

Energie mit fünf Elementen

Vor rund 4000 Jahren erkannten die alten Taoisten immer wiederkehrende Muster im Ablauf der Jahreszeiten und im Leben eines Menschen. Außerdem entsprach das Temperament jeder Jahreszeit einer Himmelsrichtung. So entstanden die vier Elemente Feuer für Süden, Metall für Westen, Wasser für Norden, Holz für Osten. Und für die Mitte – das Zentrum – die Erde.

In unserer Zeit nimmt Stress überhand, wir verlernen zu leben. Mit diesem Seminar möchten wir den Menschen den Rhythmus der Natur, des Lebens und Essens nach den Jahreszeiten wieder nahe bringen“, initiiert Renate Ruhdorfer, Leiterin des Panta Rhei Zentrum Premstätterstraße 3b in Graz-Seiersberg, das TCM-Seminar „Mehr Energie mit den 5 Elementen“ mit der TCM-Ernährungsberaterin Eva Laspas. Dabei können die Teilnehmer die fünf Elemente sowie das Yin und Yang

erschmecken, ertanzen und in Meditationen erfüllen.

Qi ist der Atem des Lebens, jener Motor, der alles nährt, verwandelt, aber auch zerstört. „Sie selber bemerken die Energie, wenn sie Ihnen fehlt. Sie sind müde und ausgelaugt. Sie spüren auch, wenn sich das Qi staut. Das Bein oder der Arm ‚schläft‘ ein. Wenn wir uns bewegen oder die Stelle massieren, kribbelt es – das Qi fließt wieder. Durch Bewegung, Atmung und spezielle Lebensmittel mehren wir unser Qi und halten es im Fluss. So bleiben

wir gesund und fühlen uns voll Energie“, erklärt Laspas. Zum leichteren Verständnis zeichnet sie im Kopf Bilder: „Stellen Sie sich vor, Sie bauen im Winter Weizen an. Wie viel Energie kostet es Sie, die Erde aufzutauen. Trotz aller Mühe gedeiht die Saat nicht. Genauso läuft es in vielen Bereichen unseres Lebens. Nur ist es uns nicht bewusst. Wenn wir uns die Natur zum Vorbild machen und im Einklang mit den Jahreszeitenenergien leben, dann verläuft unser Leben glatter. Wir bringen unsere Projekte, Pläne



und Unternehmungen in den Jahreszeitenplan und säen im Frühjahr aus, damit wir im Herbst ernten können.“ ●

Infos

Mehr Energie mit den 5 Elementen – Seminar nach der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin): Am 4. und 5. März findet im Panta Rhei Zentrum, Premstätterstraße 3b in Graz-Seiersberg das TCM-Seminar „Mehr Energie mit den 5 Elementen“ von Eva Laspas, TCM-Ernährungsberaterin, statt. Tel. 01/28 07 627
eva@laspas.at, www.laspas.at