

## DE ELEMENTEN

De meridianen zijn allemaal in paren verdeel die *Yin* en *Yang* zijn. De *yang*meridianen staan in verbinding met de energetische aspecten van het lichaam, zoals beweging en gedachtes. De *yin*meridianen worden geassocieerd met meer lichamelijke aspecten, zoals organen en het bloed.

De vijf elementen (vuur, aarde, metaal, water en hout) zijn verbonden met verschillende soorten ki (energie). Er is een *yin*- en *yang*meridiaan verbonden met elk element, behalve bij vuur, dat twee met elkaar verbonden paren van meridianen heeft. De elementen corresponderen elk met bepaalde delen of functies van het lichaam, maar ook met bepaalde emoties en verschillende verschijnselen waarvan men denkt dat ze een zelfde soort energie hebben.



### YIN EN YANG

*Yin* betekende oorspronkelijk de schaduwzijde van de heuvel, terwijl *yang* de zonnige kant betekende. De zon draait rond en wat eerst schaduw was wordt helder, maar de heuvel blijft hetzelfde. Het vrouwelijke staat voor *yin* en het mannelijke voor *yang*. Beweging voor *yang* en rust voor *yin*.

## DE STROMING VAN DE ENERGIE



*Yin*energie stroomt in het lichaam naar boven door de meridianen die in de zachte lagen onder de oppervlakte liggen.



*Yang*energie stroomt in het lichaam naar beneden door de meridianen die iets dicht bij het oppervlak van het lichaam liggen.

## DE ELEMENTEN

### DE VERBINDINGEN VAN DE VIJF ELEMENTEN

	Aarde	Metaal	Water	Hout	Vuur
Yinorgaan	 milt	 long	 nier	 lever	 hart en hartbeschermer
Yangorgaan	 maag	 dikke darm	 blaas	 galblaas	 dunne darm en drievoudige verwarmer
Lichaamsdeel	bindweefsel	huid	botten	gewrichtsbanden en pezen	bloed
Zintuig	smaak	reuk	gehoor	gezicht	spraak
Stem	zingen	huilen	kreunen	schreeuwen	lachen
Emotie	zwaarmoedigheid	verdriet	angst	woede	vreugde
Geestelijke aspecten	verstand	stoffelijke ziel	wil	etherische ziel	geest
Seizoen	nazomer	herfst	winter	lente	zomer
Kleur	geel	wit	blauw/zwart	groen	rood

## VUUR

Het element *vuur* heeft twee aspecten. Het vuur dat geassocieerd wordt met de relatie die mensen met zichzelf en het universum hebben wordt *spiritueel vuur* genoemd. Het vuur dat te maken heeft met relaties met andere mensen noemt men *menselijk vuur*.

### **Spiritueel vuur heeft te maken met:**

- Zelf en niet zelf
- Geest en ziel
- Vreugde en tevredenheid

### **Menselijk vuur heeft te maken met:**

- Zichzelf en anderen
- Intimiteit en nabijheid
- Bescherming en overleven

## Hoe raakt **VUURENERGIE** uit balans?

### COMMUNICATIE

Wanneer er problemen zijn in de communicatie met vrienden of familie, zal dat de *vuurenergie* ernstig verstoren.

### RELATIES IN DE JEUGD

*Vuurenergie* gaat over het emotionele lichaam. Dit wordt tijdens de jeugd gevormd en zoals iedereen weet, heeft onze opvoeding een grote invloed op hoe we als volwassene zijn. Als kinderen niet genoeg liefde, veiligheid of medeleven ondervinden wanneer ze hun emotionele zelf leren kennen, zal de *vuurenergie* verstoord worden.

Het helpt als volwassenen 'het kind in zichzelf' leren liefhebben.



### EMOTIONEEL TRAUMA

Alle emotionele trauma's beïnvloeden de energie van het lichaam op veel manieren. Maar als eerste laag van bescherming is er *vuurenergie*.

### GEBREK AAN PERSOONLIJKE RUIMTE

In een hechte gemeenschap leven kan leuk zijn, maar als er geen tijd is om zichzelf te zijn, raakt de *vuurenergie* verstoord.

### DE VIER *VUUR*MERIDIANEN

Hart, Dunne Darm, Kringloop (Hartbeschermer, Pericardium) en 3-voudige Verwarmer.

## VUUR

### **Iemand met harmonieuze spirituele vuurenergie:**

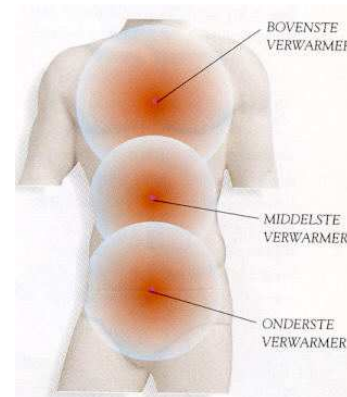
- Leeft in vrede met zichzelf en het universum.
- Is in geestelijk en emotioneel opzicht stabiel.
- Heeft eengevoel van vreugde in het leven en lacht gemakkelijk wanneer daar aanleiding toe is.
- Heeft een gevoel van ontzag voor de wonderen van het universum. (kan het bijvoorbeeld heerlijk vinden om naar een prachtige zonsondergang te staren.)
- Is kalm wanneer dat nodig is. Kan intuïtief zijn of een zesde zintuig lijken te hebben.
- Neemt op wat hij/zij nodig heeft om zichzelf te zijn, hetzij in emotioneel opzicht, om in evenwicht te blijven.

### **Iemand met harmonieuze menselijke vuurenergie:**

- Is goed gezelschap.
- Is niet gauw in verlegenheid te brengen.
- Is ontspannen in grote groepen en in kleine, intieme relaties. Voelt zich prettig bij het geven van cadeautjes en aandacht en ook bij het krijgen ervan.
- Heeft een duidelijk gevoel van eigen persoonlijke ruimte en past dez aan in verschillende omstandigheden.

### **De 3-voudige Verwarmer**

- De bovenste verwarmer is het gebied van het hart en de longen. Het is de plaats waar we in contact komen met de energie van de hemel via de adem en onze levenskracht.
- De middelste verwarmer ligt in het gebied van de maag en de spijsvertering. Het is de plaats waar we contact maken met de energie van de aarde door voedsel tot ons te nemen.
- De onderste verwarmer is het gebied van de blaas en darmen en van de hara en de geslachtsdelen. Dit is de plaats waar we energie opslaan voor onszelf en voor de volgende generatie.



## AARDE

Het element *aarde* heeft te maken met hoe mensen voor zichzelf en voor anderen zorgen. *Aarde-energie* zorgt ervoor dat we onszelf en de mensen om wie we geven door onze zorg autonoom maken, in plaats van afhankelijkheid te kweken.

### **Aarde heeft te maken met:**

- Voedsel en de spijsvertering
- Steun en veiligheid
- Grootbrengen en voeden
- Centreren en aarden



### **Hoe raakt AARDE-ENERGIE uit balans?**

#### SLECHTE EETGEWOONTES

Onregelmatig eten verzwakt de aarde. Regelmatige maaltijden – met name het ontbijt – kunnen helpen.

Eten terwijl men verder gaat met het werk of terwijl men leest is slecht voor de spijsvertering.

#### GEBREK AAN BEWEGING

Wanneer de spieren niet stevig meer zijn, begint het lichaam van binnen en van buiten uit te zakken. Beweging, bijvoorbeeld lopen, in de tuin werken en dansen zijn allemaal goed voor het bindweefsel.

#### PIEKEREN

Piekeren legt knopen in de hersenen en is verwarrend voor *aarde-energie*. Met behulp van bijvoorbeeld de BICOM® Bioresonantietherapie of de Bach Bloesem Remedies komen deze gedachten tot rust.

#### ONVEILIGHEID

Verhuizen, reizen en in het huis van andere mensen logeren, is storend voor de *aarde-energie*.

#### ZORG

*Aarde-energie* is gemakkelijk van streek als de balans tussen zorg voor anderen en de zorg voor zichzelf niet in orde is. Dit vormt in veel beroepen een probleem, bijvoorbeeld in de verpleging en het maatschappelijk werk.

#### De AARDE-MERIDIANEN

Maag, Milt (links) en Pancreas(Alvleesklier) (rechts). + Orgaanstofwisseling en Zenuwstelsel volgens Dr. Voll.

## AARDE

### **Iemand met harmonieuze aarde-energie:**

- Is geaard – een praktisch iemand die niet gemakkelijk van zijn/haar stuk is te brengen.
- Heeft een gezonde eetlust en een goede relatie met voedsel.
- Heeft een goede spierspanning.
- Houdt ervan een bescheiden hoeveelheid oefeningen te doen.
- Houdt van intellectuele uitdagingen, bijvoorbeeld studeren, lezen en het oplossen van problemen.
- Heeft een plek die hij/zij de zijne/hare noemt.
- Heeft een goede relatie met zijn/haar moeder.



#### VOEDSEL

Goed voedsel zit vol met energie en is lekker. Vers organisch voedsel bevat meer voedingsstoffen dan eten uit de snackbar dat vol additieven en conserveringsmiddelen zit. Bruine rijst heeft levenskracht, wat betekent dat het kan ontspruiten.

#### ONGEZOND ETEN VOOR AARDE-MENSEN

- Geraffineerde suiker.
- Slijmopwekkend voedsel – melkproducten, met name kaas.
- Te veel rauw voedsel wanneer het koud weer is.
- Gist



## METAAL

Het element *Metaal* heeft te maken met hoe mensen zichzelf zien. Hoe ze grenzen trekken tussen zichzelf en de rest van de wereld. Dit wordt weerspiegeld in de ademhaling: of de lucht gemakkelijk vanuit de wereld in en weer uit het lichaam stroomt, of dat er een voortdurende strijd is tussen wat wordt genomen en wat wordt teruggegeven.

### **Metaal heeft te maken met:**

- De inademing en de uitademing
- In zich opnemen en loslaten
- Helderheid en inzicht
- Grenzen



### **Hoe raakt METAALENERGIE uit balans?**

#### **EMOTIONELE PIJN NIET LOSLATEN**

Verdriet is een gezond proces dat ruimte maakt voor nieuwe ervaringen. Hoewel verdriet pijnlijk is, zal het de *metaalenergie* schaden als het wordt vermeden. Rituelen en het zich herinneren van droevige gebeurtenissen helpen het verdriet verwerken.

#### **EEN SLECHTE STOELGANG**

Problemen met de darmen kunnen de *metaalenergie* verstoren. Regelmatige stoelgang betekent voor iedereen iets anders. Er is niet zoiets als een goed ritme behalve dat wat goed aanvoelt.

#### **ROKEN**

Roken brengt ernstige schade toe aan *metaalenergie* omdat het van invloed is op de ademhaling, emotionele pijnen onderdrukt en schade toebrengt aan het lichaam.

#### **EENZAAMHEID**

Wanneer iemand meer tijd alleen doorbrengt dan gewenst, kan dat de *metaalenergie* verstoren. Tevreden alleen zijn is één ding, maar eenzaamheid doet pijn.

#### **De METAALMERIDIANEN**

Long en Dikke Darm. + Bindweefsel en Huid volgens Dr. Voll.

## METAAL

### **Iemand met harmonieuze metaalenergie:**

- Kan het verleden achter zich laten en maakt ruimte voor de toekomst.
  - Maakt ruimte in zijn leven door oude dingen weg te gooien.
  - Heeft geen problemen met de ademhaling en na inspannende bewegingsoefeningen wordt de adem snel weer normaal.
  - Heeft een goede huid.
  - Heeft een duidelijk zelfgevoel en kent de eigen grenzen.
  - Is helder van geest en is in staat tot gestructureerd denken.
  - Heeft het vermogen om sociale netwerken op te bouwen en om ook op het werk contacten te leggen.
- Heeft een goede relatie met zijn/haar vader.



### **VEZELS**

Gezonde darmen hebben een voedingspatroon nodig waar voldoende verse groente of onbewerkte vezels in zitten. Om voldoende vezels binnen te krijgen, moet een gezond dieet van tenminste vijf porties vers fruit en/of groente (aardappelen niet meegerekend) per dag bevatten.



## WATER

Het element *water* heeft te maken met iemands gestel, dat doorgegeven wordt door de ouders en dat terug te zien is in de botten, het haar, de houding en het geheugen. Iemand met een goed gestel heeft een overvloed aan energie en doorzettingsvermogen om ambities waar te maken.

### **Water heeft te maken met:**

- Moed en dapperheid
- Doorzettingsvermogen en voortvarendheid
- Verleden en toekomst
- Balans en gematigheid



### **Hoe raakt WATERENERGIE uit balans?**

#### OVERWERK

Voortdurend werken, hetzij geestelijke arbeid met veel stress, hetzij zwaar lichamelijk werk, kan de *waterenergie* uitputten. Vooral als de kaars aan beide kanten wordt opgebrand.

Wanneer men lange werkdagen moet maken, is het belangrijk om ook wat rust in te plannen.

#### KOU

Koud weer, een koude omgeving en niet genoeg kleren dragen, met name rond de onderrug, zal de *waterenergie* verzwakken.

#### TRAUMA'S

Angstige of schokkende ervaringen zoals ongelukken of emotionele pijn kunnen de *waterenergie* schaden. Mensen hebben tijd en veel rust nodig om van zulk soort ervaringen te herstellen.

#### GEBRUIK VAN STIMULERENDE MIDDELEN

Zowel het gebruik van toegestane stimulerende middelen, zoals koffie, als illegale om zich staande te houden, zullen ernstige schade toebrengen aan *waterenergie* en zullen de voorouderlijke energie uitputten. Gematigheid in alles is de slutel tot harmonie.

Af en toe een kop koffie kan voor een gezond mens geen kwaad – 4, 5 of 6 koppen per dag is buitensporig veel.

#### De WATERMERIDIANEN

Nieren en Blaas. + Lymfen en Allergie Reactie volgens Dr. Voll.

## WATER

### **Iemand met harmonieuze waterenergie:**

- Heeft realistische doelen en ambities en de energie om ze te bereiken.
- Heeft een goede relatie met het gezin, de familie en zijn voorouders.
- Drinkt af en toe alcohol, koffie of thee – maar met mate.
- Heeft een goed gestel, een goede gezondheid en een betrouwbaar geheugen.
- Heeft wat opwinding en gevaar nodig, maar zal zich beperken tot aanvaardbare risico's.
- Heeft een sterke rug en een goede lichaamshouding.



#### HOUDING

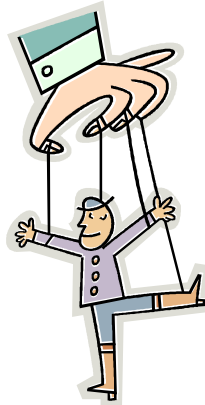
Een goede houding betekent dat u in staat bent om rechtop te staan met het hoofd in balans op de nek en de ruggengraat. De kin is ingetrokken, zodat de nek niet in elkaar wordt gedrukt. De heupen zijn ontspannen. De botten van de rug worden door de houding op zijn plaats gehouden, niet door de spieren.

## HOUT

Het element *hout* heeft te maken met hoe iemand op de wereld reageert. *Houtenergie* stelt mensen in staat om vrije geesten te zijn die op een creatieve manier leven, of om grootse plannen te hebben en de wereld om hen heen voor hun eigen doeleinden te gebruiken.

### **Hout heeft te maken met:**

- Vrijheid en flexibiliteit
- Creativiteit en controle
- Expressiviteit en doelgerichtheid
- Ontgifting en het nemen van beslissingen



### **Hoe raakt HOUTENERGIE uit balans?**

#### CONTROLE

Te veel controle over het lichaam of over de omgeving zal het vrije karakter van *houtenergie* verstoren.

#### TOEGEVEN AAN SLECHTE GEWOONTES

Regelmatig te veel alcohol drinken of vet eten (of beide) zal *houtenergie* verzwakken.

#### NIET VOLDOENDE BEWEGING

Wanneer het lichaam een verstarde houding of gewoon gebrek aan beweging heeft, kan dat de *houtenergie* schaden en tot stijfheid leiden. Dansen, tennis, gymnastiek, eigenlijk elke vorm van beweging die leuk is, is gunstig voor de *houtenergie*.

#### HET ONDERDRUKKEN VAN STERKE EMOTIES

Iedereen heeft gevoelens en iedereen raakt wel eens geïrriteerd – en dat is gezond op zijn tijd. Wanneer mensen deze gevoelens niet onderkennen, misschien zelfs niet tegenover zichzelf, dan kunnen er problemen ontstaan.

#### STRESS

Situaties met stress, waar voortdurend beslissingen genomen moeten worden, kunnen *houtenergie* gemakkelijk verstoren. Delegeren en steun vragen zijn van wezenlijk belang in dit soort periodes.

#### De HOUTMERIDIANEN

Lever en Galblaas. + Vetstofwisseling en Gewrichten volgens Dr. Voll.

## HOUT



### **Iemand met harmonieuze houtenergie:**

- Is een vindingrijk persoon die creativiteit in zijn leven brengt.
- Heeft een lenig lichaam en kan goed buigen en strekken.
- Heeft een flexibele geest die niet bevooroordeeld is en altijd openstaat voor nieuwe ideeën.
- Heeft zelfvertrouwen bij het nemen van beslissingen en functioneert uitstekend in tijden van crisis.
- Heeft een goede lever en kan daarom machtig voedsel en af en toe alcohol heel goed verteren.

### **REKKEN EN STREKKEN**

Wanneer *houtenergie* wordt verstoord, heeft het de neiging te 'stagneren' en stroomt het niet vrij door het lichaam. De energie stagneert dan voornamelijk bij de gewrichten, met name de grote gewrichten, die stijf worden. Om *houtenergie* vrij te maken moet het lichaam zich uitrekken en uitgerekt worden.



**2.** Ga rechtop staan met uw voeten uit elkaar. Laat uw armen van de ene kant naar de andere kant zwaaien. Voel de lucht op uw armen. Doe dit een paar minuten.



**1.** Ga op de grond zitten met uw benen wijd gespreid. Reik naar beneden, naar uw linker-voet, terwijl u naar uw rechtervoet kijkt. Rek de zijkant van uw benen en de zijkant van uw lichaam uit. Doe hetzelfde aan de andere kant.