

2010 – HOLZ – AKTUELL

Die Wandlungsphase **HOLZ** lädt uns ein, unsere eigenen **VISIONEN** zu leben.

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“*

Wie Hermann Hesse haben sich viele Dichter und Schriftsteller immer wieder in ihren Werken dieser mysteriösen Kraft angenommen, die uns nach der Phase von tiefster Ruhe, Finsternis und Depression durchflutet und uns erneut zu Aufbruch und Durchbruch verhilft.

Das Urbild dieser unbändigen Kraft ist die **GEBURT**:

AGGRESSION – MUSKELSPANNUNG – SCHREIEN – AUGEN ÖFFNEN

- Die Depression – Gefühl:* Etwas reift, erst ganz klein, im Bauch der Mutter. Es ist innen im Dunkeln noch nicht sichtbar – nur fühlbar.
- Die Aggression – Handlung:* Schon innen ergreift es immer mehr Raum, dehnt sich aus, soweit, dass es nach außen drängt – die Austreibungsphase, die Wehen beginnen, stark und sichtbar.
- Die Progression – Fortschritt:* Das Neue, das Kind ist geboren – sozusagen ein Produkt aus dem Zusammenwirken von männlicher und weiblicher Energie. Aus dem Prozess des Öffnens und Verbindens von innen und außen wird etwas Neues erschaffen. Sichtbar und greifbar ist eine neue Form entstanden.

Ganz gleich, ob ein Blatt, eine Idee, ein Kind oder ein Shop das Licht der Welt erblickt – immer derselbe Prozess!

FRÜHJAHR – LEBER/GALLE – TRENNUNG VON BELASTENDEM – AUSLEITUNG

Die Natur gibt uns aus dem Prozess der Geburt klar vor, dass vor jedem Neuanfang das Loslassen des Alten steht. Die **HOLZ**-Zeit in der Jahresrhythmik der Natur ist in den Monaten März und April gekennzeichnet von Entgiftung und Entschlackung zur Unterstützung unserer **LEBER**. Die Natur stellt uns dafür ausreichend ausleitende Bitterstoffe, reinigende Seifenstoffe sowie Giftstoffe bindende Öle und Mineralstoffe zur Verfügung.

Im April und Mai folgt zeitgleich mit dem Erwachen der Natur auch das Erwachen unseres eigenen Körpers, befreit von dem, was losgelassen werden wollte. Der Körper beginnt nun die Lebensenergie des **FRÜHLINGS** zu tanken, unsere **MUSKELN** und **SEHNEN** wollen wieder bewegt werden, die **AUGEN** erfreuen sich an dem frischen **GRÜN**, Lust auf **ERNEUERUNG** entsteht, neue **IDEEN** und **VISIONEN** sprießen. Wir ernähren uns fettarm mit leicht verdaulichen, **VITAMIN**reichen Lebensmitteln, die wir schonend **DÄMPFEN**. Blattgrün (Chlorophyll), Sprossen und Keimlinge versorgen unser Blut mit frischen Nährstoffen. Damit bauen wir den Grundstock an Energie auf, von dem wir den Rest des Jahres zehren werden.

HOLZ-Tipp (von Goethe!): *Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.*