

## De Vijf Elementen

**In mijn behandelingen pas ik de kennis van de Vijf Elementenleer toe en ga ik samen met jou op zoek naar jouw balans.**

De Vijf Elementenleer is honderden jaren geleden ontwikkeld in China. Deze leer beschrijft een natuurgeneeskundig kader, waarbinnen alle natuurlijke processen kunnen worden verklaard.

Kennis van de Vijf Elementen geeft je inzicht in de oorzaak van de disbalans die tot jouw fysieke of emotionele klacht heeft geleid. Met dit inzicht kun je ook eerder herkennen wanneer er voor jouw energiehuishouding een nieuwe disbalans dreigt te ontstaan. Je kunt dan eerder bijsturen en er zo voor zorgen dat er geen nieuwe klacht ontstaat.

### **Vijf Elementen toegelicht**

De Chinezen hebben met de leer van de Vijf Elementen een systeem ontwikkeld waarmee je lichamelijke klachten kunt verlichten, maar ook inzicht krijgt in je emoties.

Alles in de natuur verloopt in een vaste regelmaat. Dit is duidelijk te zien in de seizoenen die elkaar in een vast patroon opvolgen, een cyclus die zich steeds opnieuw herhaalt.

De Chinezen ontdekten dat de cyclus van seizoenen steeds verloopt volgens vijf stadia, vijf fasen, waarbij alles voortdurend in beweging is en elkaar beïnvloedt.

De Vijf Elementen zijn Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water. Daarbij staat Hout voor de lente, Vuur voor de zomer, Aarde voor de nazomer, Metaal voor de herfst en Water voor de winter.

Alles is in ontwikkeling, groeit en bloeit, maar na het hoogtepunt in de ontwikkeling treedt verval in, waardoor er voeding ontstaat voor een nieuwe cyclus. Niet alleen in het groot zoals bij de seizoenen, maar ook in het klein zoals bij een etmaal. Het Houtelement vind je in de ochtend, het Vuurelement in de middag, het Aarde-element in de namiddag, het Metaalelement in de avond en het Waterelement in de nacht.

De fasen van de Vijf Elementen kun je niet alleen koppelen aan de seizoenen, ze hebben een relatie met alle aspecten van de natuur, waaronder emoties, kleuren, smaken en organen.

### **Emoties**

Emoties horen bij het leven. Het is ook goed om emoties toe te laten. Blijf je echter heel lang in een emotie hangen of kun je een emotie juist helemaal niet voelen, dan is dat een teken dat het bijbehorende element extra aandacht nodig heeft.

Als je bijvoorbeeld onrechtvaardig wordt behandeld, is het heel normaal om boos te zijn. Uit je die boosheid op een ongepast heftige manier of blijf je hele lange tijd in die boosheid hangen, dan is je Houtelement uit balans. De emotie boosheid/woede hoort namelijk bij het Houtelement.

De emotie van het Vuurelement is blijdschap, bij het Aarde-element hoort de emotie zorgen/piekeren, bij het Metaalelement hoort verdriet en bij het Waterelement hoort angst.

### Kleuren

Heb je voorkeur of juist een afkeer voor een bepaalde kleur, dan is de energie van het corresponderende element misschien te veel of te weinig aanwezig. Heb je bijvoorbeeld een hekel aan de kleur groen, dan zegt dit iets over je Houtelement. Rood hoort bij het element Vuur, geel hoort bij het element Aarde, wit hoort bij het element Metaal en zwart/donkerblauw hoort bij het element Water.

### Smaken

De Vijf Elementen corresponderen ook met 5 smaken. En ook hier geldt: heb je een grote voorkeur of juist een afkeer van een bepaalde smaak, dan kan dit iets zeggen over de energie van het corresponderende element.

Heb je bijvoorbeeld last van een ochtendhumeur, dan kan het helpen om na het opstaan een groot glas water te drinken met een scheutje citroen. De ochtend hoort immers bij het Houtelement en de zure smaak van citroen kan je ochtendhumeur een zetje geven.

Bij het Vuurelement hoort de smaak bitter, bij het Aarde-element hoort de smaak zoet, bij het Metaalelement hoort de scherpe smaak en bij het Waterelement hoort de smaak zout.

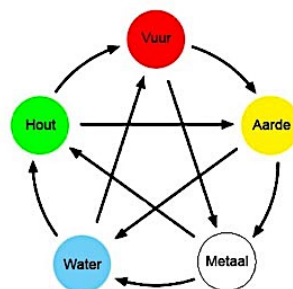
Voeding met de smaak van het element dat uit balans is, kan dus helpen om weer in balans te komen.

### Organen

Ook de organen corresponderen met de Vijf Elementen. Veel spreekwoorden die te maken hebben met organen zijn te verklaren vanuit de Vijf Elementenleer.

De lever en galblaas corresponderen met het Houtelement (als je iets op je lever hebt, zit er een frustratie of boosheid dwars die je niet kunt uiten).

Het hart en de dunne darm corresponderen met het Vuurelement, de milt en de maag corresponderen met het Aarde-element, de longen en dikke darm corresponderen met het Metaalelement en de nieren en blaas corresponderen met het Waterelement.



## **Cyclus**

De Vijf Elementen gaan net als de seizoenen in elkaar over, het ene element voedt het daaropvolgende element.

Hout levert brandstof voor vuur, de as van het vuur is voeding voor de aarde, de zilvermijnen in de aarde voeden metaal, de mineralen uit metaal verrijken het water en water zorgt ervoor dat hout kan groeien.

Deze cyclus wordt de voedende cyclus of moeder-kind cyclus genoemd, in bovenstaande afbeelding te herkennen aan de pijlen die met de klok meegaan.

Daarnaast is er de controlerende cyclus, ook grootmoeder-kleinkind cyclus genoemd, in de afbeelding te herkennen aan de elkaar kruisende pijlen. Om te voorkomen dat een element (het kleinkind) zich te uitbundig gaat ontwikkelen, kan de grootmoeder ingrijpen. Zo zorgen de wortels van hout ervoor dat er geen aardverschuivingen plaats kunnen vinden, vuur kan te star metaal buigen, aarde houdt het water bij elkaar door dammen te bouwen, metaal kapt hout als dat gaat woekeren en water blust vuur dat te sterk oplaait.

## **Evenwicht**

Als je 's morgens opstaat met zin in de nieuwe dag, weet welke voeding en beweging voor jou goed zijn, dan voel je balans en vitaliteit. Je herkent wanneer je fysiek en mentaal toe bent aan rust. Je wisselt actie en rust af in een ritme dat jouw vitaliteit in stand houdt.

## **Soepel omgaan met verandering**

De wereld om ons heen verandert voortdurend en als mens moeten we steeds aanpassen om op een natuurlijke manier met die veranderingen om te kunnen gaan.

Balans verdwijnt niet zomaar door dat ene gebakje op een verjaardag of die ene avond dat het laat is geworden. De balans herstelt zich daar wel van.

Als je langdurig te maken hebt met deadlines, geen tijd neemt voor ontspanning en beweging en als gezonde maaltijden er vaak bij inschieten, dan zal je merken dat de balans niet meer zo eenvoudig herstelt. De kans is immers groot dat de duur en kwaliteit van je slaap ook langdurig veel minder worden. Te veel actie, te weinig rust

Ook een nieuwe levensfase (kinderen krijgen, de overgang, met pensioen) of langdurige klachten kunnen ervoor zorgen dat je danig uit balans raakt. Vaak lukt het dan niet meer om op eigen kracht je evenwicht terug te vinden.

Ik kan je daarbij als shiatsu-therapeut ondersteunen en zo nodig zal ik je adviseren om naar een arts te gaan.

Als je energiehouding in balans is, kan shiatsu-therapie helpen om die balans te handhaven. Bij pols- of haradiagnose wordt een eerste disbalans regelmatig al ontdekt voordat een klacht tot uiting komt. Herstel van balans vindt dan uiteraard veel eenvoudiger en sneller plaats dan bij langdurige klachten.

**Voor meer informatie en om een afspraak te boeken, bezoek De Kraanvogel op <https://shiatsu-someren.nl> of stuur een e-mail naar [info@shiatsu-someren.nl](mailto:info@shiatsu-someren.nl).**