



Zomer - Mei t/m Juli

Vuur element - Het Hart openen - Bruisen en Bubbelen

Volgens de Chinese kalender begint de zomer al begin mei en bereikt haar hoogtepunt op de langste dag van het jaar. In juli neemt de kracht van de zomer dan weer af en in augustus begint het najaar. In mei is de lucht om ons heen opgewarmd en voor vorst hoeven we niet meer te vrezen. De vrijheid die we in juni voelen heeft te maken met dunnere en minder bedekkende kleding: onze huid mag weer ademen. En in juli laten we de teugels nog meer vieren en zetten de bloemetjes buiten als we vakantie vieren. Hé, dat is mooi! Over het algemeen is onze levensstijl in de zomer precies in lijn met de energie van deze jaargetijde: actief, uitbundig en vrij.

Binnen de vijf elementenleer wordt de zomertijd Grote Yang genoemd. Het volgt op de Grote Yin (winter) en kleine Yang (lente) en vloeit via de nazomer over in kleine Yin (herfst). Yang staat hier voor zon, licht en warmte, de reden ook waarom de zomer binnen de vijf elementleer tot het element Vuur behoort, waaraan de energie van o.a. het Hart is gekoppeld. Zon, licht en warmte, het zijn zomerse eigenschappen die in de natuur goed te zien zijn: de zon staat hoger en langer aan de hemel, waardoor er meer lichturen zijn en de lucht en aarde zich opwarmen.

Bomen en struiken maken dankbaar gebruik van de extra warmte en het licht van de zomer en groeien door naar volwassenheid. Trek dat door naar je dagelijkse leven en je ontdekt dat de plannen en ideeën die je in de lente hebt uitgezet intussen wortel hebben geschoten en vaste bodem onder de voeten hebben gekregen. Je hoeft je zaailingen niet meer iedere dag water te geven en te verzorgen, ze redden zich nu ook met minder bemoeienis. Neem dus een stapje achteruit om alles van een afstandje te bekijken en te genieten van wat je gemanifesteerd hebt. Maak even pas op de plaats, ga lekker een weekendje weg of heerlijk met vakantie.

Stem in deze periode wat meer af op de energie van je Hart (Vuur element). Het is de tijd van het jaar om het Hart te openen, uitbundig te leven en naar buiten gericht te zijn. Wanneer je de energie van het Hart vrij kan laten stromen dan is de geest ook helder en heb je zin in het leven. Qigong oefeningen die de borst openen en waarbij we de oksels en de armen strekken helpen om het Hart te openen en de energie vrij te laten stromen. Af en toe ook even beide handen op elkaar op het Hart leggen en de ogen sluiten, helpt ook om heel diep naar binnen te kijken, luisteren, ruiken, voelen en proeven. Zo ervaar je steeds bewuster welke richting je Hart je op wil hebben.

Het gevoel van een meer open Hart is over het algemeen iets wat ons wat natuurlijker aan komt waaien in de zomer. Niet zo verwonderlijk als je bedenkt dat de energie van het Hart in deze periode op zijn krachtigst is. Verbinding maken met onze diepste wensen en ook contact zoeken met de mensen om ons heen, kost wat minder moeite dan in andere jaargetijden. Maak gebruik van deze natuurlijk stroom die vanuit het Hart komt en spreek in het bijzonder nu wat vaker af met mensen die jij een warm hart toedraagt en visa versa.