

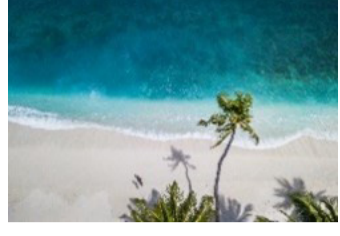
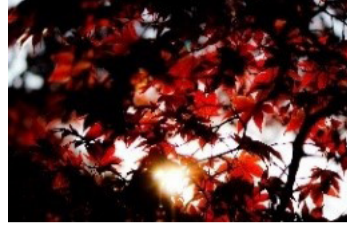
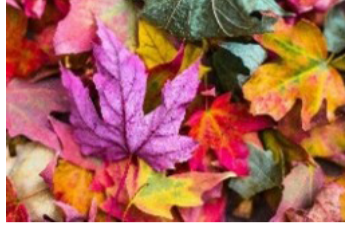



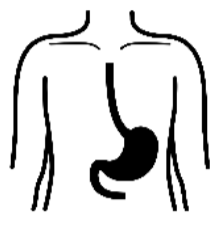




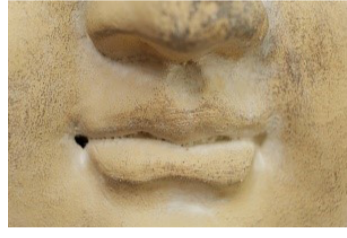



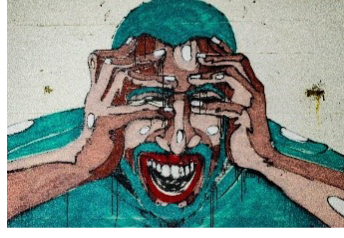


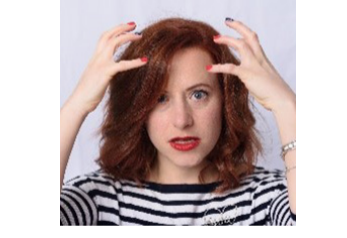




VIJF ELEMENTEN

De cyclische processen in de natuur weerspiegeld in de mens

Element	WATER	HOUT	VUUR	AARDE	METAAL
Eigenschap in de natuur	Is kalm en soms woest. Stroomt flexibel om obstakels heen en bereikt altijd zijn bestemming.	Stimuleert groei en ontwikkeling. Is sterke duwende kracht naar boven en naar buiten.	Geeft warmte, licht en drukte. Laat het leven in bloei staan.	Is vruchtbare bodem en geeft voeding. Transformeert en transporteert.	Bewaart en slaat op wat essentieel is. Laat los en voert af wat niet meer nodig is.
Seizoen	winter 	lente 	zomer 	nazomer en tussen seizoenen in 	herfst 
Beweging	bezinnen, verdiepen, verdichten (maximaal yin)	groeien, verspreiden (beginnend yang)	opvlammen, naar buiten brengen (maximaal yang)	samenbrengen, stabiliseren (midden yin-yang)	concentreren, oogsten, verzamelen (beginnend yin)
Yin-orgaan	nieren 	lever 	hart 	milt 	longen 
Yin-orgaan actief	17:00-19:00	01:00-03:00	hart: 11:00-13:00 pericard: 19:00-21:00 drievoudige warmer: 21:00-23:00	09:00-11:00	03:00-05:00
Yang-orgaan	blaas	galblaas	dunne darm	maag	dikke darm
Yang-orgaan actief	15:00-17:00	23:00-01:00	13:00-15:00	07:00-09:00	05:00-07:00
Zintuig/opener	oren 	ogen 	tong 	mond en lippen 	neus 
Weefsel	botten, merg, hoofdhaar	pezen en zenuwen	bloedvaten	spieren en bindweefsel	huid
In balans 	<ul style="list-style-type: none"> • wijsheid • zelfvertrouwen • innerlijke kracht • stabiliteit om je plek in het leven te veroveren • wilskracht en aanpassingsvermogen 	<ul style="list-style-type: none"> • dingen kunnen uitwerken en ermee naar buiten komen • plannen en coördineren • in beweging komen • bruisen en groeien • organiseren • creativiteit, flexibiliteit • evenwicht van gevoel (intuïtie) en denken 	<ul style="list-style-type: none"> • laten zien wat je in huis hebt: "hier ben ik en dit kan ik allemaal" • vreugde, enthousiasme, levenslust <ul style="list-style-type: none"> • liefde, warmte • goed hart • jezelf toestaan om plezier te hebben • communicatievermogen 	<ul style="list-style-type: none"> • in contact met jezelf staan en dit kunnen delen met je omgeving <ul style="list-style-type: none"> • aarden • verbindingen aangaan en relaties leggen • passende beslissingen nemen • zorgzaam zijn 	<ul style="list-style-type: none"> • omgaan met signalen van buiten <ul style="list-style-type: none"> • gevoel van eigenwaarde • innerlijke overtuigingen durven uit te spreken • vergeven wat er is in het verleden is gebeurd <ul style="list-style-type: none"> • moed • opnieuw durven beginnen
In disbalans 	<ul style="list-style-type: none"> • (levens)angst • onzekerheid • rug tegen de muur • gebrek aan vitaliteit • innerlijke onrust • burn-out • zwakte en snel opgeven • angststoornissen en fobieën 	<ul style="list-style-type: none"> • wrijving uit zich in boosheid en irritatie • gespannen, prikkelbaar, opgekropt <ul style="list-style-type: none"> • kort lontje • dingen persoonlijk nemen • beslissingen niet ten uitvoer brengen; uitstelgedrag 	<ul style="list-style-type: none"> • verstoring van innerlijke rust, verwardheid • tiranniek of verlegen • over-enthousiasme • niet helder in je hoofd, niet helder kunnen denken, gevoel van afwezigheid • veel dromen of nachtmerries, niet goed doorslapen 	<ul style="list-style-type: none"> • piekeren • over-bezorgdheid • geen beslissingen nemen (niet kiezen) • on-geaard en onzeker • niet naar binnen kunnen kijken • verzamelen van aardse bezittingen 	<ul style="list-style-type: none"> • te veel in jezelf gekeerd • de vruchten van wat je hebt gedaan laten liggen (vruchten niet plukken) <ul style="list-style-type: none"> • verdriet • melancholie • spijt • niet los kunnen laten <ul style="list-style-type: none"> • leeg van binnen
Probleemsignalen	NIER: hoge bloeddruk, zwakke bloedsomloop, gevoeligheid voor kou, lusteloosheid, depressieve stemmingen, pijn dwars of langs de voet. BLAAS: zwakke blaas, brandend gevoel bij plassen, aambeien, reumatische aandoeningen, hoofdpijn, pijn tussen schouderbladen, stijve rugspieren.	LEVER: bleekheid, pijn of spanning in boven en onderbuik, knieproblemen, spierspanning in hele lichaam, hoofdpijn, migraine, premenstrueel syndroom, prikkelbaarheid. GALBLAAS: migraine en hoofdpijn, oorsuizen, oogklachten en bittere smaak in mond, misselijkheid, koliekachtige klachten, prikkelbaarheid, besluiteloosheid.	HART: zwakte, hartklachten, instabiele bloeddruk, zweten, bleekheid, gevoel van kou, slapeloosheid, duizeligheid, angst. DUNNE DARM: pijn in elleboog, schouders, nek of rug, spijsverteringsklachten, diarree, ontstekingen in dunne darm.	MILT: vermoeidheid, krachtverlies, stemmingswisselingen, neerslachtigheid en depressie, gevoel van lichamelijke zwaarte, vol gevoel, misselijkheid, sufheid, uitputting. MAAG: maagklachten, spijsverteringsklachten, opgeblazen gevoel, zwakte, verstopping, schimmelinfecties, snel blauwe plekken, bloedneus, spataderen, bloedend tandvlees, zoetbehoefte.	LONG: kortademigheid, hoest, astma, overmatig zweten of rillen, steeds terugkerende verkoudheden, vaak plassen, warm gevoel in borst, heesheid, niezen. DIKKE DARM: verstopping, diarree, buikpijn, huidproblemen, voortdurend verstopte neus, allergieën.
Levensfase	geboorte en dood angst, vrees, ontzag	kind boosheid, irritatie	jeugd vreugde, uitbundigheid	volwassenheid piekeren, zorgen maken	ouderdom verdriet, spijt
Emotie					
Smaak	zout/zilt	zuur	bitter	zoet	pittig/scherp
Klimaat	kou	wind	warmte/hitte	vocht	droogte
Kleur	blauw	groen	rood	geel/aardetinten	wit/metaalkleuren
Tips 	<ul style="list-style-type: none"> • wees als water: rustig, stromend, vloeiend, niet vechtend maar de makkelijkste weg kiezend <ul style="list-style-type: none"> • houd je warm • ga mee met de stroom • geen uitputtende sporten beoefenen. Vooral niet je knieën en onderrug te veel belasten. Tai chi, qigong, yoga of dansen is goed voor je • geef aandacht aan je dromen <ul style="list-style-type: none"> • vertraag 	<ul style="list-style-type: none"> • wees als hout: sterk en flexibel • doe sporten waarvan je gaat zweten • vermijd te warme voeding, eet veel chlorofyllrijke groenten <ul style="list-style-type: none"> • vermijd afvalstoffen • stress minder • niet dromen maar doen <ul style="list-style-type: none"> • wees creatief, schrijf 	<ul style="list-style-type: none"> • doe cardio: lopen, fietsen, steppen, crosen • maak een slaapritueel • drink vóórdat je dorst krijgt • lachen is goed voor je hart • geef aandacht aan de kleine dingen van het leven 	<ul style="list-style-type: none"> • voeding: niet koud, niet rauw, geen suiker, minder zuivel, goed kauwen, niet drinken tijdens eten • regelmatig armen en benen bewegen, rompstabiliteit trainen, rek- en strekoefeningen doen • geef iedere dag je geest mentale voeding zonder te overdrijven <ul style="list-style-type: none"> • doe concentratie- en mindfulness-oefeningen • zorg voor aarde: letterlijk de handen in de aarde 	<ul style="list-style-type: none"> • bewust en goed ademen <ul style="list-style-type: none"> • rechte houding • vertrouw je huid, bezoek een mineraal bad • stap vaker buiten je comfortzone • laat starheid varen, sta open voor nieuwe ideeën <ul style="list-style-type: none"> • ruim op; gooi weg • ruim op in je hoofd • neem regelmatig een moment voor jezelf
Om te onthouden	De kracht van Water komt voort uit het vermogen om te bedenken, te concentreren en te observeren. Water-types moeten hun taaiheid, bothed en gereserveerdheid compenseren met tederheid, gevoeligheid en openheid, en zachtheid en contact, blootstelling en verbondenheid riskeren.	De kracht van Hout komt voort uit het vermogen om snel uit te zetten en druk op te bouwen. Hout-types moeten hun intensiteit temperen en flexibel blijven, zodat ze niet alleen onverschrokken naar voren rennen maar ook in staat zijn om zich terug te trekken.	De kracht van Vuur komt voort uit het vermogen om warmte en licht te bevrijden en vreugde en voldoening tot stand te brengen. Vuur-types moeten hun chemie matigen en hun geestdrift binnen de perken houden, hun reserves zowel bewaren als delen, en net zo goed zichzelf kunnen terugtrekken en afscheiden als anderen omarmen en in hen opgaan.	De kracht van Aarde ligt in het vermogen om te verbinden, te voeden en te ondersteunen. Aarde-types moeten hun verknochtheid aan relaties in evenwicht brengen met alleenzijn en zelfexpressie door niet alleen een gemeenschap op te bouwen maar ook onafhankelijkheid.	De kracht van Metaal komt voort uit het vermogen om te creëren en te verfijnen. Metaal-types moeten hun rationaliteit, zelfbeheersing en nauwgezetheid compenseren met passie, spontaniteit en sociale betrokkenheid.
Belangrijke acupunctuur-punt	