

GRUNDLAGEN DER ENERGETIK

von Bernd Martinschitz

Teil 8

Der Frühling – Das Element Holz

Das erste der Fünf Elemente oder Wandlungsphasen ist das Element Holz oder der Äther. Es ist als Kraft des Frühlings und des Neubeginns zu verstehen. Die Natur beginnt sich langsam wieder aus der stillen Kraft des Winters zu bewegen. Wachstum findet wieder statt und allmählich wandelt sich die Energie von der Ruhe in die Bewegung und die Farbe von Schwarz ins Grün.

Die Leichtigkeit etwas Neues zu beginnen, zum Wachsen zu bewegen ist die Kraft des Holzes. Es ist auch die Zeit der Geburt und des Heranwachsens, in der sich alles zu strukturieren und zu ordnen beginnt. Man reift und richtet sich aus und macht seine ersten sexuellen Erfahrungen.

Im Erwachsenenalter manifestiert sich diese Kraft als Sehnsucht sich körperlich, geistig und seelisch zu entwickeln.

Das Element Holz ist also eine junge Yang-Kraft, die plant und schafft, die aber auch geduldig und entspannt das eigene Wachstum beobachtet. Das Holz eines Menschen ist demnach gesund, wenn Pläne geschmiedet werden, Ideen entstehen und auch in die Realität umgesetzt werden können. Man hat Geduld und Nachsicht und ist tolerant und großzügig.

Sowie gesundes Holz im Frühling frei und beweglich ist, so ist auch der Körper flexibel und entspannt und die Sehnen und Muskeln haben eine gute Spannung, weder zu nachgiebig, noch zu starr. Hier wird auch klar, warum die Energie des Holzes den Sehnen zugeordnet wird. Neben den Sehnen regiert dieses Element auch noch die Augen und damit unsere Sehkraft.

Wo sich überall die Energie des Elementes Holz manifestiert:

<i>Yin-Organ und Yin-Meridian</i>	Leber
<i>Yang-Organ und Yang-Meridian</i>	Gallenblase
<i>Körperöffnung</i>	Augen
<i>Sinn</i>	Sehen
<i>Tageszeit</i>	Morgen
<i>Jahreszeit</i>	Frühling
<i>Himmelsrichtung</i>	Osten
<i>Klima</i>	Wind
<i>Geschmack</i>	sauer
<i>Farbe</i>	grün
<i>Körper</i>	Sehnen
<i>Positive Eigenschaft</i>	Geduld und Kreativität
<i>Negative Eigenschaft</i>	Inaktivität und Aggression
<i>Bewegung</i>	nach oben

Auf der geistigen Ebene macht sich das Holz als kreative und planende Kraft bemerkbar. Unsere Emotionen sind ausgeglichen und können frei fließen. Wir sind geduldig und wissen, dass alles Wachstum Zeit benötigt, gleichsam dem Wachstum der Natur. Unser Geist ist flexibel und uneingeschränkt, gleichsam den frischen Ästen, die der Frühlingswind bewegt. Wir sind kreativ und schaffend, gleichsam der Farbenpracht, die sich nach und nach in dieser Zeit in der Natur manifestiert. Wenn wir die Natur mit uns in Verbindung bringen, können wir die positiven Eigenschaften dieses Elements in uns aufnehmen. Das Holz ist die Verbindung zwischen Wasser und Feuer, zwischen dem Winter und dem Sommer und ist auch als Kraft zu verstehen, die diese beiden bewegt und wandelt. Es ist die Wandlungsphase zwischen dem Yin und dem Yang und auch als beginnendes Yang zu verstehen.

Was aber geschieht, wenn die Energie dieses Elements unzureichend zur Verfügung steht. Der Körper ist eingeschränkt und unflexibel, unsere Sehnen sind brüchig und verletzungsanfällig, gleich den trockenen Ästen eines Baumes. Der Geist ist starr und hält sich an Dingen fest, die ein ruhiges Wachstum beeinträchtigen. Wir sind neidisch, intolerant und nachtragend. Die körperliche Bewegung steckt fest, wir haben Mühe und Not uns zu motivieren.

Auf der anderen Seite kann aber auch eine Fülle im Holz entstehen. Dann neigen wir eher dazu uns zu überfordern und unserem Körper und Geist mehr Wachstum abzuverlangen, als in dieser Zeit überhaupt möglich scheint. Neue Ideen können zwar zu einer Vielzahl entstehen, doch werden diese nie in die Realität umgesetzt. Die Holzenergie blockiert und körperliche Übermüdung, geistige Überarbeitung und Aggressionen können sich manifestieren.

Alle Extreme wie zuviel Arbeit, zuviel Essen, zuviel Sex, aber auch zuviel Schlaf und Reisen können die Energie des Holzes beeinträchtigen.

Das Holz liebt also - sowie der Frühling in der Natur - ruhiges Wachstum und Geduld. Angemessene Bewegung und das Ausleben von Leidenschaften und Hobbys, wie kreatives Arbeiten, Yoga und Entspannung.