



De vijf elementenleer vormt samen met yin-yang de fundamentele basis van de Chinese theorie. Vanuit bestudering van de natuur merkten de Chinezen dat de natuur een cyclisch proces heeft, continu in beweging is en verandert volgens bepaalde patronen. Het ene seizoen gaat over in het andere. Jaar in, jaar uit. Naast de jaargetijden namen zij ook andere ritmen en indelingen waar in de natuur. Deze steeds weer veranderende cyclus is beschreven en verdeeld in vijf elementen, ook wel de vijf fasen van veranderingen genoemd.

Evenwicht

tussen de vijf elementen (1)

Het Chinese systeem kent vijf seizoenen: lente, zomer, nazomer, herfst en winter. Elk van die vijf seizoenen is verbonden met een bepaald element: hout, vuur, aarde, metaal en water. Door de vijf fasen te observeren en te bestuderen konden ze de bewegingen van de natuur voorspellen en signaleren wanneer zich problemen voordeden. Zo is de filosofie van de vijf elementen ontstaan, Wu Xing genaamd. 'Wu' staat voor vijf en 'Xing' voor beweging of proces, die alle processen classificeert met hun samenhang. Dit is de basis van de gehele Chinese denkwijze wat niet alleen in de traditionele Chinese geneeskunde naar voren komt, maar ook in bijvoorbeeld de vechtsport, de voedingsleer, de muziek en de bouwkunst.

KRINGLOOP VAN HET UNIVERSUM

De mens als deel van de natuur en kosmos is onderworpen aan jaarritmen en cyclische processen. De vijf elementenleer beschrijft de kringloop van het universum. Ieder element komt voort uit het andere, er is geen zomer zonder eerst de lente te hebben gehad. De beweging van energie in de natuur is een oneindig proces van begin tot einde en weer opnieuw beginnen. Geboorte, groei, bloei, verval en sterven. Deze bewegingen zie je in het groot en in het klein, in planten, dieren en mensen en tot in de kleinste elementen (de cellen). Steeds weer worden dezelfde vijf fasen doorlopen. De elementen hebben te maken met cycli en veranderingspatronen en zijn continu aan elkaar verwant. Elk van deze vijf elementen komen dus overeen met een bepaald seizoen en met een

bepaald yin-orgaan, een yang-orgaan, een richting, een kleur, een smaak, een zintuig, een emotie, een klimaatfactor, een weefsel en een lichaamssap.

DE RELATIE TUSSEN DE ELEMENTEN

De vijf elementen staan in relatie tot elkaar en oefenen op twee verschillende manieren invloed uit op elkaar. Elk van de elementen oefent een voedende, scheppende, stimulerende invloed uit op één van de andere elementen, net als een controlerende invloed. De Sheng-cyclus is de buitenste generatie, ook wel voedende cyclus genoemd, waarbij het ene element met de klok mee de energie doorstuurt naar het volgende element. Dit wordt ook wel de moeder-kindrelatie genoemd waarbij een element altijd fungeert als een moeder die haar kind voedt en zelf ook wordt gevoed. Voorbeeld: 'het Hout is de Zoon van het Water en de Moeder van het Vuur'.

**Hout schept vuur,
Vuur schept aarde,
Aarde schept metaal,
Metaal schept water
Water schept hout.**



Voorbeeld:

Water is nodig om tot groei te komen. Zonder vocht geen groei. Hout vormt brandstof door vuur. De as van het vuur maakt weer aarde. De mineralen uit aarde vormen metaal. Metalen en mineralen worden uit de aarde gegeneerd en filteren en zuiveren het water dat weer terugkeert om de bomen en planten te voeden. Zo is de cirkel weer rond.

KO-CYCLUS

De ko-cyclus is de controlerende, dominerende, binnenste cyclus waarbij een element een ander element remt of aan zich onderwerpt. Dit afremmen is noodzakelijk om evenwicht te handhaven en excessen en blokkades te voorkomen.

**Metaal onderwerpt hout,
Water onderwerpt vuur,
Hout onderwerpt aarde,
Vuur onderwerpt metaal
Aarde onderwerpt water.**

Voorbeeld:

Een bijl kan een boom vellen. Water kan een brand blussen. Bomen hebben wortels die diep in de grond dringen. Hitte kan metaal laten smelten en de aarde absorbeert regen. Een storing of disbalans in het ene element heeft altijd invloed op het volgende. Wanneer de moeder verzwakt is kan zij het kind niet voeden en kan de controlerende taak niet tot uitvoer worden gebracht. De voedende en controlerende cyclus zijn noodzakelijk om balans te houden. Binnen de natuur is dat het duidelijkst zichtbaar.

DE SEIZOENEN MET ZIJN ELEMENTEN

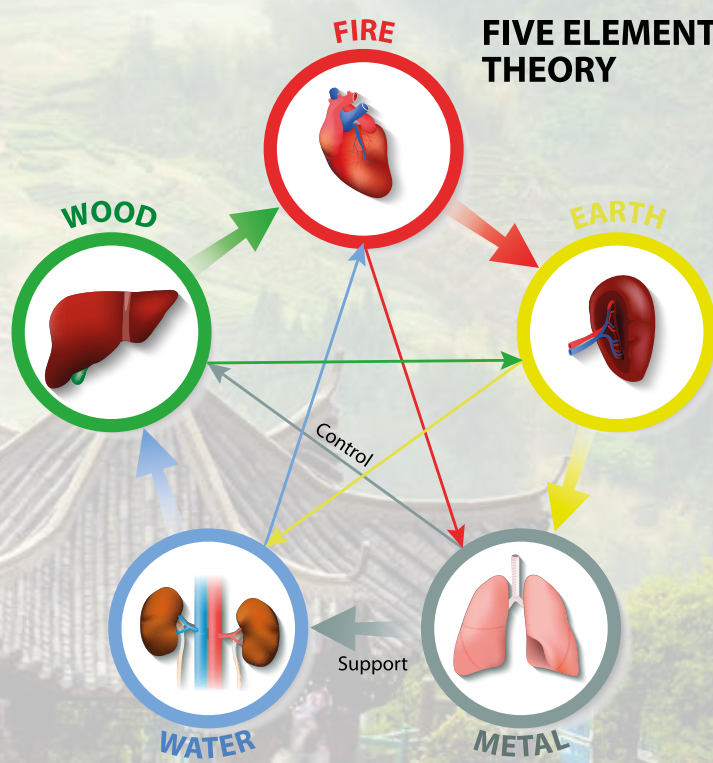
Binnen de cyclus van de vijf elementen is het hout element verbonden met de lente. De organen die daarbij horen zijn lever (yin) en galblaas (yang).

HOUTELEMENT

Het houtelement staat voor onstuimige groei, ook wel het jonge yang genoemd en wordt geassocieerd met geboorte, een nieuw begin, expansie en verandering. De lente is het begin van het groeiseizoen. De energie die zich in de wintermaanden in de aarde heeft teruggetrokken barst los. De energie die opwaarts gaat en veel in beweging brengt is kenmerkend voor het houtelement. Het houtelement staat voor vrije stroming van alle energie. Het houtelement staat voor creativiteit, ontplooiing, ideeën gaan uitvoeren en in beweging komen. Wanneer deze energie wordt belemmerd kan er irritatie en boosheid ontstaan. Lichamelijke klachten wanneer het houtelement niet in balans is kunnen zich uiten in onder andere hoofdpijn en migraines, gespannen spieren, nek- en schouderklachten.

VUURELEMENT

Het vuurelement staat voor de zomer, de tijd waarin de natuur tot bloei komt. Men is vol energie, de zon schijnt



volop en de zomer staat voor overvloed. De organen die daarbij horen zijn hart (yin) en dunne darm (yang), pericard (yin) en de drievoudige warmer (yang) als systeem. Het vuurelement staat voor het grote yang. Dit element staat voor vreugde, vrolijkheid, passie en warmte. Wanneer deze energie uit balans is, kan er sprake zijn van overactiviteit, te veel vuur of juist besluiteloosheid. Lichamelijke klachten kunnen zich uiten bij een disbalans in hartkloppingen, nervositeit, slaapproblemen en onrust.

AARDE-ELEMENT

Het aarde-element staat voor de nazomer met als organen de milt (yin) en de maag (yang). Dit element is tevens het middelpunt waar de andere elementen omheen draaien. Het staat voor de overgang van het ene seizoen in het andere. Het aarde-element zorgt ervoor dat deze overgangen soepel verlopen. De nazomer is de tijd van oogst en voorbereiding op de herfst. Het aarde-element staat voor een goede transport en transformatie van onze voeding in ons lichaam. Goede opname en verwerking. Lichamelijke klachten kunnen zich uiten in spijsverteringsklachten, vermoeidheid, sterke zoetbehoefte en geestelijk (piekeren en zorgen maken).

METAALELEMENT

Het metaalelement staat voor de herfst: de tijd van droogte. De energie is bezig zich terug te trekken in de aarde. Het blad valt van de bomen. De energie verdicht zich steeds meer. Yin komt meer tot uiting en verdrijft yang. Metaal wordt het jonge yin genoemd met als organen de longen (yin) en de dikke darm (yang). Metaalenergie zorgt ervoor dat je je verlies kunt dragen en een plaats kunt geven. Dat je openstaat voor nieuwe dingen en het oude kunt loslaten. Dat je kunt genieten van de dingen

TCM

die je hebt voortgebracht en ontwikkeld. Bij een disbalans is er sprake van onverwerkt verdriet, vasthouden aan oude dingen en moeite met loslaten. Lichamelijke klachten kunnen zich uiten in longklachten, allergieën, darmproblemen en huidklachten.

WATERELEMENT

Het waterelement staat voor de winter met als organen de nieren (yin) en de blaas (yang). De natuur is in rust. Dit is de tijd van inkeer en terugtrekking. De yang-energie is diep in de aarde verdwenen en het grote yin is volop aanwezig. Er ligt een dikke laag sneeuw en het is tijd voor de winterslaap. Dit is de tijd voor reflexie, voor het naar binnen keren en energie sparen. De tijd van plannen maken en nieuwe richtingen bepalen. Wanneer dit element in balans is voel je je veilig en goed in je basis. Bij een disbalans is er sprake van onzekerheden en angsten tot fobieën. Lichamelijke klachten kunnen zich uiten in rugklachten, blaas- en nierklachten, een burn-out en uitputting van yin (rust en ontspanning).

CYCLUS

Zo is de cyclus van de seizoenen weer rond. Elk element heeft zijn eigen energie en trilling. Tezamen zorgen zij

voor evenwicht in het lichaam en de geest. In de Chinese geneeskunde heeft ziekte te maken met verstoring in het yin en yang-evenwicht, de kracht van de levensenergie en de harmonie in de diverse organen en elementen. In deel 2 lees je meer over de disbalans binnen de verschillende elementen en organen en krijg je massage-adviezen die je als masseur kunt inzetten.

Literatuur

- *De grondslagen van de Chinese geneeskunde*, G. Maciocia, Satas
- *Chinese kruiden geheimen*, S. Chmelik, Librero
- *Blijvend meer energie*, J. Hofst
- *Traditionele Chinese geneeskunde*, M. Grandjean, K. Birker, Ankh-Hermes
- *Elk seizoen in je element*, G. van de Lang, Belaboek

In *Massage Magazine* besteden we regelmatig aandacht aan diverse interessante thema's binnen de Traditional Chinese Medicine (TCM). Auteur Gonnie van de Lang heeft een praktijk als acupuncturist, yoga- en qigong-docent en is auteur van diverse boeken op het gebied van gezondheid.

mysterymassage

De redactie van *Massage Magazine* bezoekt anoniem verschillende massagepraktijken. Op basis van dezelfde criteria en vanuit 'het oog van de cliënt' worden de bedrijven beoordeeld. Het gaat om de indrukken die een kritische cliënt bij een eerste bezoek opdoet, want ze worden slechts eenmaal bezocht. De bedrijven die beoordeeld worden, zijn hiervan niet op de hoogte. Dit keer: een stoelmassage.

Stoelmassage



Naam: Alle Tijd

Plaats: Heeswijk-Dinther

Massagevorm: Stoelmassage

Prijs: €30 voor 30 minuten

Ontvangst: Masseur Wendy van Alle Tijd masseert op locatie. Op exact de afgesproken tijd staat Wendy op de besproken locatie, compleet met haar opgevouwen stoel en attributen. Enthousiast begroet ze me. In slechts enkele minuten tijd heeft ze een aangewezen ruimte omgetoverd tot massageruimte, compleet met achtergrondmuziek en met een aangename etherische geur.

Intake: De masseur vraagt of ze nog ergens rekening mee moet houden. We nemen enkele gezondheidspunten door en dan legt ze uit hoe ze te werk zal gaan.

Uitstraling: De uitstraling van de masseur is zeer professioneel. Ze is goed verzorgd, maakt een open en vriendelijke indruk, en draagt bedrijfs-

kleding met haar - professioneel ontwikkelde - bedrijfslogo. Je voelt je letterlijk in goede handen bij Wendy.

Materiaal: De massagestoel is vouwbaar, zeer degelijk en comfortabel. In de hoes kunnen tevens massageattributen worden meegenomen, zoals in dit geval massagecrème, een zijden doek en een bamboestok. Ook heeft ze een speakertje met passende sfeermuziek meegenomen. De massagecrème die ze aanbrengt op de handen en onderarmen heeft een aangename geur van etherische oliën.

Massage: Wendy masseert over de kleding heen en start haar massage met intermitterende druk en rotaties via een zijden doek. Dit geeft een hele vloeiende indruk van de grepen. Vervolgens past ze vooral in het hals/ruggebied enkele fricties toe, waarna ze de ruggenstrekkers met petrissages behandelt. Het ruggebied bij het bekken krijg extra nadruk, omdat dit aardig gespannen is. De flanken van de rug behandelt ze met een bamboestok. Daarbij roteert ze de bamboestok met gepaste druk over de spieren. Een heerlijke afwisseling van de massage. Wat een cadeautje dat ze ook de hoofdhuid meeneemt. Deze wordt met fricties en stevige rotaties gemasseerd. De armen worden een-voor-een behandeld. Eerst worden ze losgeschud, dan worden er ontspannende effleurages op de handen en armen toegepast, waarna ook fricties worden ingezet. De handen en vingers worden ook uitvoerig behandeld, wat heerlijk ontspannend aanvoelt. Met aandacht wordt de massage rustig afgesloten.

Totaal/eindoordeel: Wendy voert haar vak met veel enthousiasme en toewijding uit. Daardoor voel je je al snel bij haar op je gemak. Haar professionaliteit, de uitstekende werkmaterialen en de veelzijdige massagegrepen zorgen voor een complete wellnessbeleving in je eigen vertrouwde omgeving. De naam 'Alle Tijd' doet ze eer aan: Wendy geeft oprecht de indruk alle tijd voor je vrij te maken. En - nog een pluspuntje - : Wendy is tevens kapster en kan ter afsluiting van de behandeling dus ook nog eens je haar stylen!