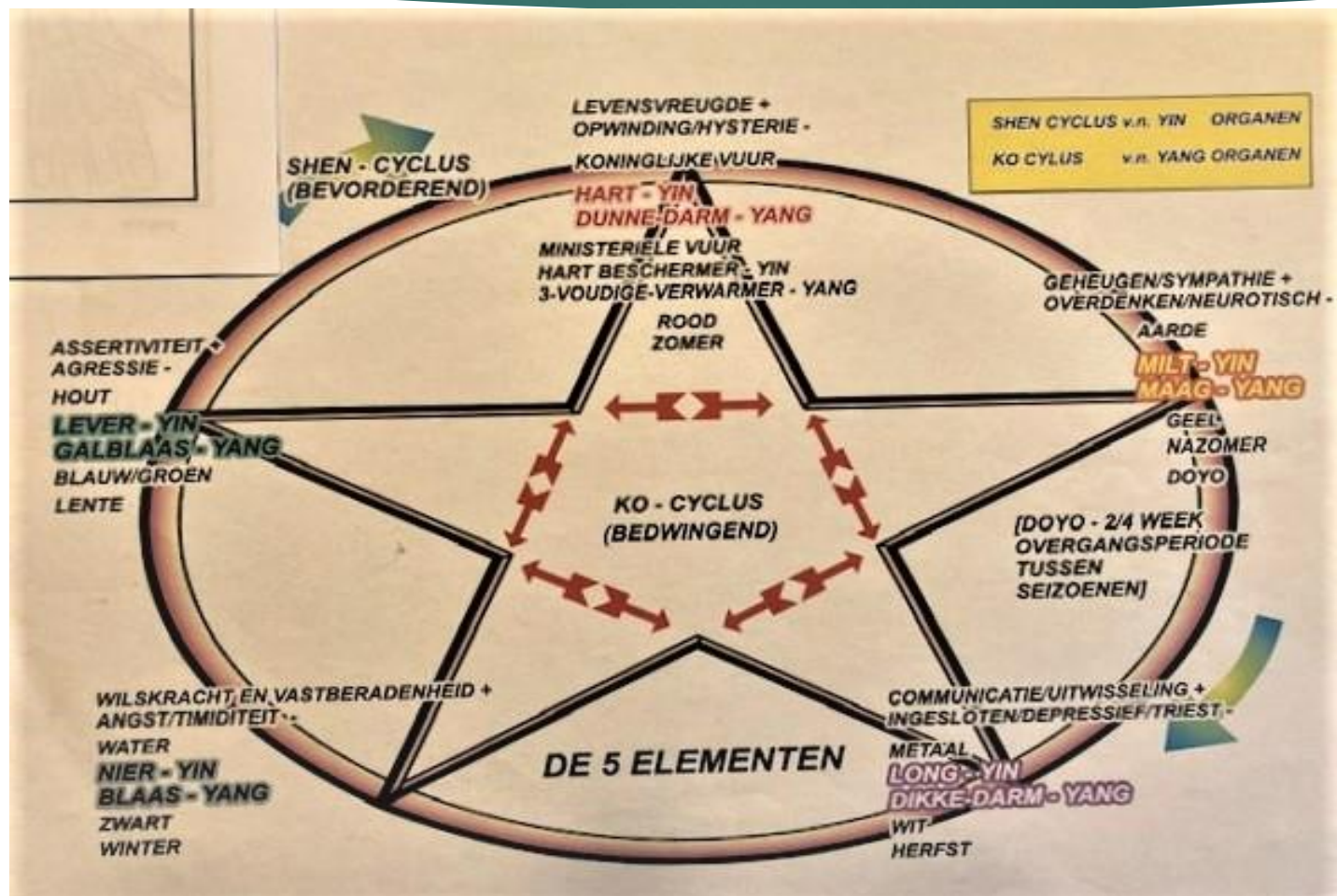


Introductie 5 Elementen

- ▶ Aarde
- ▶ Metaal
- ▶ Water
- ▶ Hout
- ▶ Vuur



5 Elementen



Maag & Milt: stabiliteit

- ▶ Vergaren & Verteren
- ▶ Voeding op mentaal, emotioneel en spiritueel vlak
- ▶ Bestaansrecht

Aarde Element-kenmerken

- ▶ De facilitator
- ▶ Verzorgend, ondersteunend
- ▶ Betrokken, coöperatief, behulpzaam
- ▶ Diplomatiek, sociaal, sympathiek
- ▶ Volger, besluiteloos, afhankelijk
- ▶ Overbezorgd, sociaal
- ▶ Voorspelbaar, constant
- ▶ Ontspannen



Symptomen & klachten

- ▶ Mentale en emotionele instabiliteit
- ▶ Spijsverteringsklachten: boeren, winden, opgeblazen gevoel
- ▶ Waterige ontlasting die afwisselt met harde ontlasting
- ▶ Vocht retentie
- ▶ Verzakkingen
- ▶ Blauwe plekken
- ▶ Spataderen
- ▶ Vergeetachtigheid

Longen & Dikke Darm: essentie

- ▶ Onderscheiden, scheiden
- ▶ Zuiveren
- ▶ Communiceren
- ▶ Begrenzen & Loslaten
- ▶ Geleiden van energie en essentie
- ▶ Versterken van de essentie

Metaal Element - kenmerken

- ▶ Rechtvaardig, onderscheidend, discreet
- ▶ Ordelijk, systematisch, precies, nauwkeurig
- ▶ Goed gemanierd, netjes
- ▶ Gereserveerd, formeel, beetje afstandelijk
- ▶ Verfijnd, netjes, elegant, beschaafd
- ▶ Idealistisch, scherpe en directe toon van communiceren



Symptomen & Klachten

- ▶ Moeite met aangeven van grenzen
- ▶ Moeizame communicatie over persoonlijke zaken
- ▶ Dikke darm klachten: constipatie, prikkelbaarheid, overgevoeligheid
- ▶ Ademhalingsproblemen
- ▶ Krop in de keel
- ▶ Huidklachten
- ▶ Stemklachten (brug tussen binnen en buiten)
- ▶ Moeite met verwerken en delen van verdriet en met loslaten
- ▶ Muur optrekken en depressie

Blaas & Nieren

- ▶ Begin en einde van de groei cyclus
- ▶ Volledige overgave aan de stroom van het leven
- ▶ Creatiekracht
- ▶ Diepte
- ▶ Stilte
- ▶ Volharding

Water Element - kenmerken

- ▶ Rustig, vredig, volhardend
- ▶ Eenzaam, privé, serieus
- ▶ Reflecterend, beschouwend
- ▶ Geheimzinnig, diepzinnig
- ▶ Onpeilbaar
- ▶ Intellectueel, wijs
- ▶ Creatief
- ▶ Stoicijs, koppig
- ▶ Bijzonder intuïtief



Symptomen & Klachten

- ▶ Rugklachten
- ▶ vermoeidheid
- ▶ Blaas en nier problemen
- ▶ Slechte adem
- ▶ Kramp in de benen/kuiten
- ▶ Last van de knieën
- ▶ Voortdurende onrust; niet tot ontspanning kunnen komen
- ▶ Angstig, paniekerig
- ▶ Slaapproblemen
- ▶ Extreem sterk doorzettingsvermogen

Lever & Galblaas – essentie

- ▶ Groei en ontwikkelkracht
- ▶ Constructief aanpassingsvermogen
- ▶ Potentie tot zijn recht laten komen
- ▶ Authentiek zijn → helemaal jezelf zijn

Hout Element - kenmerken

- ▶ Intens, gedreven, focus, visionair
- ▶ Vastbesloten, besluitvaardig
- ▶ Assertief en snel
- ▶ Rebels, competitief
- ▶ Gedurfd, veeleisend, (on)geduldig
- ▶ Prikkelbaar, dominant
- ▶ Taai en flexibel



Klachten & Symptomen

- ▶ Weinig visie en daadkracht
- ▶ Besluiteloosheid
- ▶ Problemen met spieren en pezen
- ▶ Naald tussen de wenkbrauwen (onderdrukte frustratie en boosheid)
- ▶ Teveel aanpassingsgedrag
- ▶ “Agressief” gedrag, snel lange tenen hebben
- ▶ Stijfheid (houterigheid)
- ▶ Oogproblematiek
- ▶ Galstenen

Hart & Dunne darm

- ▶ Manifesteren van de potentie: eruit laten komen wat erin zit
- ▶ De eigenheid volledig laten bloeien en laten zien
- ▶ Ervaren van levensvreugde, liefde, zelfliefde, passie, zingeving
- ▶ Wat mag er in mijn hart binnenkomen en wat niet?

Vuur Element

- ▶ Grappig, ondeugend, enthousiast, speels
- ▶ Verstrooid, afgeleid, onvoorspelbaar, nerveus
- ▶ Spraakzaam, communicatief, expressief
- ▶ Charmant, vrolijk, spontaan, optimistisch, geestig
- ▶ Snel, veranderlijk, flirterig
- ▶ Nieuwsgierig, charismatisch



Klachten& symptomen

- ▶ Afgesloten van gevoelens en emoties, zelfafwijzing
- ▶ Veel in het hoofd zitten, in het denken en in de analyse
- ▶ Hartklachten, ritmestoornissen, bloeddruk problematiek
- ▶ Slapeloosheid: als het hart gerust is kunnen we het “overgeven” en op het diepste niveau ontspannen en dus slapen
- ▶ Veel praten en niets zeggen, veel (weg) lachen uit ongemak, oogcontact vermijden
- ▶ Geen focus hebben, overal energie in stoppen en niets voleinden
- ▶ Geen rem, geen rust
- ▶ Rode kleur (van vuur) in het gezicht
- ▶ Geen Vuur geeft “onbewogenheid” of apathie
- ▶ Afwezigheid van vuur kan histerie en labiliteit veroorzaken: overmatig sterke emotionele reacties die niet passen bij de situatie waarin je zit

Casus

- ▶ Man, 47 jr, getrouwd, 3 kinderen (12, 15 en 18), goed gebouwd, atletisch, slank
- ▶ Ziet er picobello verzorgd uit, alles “glimt” aan hem, kleding, auto, uiterlijke verzorging
- ▶ Hoogopgeleid, (extreem) intelligent, ingenieur
- ▶ Goeie baan, mooi huis, tuin, auto, alles erop en eraan
- ▶ Leuke vriendengroep, goed band met familie, vader overleden (zelf uit het leven gestapt), moeder wil hem vaak zien, ook op momenten dat hij eigenlijk tijd voor zichzelf wil, maar dat zegt hij niet. Hij wil zijn moeder niet teleurstellen. Hij is vriendelijk, voorkomend, hulpvaardig, maar ook bijna apatisch, uitdrukingsloos.
- ▶ Hulpvraag: hij is totaal uitgeblust en is vastgelopen op zijn werk. Zijn werk triggert hem niet meer, hij zou graag weg willen, maar in zijn hoofd kan dit niet. Hij vindt zichzelf dan niet loyaal. Maar een besluit nemen om weg te gaan doet hij niet.
- ▶ Hij is totaal lusteloos, zijn ogen staan flets en dof. Hij kijkt wazig uit zijn ogen. Hij is moe, echt doodmoe en gestrest. Niets interesseert hem, niets krijgt hem in beweging, hij wordt nergens blij van. Hij zit inmiddels thuis met een burn-out. Hij slaapt slecht en is onrustig. Kan niet bij zijn gevoel. Weet ook niet wat dat is “voelen”

- 
- ▶ Een vriend vraagt hem regelmatig om mee te gaan fietsen (wielrennen) maar daar heeft hij geen zin in. Hij zegt dit niet maar houdt zijn vriend aan het lijntje met een uitvlucht. Durft niet te zeggen dat hij niet wil fietsen.
 - ▶ Hij is pietje precies, op het obsessieve af. Alles moet thuis op zijn manier. Hij wordt erg ongemakkelijk en onredelijk als het niet op zijn manier gaat. Als er een kopje verkeerd in de vaatwasser staat flipt hij. Er mag geen grassprietje scheef liggen, alles moet schoon, netjes en opgeruimd zijn.
 - ▶ Hij is naar binnengeslagen, weet niet wat hij wil, heeft totaal geen eigen mening. Maakt totaal geen keuzes en neemt geen verantwoordelijkheid voor zichzelf.
 - ▶ Hij heeft een tijd anti depressieva geslikt in de hoop dat ie zich beter ging voelen, en dat de antwoorden dan zouden komen. Maar die komen niet.
 - ▶ Hij zit in de wachtstand.

- 
- ▶ Welke disbalans zie jij bij deze meneer als je naar de Element karakteristieken kijkt?
 - ▶ Wat zou je hem vragen als je hem zou spreken?
 - ▶ Welke tips zou je hem geven?
 - ▶ Bij welke behandeling van welke meridianen zou hij theoretisch gezien, baat hebben?