



DAS HOLZ-ELEMENT

DER WILLE ZUM LEBEN, WACHSEN UND FORTPFLANZEN

Der Baum symbolisiert das Holz, das Wachstum, die Aktivität und die Ausbreitung der Energie. Die Tiere erwachen im Frühling aus ihrem Winterschlaf. Es treibt sie aus ihren Höhlen ans Tageslicht. Aufstrebende Energie erwacht in ihnen und es beginnt die Zeit der Balz. Jagdtriebe erwachen und Konkurrenzkämpfe werden ausgetragen. Die eigene Macht wird ausprobiert und Aggressionen werden ausgelebt. Im Frühling wachsen die Pflanzen (Holz), treiben Knospen und breiten sich aus. Holz sollte aber geschmeidig und flexibel wachsen, damit der Wind des nächsten Sturmes das Holz nicht zerbricht. Bei den Tieren werden die Spannung der Sehnen, der Bänder und der Muskeln dem Holz zugeordnet. Ist die Holzenergie nicht ausgeglichen, können starke Verspannungen den Tieren Probleme bereiten. Die Richtung der Holzenergie ist von unten nach oben und von innen nach aussen.

Die Hun-Seele

Die Hun-Seele wohnt in der Leber und tritt durch die Augen aus. Sie wird oft als die „ätherische Seele“ oder der „wandernde Geist“ beschrieben. Die Hun-Seele liebt die Bewegung und sie schaut auf ein begehrenswertes Ziel. Erreicht sie ihr Ziel nicht, steigen Wut und Aggressionen in ihr auf, was auch die zugeordneten Emotionen des Holzes sind. Beim Tod steigt die Hun-Seele auf. Dies ist auch die Richtung der Holzenergie – nach oben.

Die Hun-Seele im Shiatsu

Im Shiatsu wird die Hun-Seele nicht als isoliertes Konzept betrachtet, sondern als Ausdruck der Qualität des Leber-Qi.

Hun und die Nacht

Ein klassisches TCM-Bild besagt, dass die Hun nachts den Körper „verlässt“, um zu träumen, und morgens zurückkehrt. Deshalb gelten Träume als wichtiger Ausdruck der Hun. Übermäßige Traumaktivität wird manchmal als Zeichen dafür verstanden, dass die Hun nicht ausreichend verankert ist.

Wie Shiatsu die Hun-Seele unterstützen kann

- Arbeit am Leber- und Gallenblasen-Meridian
- Förderung des freien Qi-Flusses
- Lösung von Stagnationen, die Frustration, Ärger und Wut erzeugen
- Stärkung von Blut und Yin zur besseren Verankerung der Hun
- Schaffung eines Zustands von Präsenz, Erdung und innerer Klarheit

Ein altes chinesisches Abschieds- und Grusswort lautet:
Möge es deiner Leber (deiner Seele) gut gehen!