

認識五大元素（生命能）

蔬菜蘊藏在蔬菜內的五大元素

五大元素（地、水、火、氣、空）每個都儲存在位於中脈的五大脈輪（海底輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪）上。我們在日常生活中藉由消化系統、神經系統、呼吸系統等器官的作用，把外在的五大元素（地、水、火、氣、空）轉換成身體內的五大元素（海底輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪）。

這五大脈輪負責調控與平衡各相關的元素，以維持身體器官的健康與機能，舉例來說，蔬菜在生長過程中，蔬菜的根部從泥土中得到土元素與水元素的補充，它的葉片從太陽中取得光元素，藉由其呼吸循環系統獲得氣元素，並且經由寧靜舒適的生長環境得到空元素的補充。

所以蔬菜從外在的五大元素中，獲得足夠能量來幫助生長，從種子慢慢長成可食用的蔬菜，這時蔬菜中完整地包含著五大元素，當我們吃下這些蔬菜，經由消化系統的消化與吸收，把蘊藏在蔬菜內的五大元素轉換成人體內的五大元素，並透過脈輪的控制，把得的五大元素用對應的元素補充與各器官機能的運作上。

觀想與感受 **元素**在體內 也圍繞在身邊的一切之中

元素說: 感到 地 水 火 風 在你身中相遇 混合

讓液體流動 讓氣體交流 感受到元素在身中對你的滋養與支持