



木

Element Holz

Essay von Anna Arndt



Das Holz steht für den Anfang – den Frühling, die Kindheit, den ersten Schritt. Wenn die wärmer werdende Sonne in der tiefen Stille die pure Lebenskraft hervorkitzelt und sich das Leben seinen Weg bahnt, um Verwirklichung zu werden. Dafür braucht es Mut und Durchsetzungskraft, sich seinen Raum zu verschaffen, sowie Flexibilität, um trotz Widrigkeiten ans Ziel zu kommen. Diese kommen aus der Tiefe an das Sonnenlicht, wo sie ihrer Bestimmung folgen können.

Das Holz und seine Seele HUN speichern und verteilen. Deshalb nähren sie sich durch Erfahrungen und Erinnerungen. Wenn im Außen zu viel Ablenkung stattfindet, wenn der Raum zur Entfaltung nicht geschützt und frei gleichzeitig ist, wenn der Blick getrübt wird, kann es passieren, dass sich zu viele äußere Bilder über den Lebensplan legen. Einmal aus dem Fokus verloren kann es mitunter schwer werden, ihn darunter zu erkennen oder erneut auffindig zu machen.

Sind die Schichten mal zu dick geworden, helfen Wut, Aggressivität, Entschlossenheit und ein Gespür für die Freiheit dabei, sich auf seine eigentliche Lebensaufgabe zu fokussieren. Den Blick zu klären, zu entgiften, die fremden Bilder loszuwerden und zu ersetzen und dementsprechend einen (neuen) Plan zu erstellen, der auf den eigenen Visionen basiert. Phantasie und Träume können dabei unterstützen.

Veränderung und Bewegung sind zwei Bereiche, welche dem Holz-Element angehören und ihm die Kraft verleihen, das Eigene auch wirklich verfolgen zu können. Die Aufgabe der Entscheidung und Verteilung über unserer Säfte und Kräfte ist dabei eben-

falls von Nöten – den Ki Fluss gleichermaßen wie unser Emotionen, Gedanken oder das Blut. Wo braucht es was, um den Plan zu erfüllen?

Diese Kraft besitzt in der Natur der Wind. Er klärt, wenn sich zu viel angesammelt hat oder eine Stagnation eingetreten ist. Er schafft Raum für Neues, vielleicht auch Licht für Junges. Und Pflanzen, welche sich durch den Asphalt ihren Weg ans Sonnenlicht bahnen, sind für mich ein wunderbarer Ausdruck dieser Kraft – was für eine Freiheit und Lebendigkeit.

Auf körperlicher Ebene dienen uns hier Gelenke, Sehnen und der Bewegungsapparat, um Bewegung, Flexibilität und Richtung zu bestimmen. Die Augen und das Sehen sind für den klaren, den eigenen Blick zuständig.

Wachstum und Freiraum sind wohl wichtige Eigenschaften des Holz-Elements. Stehen wir vor Herausforderungen, hilft uns das Holz-Element dabei, sie erfolgreich zu meistern. Engen wir uns dabei jedoch zu sehr ein, ob im Blick oder im Herzen, kann dies zu Stagnationen führen. Wenn wir unbeweglich oder steif werden, oder eine Starre in unserem Tun und unserer Ausrichtung erkennen, können wir dies als Hinweis nehmen, um unsere Ziele und Pläne erneut zu überprüfen. Dann hilft es in die Natur zu gehen, wo Raum für den Blick nach Innen ist und das Außen uns an unsere eigene Kraft und Lebendigkeit erinnert.

Wie Disharmonien im Holz-Element sich in der Shiatsu Praxis zeigen und wie sie in Beziehung zu anderen Elementen stehen, zeigt uns der folgende Text von Darius...