

De vijf elementenleer vormen samen met yin-yang de fundamentele basis van de Chinese theorie. Het Chinese systeem kent daarin vijf seizoenen; lente, zomer, nazomer, herfst en winter. Elk van die seizoenen is verbonden met een bepaald element; hout, vuur, aarde, metaal en water. In dit artikel komt het houtelement aan bod.

De vijf elementen

Houtelement

(deel 1)

De beweging van energie in de natuur is een oneindig proces. Alles wat van toepassing is op de natuur is tevens van toepassing op ons, want wij zijn onderdeel van de gehele natuur. Na een periode van rust en herstel in de winter is het in de lente tijd voor groei en een nieuw begin.

DE LENTE

Het oosten komt overeen met de lente waarin de yang-energie opkomt. Yang qi heeft als eigenschap stijgen en verspreiden. Zo ontstaat wind. De wind zorgt ervoor dat alles tot bloei en in beweging komt. De planten en bomen vormen frisse, groene bladeren. Daarom is de kleur van het houtelement groen. De vruchten zijn nog niet rijp. Vandaar dat de smaak gekoppeld is aan het houtelement zuur. Deze zure smaak versterkt de lever (yin), het orgaan dat samen met de galblaas (yang) bij het houtelement een yin yang-koppel vormt en samenwerken. Een yang-orgaan is als een zakje en vangt de substanties op zoals de gal. Een yin-orgaan is van massieve consistentie zoals de lever. Bamboe is het symbool voor hout met als eigenschap

buigzaam en flexibel zijn. Deze flexibiliteit is kenmerkend voor een gezonde leverenergie. Disharmonie in het houtelement geeft starheid en stijfheid. De lente is het seizoen waarin de lever en galblaas harder moeten werken.

LEVER EN ENERGIE

Binnen de TCM wordt de lever als generaal gezien omdat hij ervoor zorgt dat de algemene organisatie van alle lichaamsfuncties wordt gegarandeerd. De lever zorgt voor de vrije circulatie van bloed en qi. Dat wil zeggen dat hij fungeert als een opslagplaats van bloed en ervoor zorgt dat bloed, qi en lichaamsvloeistoffen in beweging worden gehouden en harmonisch stromen in het lichaam. De vrije stroming van Qi heeft tevens een diepe invloed op de emoties. Wanneer deze functie goed verloopt, zijn de emoties in balans. De etherische ziel (ook wel 'Hun' genoemd) is het mentaal spiritueel aspect van de Lever. De 'Hun' heeft invloed op ons vermogen ons leven te plannen en een doel te geven. Het wordt tevens in verband gebracht met vastberadenheid, zelfbeeld en moed. Het is de taak van de Hun om geestelijke processen soepel te laten verlopen. Wanneer er een disbalans in de Lever qi is, kan er stagnatie ontstaan van emotionele processen in de vorm van irritatie en boosheid, conflicten met de omgeving en met zichzelf. De relatie tussen emoties en organen zijn ook binnen de westerse gedachte bekend en terug te vinden in ons taalgebruik. Denk aan uitspraken als 'iets op je lever hebben, je gal willen spuwen, giftig zijn ergens over of zwartgallig zijn'. Bij een disbalans in het houtelement hoeft er geen sprake te zijn van een fysieke orgaanbelasting. Dit is wel mogelijk wanneer de belasting ernstig en langdurig is. Een persoon met een sterke leverenergie wil ontdekken, er op uit gaan, vol goede moed aan de slag gaan met alle plannen die zijn gemaakt. Hij gaat op zoek naar iets nieuws, brengt zijn innerlijke verlangens tot uitdrukking. Hij is positief, behulpzaam naar anderen toe en vriendelijk. Een persoon met een verzwakte leverenergie voelt zich passief, vermoeid, heeft geen interesse in de buitenwereld. Depressiviteit, moedeloosheid en nergens de zin van in-



zien zijn symptomen die zichtbaar zijn bij dit syndroom. De moed ontbreekt en gevoelens worden opgekropt of mogen niet worden geuit, wat op den duur frustraties kan geven. Bij een verzwakte leverenergie gaat de persoon mopperen of zich juist terugtrekken en in de slachtofferrol zitten. De 'Hun' is niet verankerd en kan zich geen doel in het leven geven. De energie kan niet stromen zoals je het voor ogen hebt. Je plannen kan je niet tot uitvoer brengen. Stress ontstaat wanneer zaken geforceerd worden of wanneer je jezelf onder druk zet. Onze diepste verlangens kunnen niet worden verwezenlijkt. Een persoon met een sterke galblaasenergie zorgt ervoor dat hij de juiste beslissingen durft te nemen en moed heeft om zich te laten horen. De galblaas wordt binnen de TCM als een rechter gezien, rechtvaardig bij het nemen van beslissingen en bij het vellen van een oordeel. Bij een persoon met een zwakke galblaasenergie ontbreekt de moed en kunnen er geen beslissingen worden genomen. Aarzeling en onbuigzaamheid zijn verschijnselen.

DE LEVERENERGIE UIT BALANS

Er zijn verschillende syndromen binnen de TCM bij een verstoorde leverenergie. Veel voorkomende zijn de lever qi-stagnatie en stijgende lever yang en lever vuur. Wanneer de leverenergie uit balans is kan de qi geblokkeerd raken wat stagnatie kan geven. De lever qi-stagnatie kent symptomen als zuchten, depressie, stemmingswisseling, een brok in de keelgevoel, braken, epigastrische pijn, oprispingen, boeren, abdominale distensie, spijsverteringsklachten en diarree. Daarnaast kan de leverenergie gaan stijgen, stijgend lever yang geheten, met als symptomen hoofdpijn bij de slapen, achter de ogen aan een zijde, duizeligheid, irritatie en boosheid. De leverenergie gaat in plaats van vrijelijk naar boven en buiten te stromen juist alleen naar boven (met name naar het hoofd). Het gevolg: schouder- en nekklachten, hoofdpijn, hoge bloeddruk of onrustig slapen. Deze pathologie is een gevolg van een tekort aan qi elders waardoor er een tekort aan voeding van het houtelement ontstaat en de lever qi gaat stijgen. Stijgend lever vuur is een verergerde vorm met irritatie en

woede-aanvallen door een hitte in de lever. Veel kritiek hebben op de omgeving en negativiteit. Hoofdpijn, een bittere smaak, een rood gelaat en een verstoorde slaap zijn daarbij kenmerkend. Een belangrijke oorzaak is langdurige emotionele stress die niet geuit kan worden en onderdrukt is. Tevens de overconsumptie van voeding die veel hitte in het lichaam geeft zoals alcohol, gefrituurd voedsel of hete kruiden.

PEZEN EN BANDEN

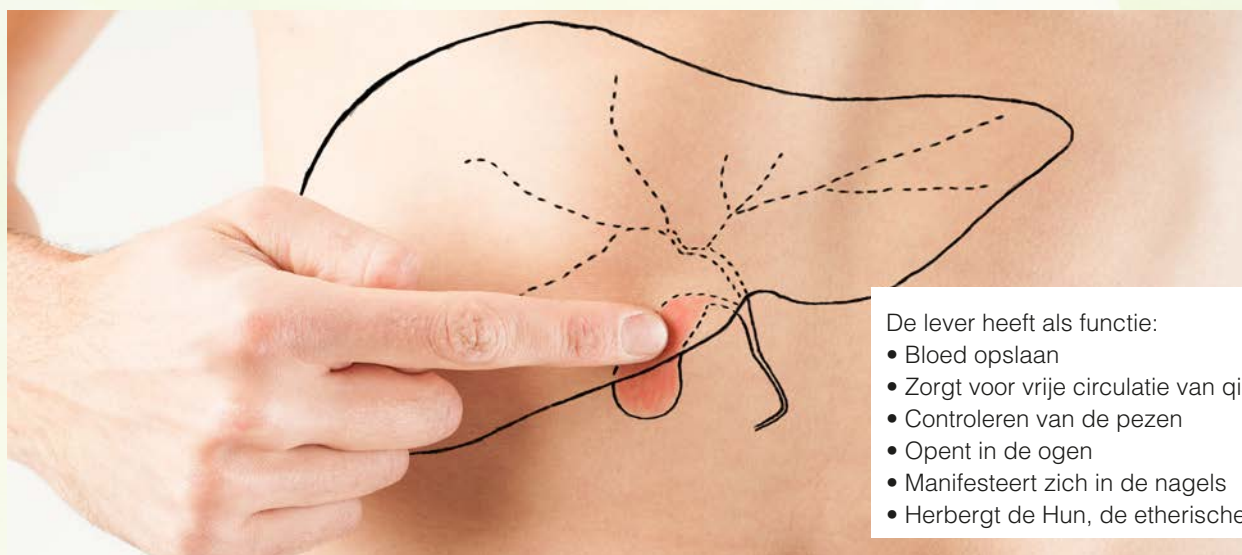
De lever qi zorgt voor goede voeding van de pezen en banden en de galblaas qi zorgt ervoor dat de pezen en banden soepel blijven. Het vermogen van pezen om samen te trekken en te ontspannen is afhankelijk van de voeding en de bevochtiging door het bloed van de lever. Wanneer deze functie deficiënt is ontstaan er pijnklachten, verstijvingen en spierkrampen en verminderde beweeglijkheid van gewrichten, peesklachten, pijn en spanning in de spieraanhechtingen rond de gewrichten (met name de nek en de schouders).

WIND EN WARMTE

Het houtelement is zeer gevoelig voor warmte en wind. Mensen met een zwakke leverenergie hebben snel last van tocht. Wind wordt niet alleen gezien in relatie met het klimaat, maar ook als een bewegende factor wat verspringende klachten kan geven. Vaak is de temperatuur van het bovenlichaam warmer dan het onderlichaam doordat een teveel warmte in het lichaam is gaan stijgen. Jeuk, rode huiduitslag en verspringende pijn zijn voorbeelden van een disbalans in relatie met wind en warmte.

OGEN EN NAGELS

De leverenergie voedt de ogen, een gezonde leverenergie zorgt voor een heldere blik op zaken. Oogtrekkingen, een troebel zicht, een waas voor de ogen, zand in de ogen of jeuk in de ogen zijn allemaal symptomen van een verstoorde leverenergie. Broze, snel brekende nagels, gegroefde nagels zijn allemaal tekenen van een disbalans in de lever qi.



De lever heeft als functie:

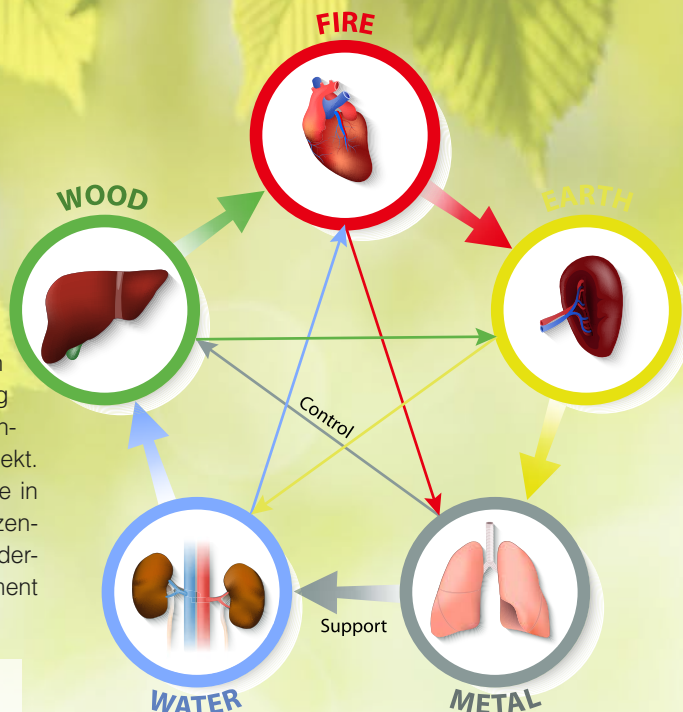
- Bloed opslaan
- Zorgt voor vrije circulatie van qi en bloed
- Controleren van de pezen
- Opent in de ogen
- Manifesteert zich in de nagels
- Herbergt de Hun, de etherische ziel

TCM

VERMOEIDHEID

In het voorjaar zijn vermoeidheidsklachten veelal gerelateerd aan een verstoorde leverenergie. In de winterperiode is de lever vaak zwaar belast door de vette en zwaar verteerbare spijsen. De donkere tijden hebben een passiviteit gegeven en veel mensen zijn neerslachtig na een lange winter. Er is behoefte aan beweging en zonlicht, maar de energie om in beweging te komen ontbreekt. De vermoeidheid kan een gevolg zijn van een stagnatie in energie in plaats van een tekort aan energie wat een wezenlijk ander symptoom is. In een volgend artikel komen ondersteunende tips en adviezen voor een gezond houtelement aan bod.

In Massage Magazine besteden we regelmatig aandacht aan diverse interessante thema's binnen de Traditional Chinese Medicine (TCM). In de westerse geneeskunde kijkt men met name naar de fysieke structuur en functie van de organen. In de TCM kijkt men naar de energetische functie van de organen in samenhang met de elementaire principes van het leven. 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.



Gebruikte en aanbevolen literatuur:

- De grondslagen van de Chinese geneeskunde, G. Maciocia, Satas
- Blijvend meer energie, J. Hofs
- De tao van gezondheid, Conny Coppen
- Su Wen, Huang Di Nei Jing
- Elk seizoen in je element, Belaboek, Gonnie van de Lang

(advertentie)



SPORTBALSEM

Let's you move!





F.I.T. op de Massage- Complementairvakbeurs

Wilt u ook eens kennismaken met de F.I.T. producten, die voor veel mensen een perfecte ondersteuning bij de reumatologische aandoeningen zijn? We laten u de kracht en effectiviteit van F.I.T. sportbalsem graag zien tijdens de Massage- Complementairvakbeurs van 16 en 17 maart in Haevelde.

De F.I.T. balsem wordt toegepast bij behandeling van blessures, ontstekingsprocessen en/of versterking van spieractiviteit bij oefenen. Ook als basisbehandeling voor Medical Tape: Constructies wordt F.I.T. succesvol gebruikt. Kan dat dus? Plakt de tape daar wel? Ja, F.I.T. is één van de weinige producten die volledig door de huid wordt opgenomen en geeft ideale achtergrond en werkt als zandrijg door thespanten en reucurs als basis toegepast voor deze lichaamsbehandeling.

F.I.T. ook in omroepen

F.I.T. heeft tevens een zeer goede en natuurlijke reucursie, genaamd F.I.T. Professional Care. Een product met als uitgangspunt resultaat, effectiviteit en veiligheid op basis van natuurlijke oliën en vrij van parabenen, mineralen olie, parfen en formaledehyde stoffen. De olie is zelfs geschikt voor de meest gevoelige huid.

Kom langs op de beurs

Vraag een behandeling aan of laat u bij onze stand uitgebreid informeren. Voor de F.I.T. producten hebben we zeer aantrekkelijke beursaanbiedingen!

FIT International B.V. | www.fit-sportbalsem.com | telefoon 023-5401489 | e-mail info@fit-sportbalsem.com