellan-Teint mit gutem Feuchtigkeitsgehalt der Haut durch einen ausgewogenen Mineralhaushalt, welcher sich auch durch gut genährte Kopfhaut und Haare bis in die Spitzen widerspiegelt.



Element Wasser Winter /

08.11.-16.01.

Die Jahreszeit des Wassers ist der Winter wo sich die Energie in der Tiefe für die bevorstehende Erneuerung speichert, sammelt und bewahrt, um als kraftvolle Energie im Frühling wieder zu erwachen. Genauso wie das Wasser auf der Erde gefriert, kann auch die Wasser-Energie in dieser Jahreszeit versiegen, passiv werden und sich nach innen zurückziehen. Die Phase der Ruhe tritt ein. Bei Menschen die in den Wintermonaten unter besonderer Kälte, Energielosigkeit oder Energiestauung leiden, könnte eine Störung des Wasserhaushaltes vorliegen. Ist das Wasser-Element in harmonischer Energie, zeigt sich dies im mutigen, beharrlichen Auftreten, Willensstärke, Zielstrebigkeit und emotionalem sowie wissensmäßigem Tiefgang. Der Wasser-Typ besitzt einen guten Wasserhaushalt, der sich durch Spannkraft im Gewebe, vitalem Haar und straffer Haut, sowie guter Befeuchtung widerspiegelt.

Disharmonie des Wasser-Elementes drückt sich durch Ängstlichkeit, Bangigkeit, Starrheit und mangelndem Agieren aus. Die Haut ist vitalarm, müde und neigt zu Gewebsschwäche, feinen Linien und Fältchen, Wasserzirkulationsproblemen und Stauungen sowie kraftlosem Haar und Haarausfall.