

De vijf elementenleer vormt 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. 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 een onderdeel van de gehele natuur. Deze keer: het aarde element centraal.

## De vijf elementen

# Aarde

Element aarde heerst als enige van de vijf elementen over meerdere periodes. De nazomer en daarnaast de periodes tussen de seizoenen. Ieder seizoen heeft een overgangperiode van circa tien dagen tussen de zomer en de herfst, tussen de winter en de lente, enzovoorts. Zo wordt het aarde element als overgangselement gezien die zorgt dat de overgangen harmonieus verlopen en de ene energie in de andere overvloeit. De windrichting van het aarde element is midden, het centrum. In de natuur keert alles terug naar de aarde waarin het wordt

opgenomen en verwerkt denk aan de bladeren, de bloemen, de regen en al het afval wat wordt omgezet tot een vruchtbare bodem. De aarde wordt ook wel 'Moeder Aarde' genoemd of de 'Moeder van het leven'. Denk aan alle gewassen en de hoeveelheid aan voedingsmiddelen die er groeien vanuit de aarde. Bijna alles ontstaat vanuit de aarde en keert weer terug naar de aarde.

### MILT EN MAAG

De milt en maag zijn een yin/yang koppel met elkaar in het aarde element. De milt (yin) beheerst de transformatie en het transport van voedsel en vocht en is zodoende een belangrijke schakel in het spijsverteringsproces. Het is een zeer essentieel orgaan voor het ontstaan van bloed en Qi en levert zodoende een groot deel van de energie in het lichaam. De milt wordt wel het 'fundament van postnataal bestaan' genoemd en levert de postnatale energie ook wel de 'nahemelse Qi' geheten. De milt regelt de stijgende beweging van Qi. Wanneer de milt-Qi te zwak is ontstaan er spijsverteringsklachten zoals diarree, obstipatie en een opgeblazen buik. Verder controleert de milt het bloed en een zwakke milt-Qi kan bloedingen veroorzaken, gevoeligheid voor spataderen en blauwe plekken. De milt is zeer gevoelig voor vocht van buitenaf zoals vochtig weer, een vochtige omgeving, mistig weer, een nat klimaat of natte kleding. Dit kan een zwaartegevoel en opgeblazenheid tot gevolg hebben. De milt beheerst de spieren, het vlees, en de vier ledematen, het zorgt dat er voldoende bloed en Qi naar de spieren en het vlees gaat en voldoende kracht voor de ledematen om te functioneren. Wanneer de milt functie niet goed verloopt is het eerste symptoom veelal vermoeidheid, een tekort aan energie.

#### AARDETABEL

**Jaargetijde** : nazomer en tussen de seizoenen  
**Transformatie** : omslag, kentering  
**Yin/yang fase** : dalende yang en stijgende yin  
**Klimaat** : vocht en damp  
**Kleur** : geel  
**Smaak** : zoet  
**Zintuig** : mond, lippen en smaak  
 Emotie : bezorgdheid  
**Weefsel** : bindweefsel en spieren  
**Lichaamssap** : speeksel

De maag is verantwoordelijk voor het ontvangen en verwerken van het opgenomen voedsel en vocht daarom wordt hij 'de zee van voedsel en vocht' genoemd. De maag is een centraal orgaan, ook wel onze innerlijke kookpot genoemd. Het voedsel wordt na goed kauwen in de mond in de maag vermengd met vocht, maagsap, verwarmt en afgebroken en verteert. Vervolgens gaat de voedselbrij naar de dunne darm. De maag en milt zijn nauw verbonden met elkaar terwijl de maag het dalen regelt, de neerwaartse beweging van Qi zorgt de milt al eerder genoemd voor het stijgen van Qi. Wanneer de maag zijn dalende functie niet kan uitvoeren ontstaan er oprispingen, maagpijn, opgeblazen gevoel en overgeven.

#### Functie van de milt:

- Reguleert transformatie en transportfunctie
- Controleert het bloed
- Controleert de spieren en de vier extremiteiten
- Opent zich in de mond en manifesteert zich in de lippen
- Controleert de opwaartse beweging van Qi
- De milt herbergt de Yi

### STERKE MILTENERGIE

Een persoon met een sterke miltenergie heeft een goede verwerking van voedsel en vocht. Voelt zich energiek, de spijsvertering verloopt optimaal en de opname en afvoer van voeding en vocht verloopt goed. De voeding wordt goed verdragen, er zijn geen overgevoeligheid en er is een goede stoelgang. De buik is vlak en niet opgezwollen. De spieren en bindweefsel zijn goed gevoed en stevig en soepel. De huid is stevig en goed doorbloed. De organen vertonen geen verzakkingen want de miltenergie kan deze ondersteunen en op hun plaats houden, voert zijn stijgende functie goed uit. De mentale processen zijn in balans. De Milt huisvest de Yi. Het deel van de geest dat denkt, het analytische vermogen, het geheugen, het vermogen tot concentratie. Bij een sterke milt-Qi kunnen gedachten en ideeën op een gezonde wijze gevormd worden. De persoon kan zich goed concentreren en heeft een goed geheugen. Alle impulsen van buitenaf komen binnen in de geest, de Yi denkt ze door en verwerkt ze, verteert ze en slaat ze op of laat ze los. Yi is een actief gebeuren er zijn vele gedachten die komen en gaan gedurende een dag. Door een stabiel aarde element is de persoon goed gecentreerd en geaard en tevreden. Hij staat stabiel met beide benen op de grond.

### VERZWAKTE MILTENERGIE

Een persoon met een verzwakte miltenergie kan concentratie- en geheugenstoornissen en stoornissen in het analytisch vermogen hebben.

Hij heeft moeite om dingen te onthouden. Er is veel onrust en drukte in het hoofd. Bij een verzwakte milt-Qi blijft het hoofd maar doormalen wat rusteloosheid en gebrek aan helder denken geeft. Steeds weer herkauwen van het verleden en 'beren op de weg zien' in de toekomst geven een voortdurend gepieker. Daardoor wordt de milt-Qi nog meer uitgeput. Door het mistige denken kunnen er geen keuzes worden gemaakt en blijft de persoon in zijn eigen kleine wereldje en is er geen ruimte voor interesses in de



ander. Symptomen van een verzwakte milt-Qi zijn geen eetlust, koude handen en voeten, vermoeidheid, zwakke ledematen of heel zware ledematen, opgezwollen buik, problemen met het lichaamsgewicht, te zwaar of te dun, bleek en opgezwollen gelaat, vochtwallen. Moe, zwaar en futloos gevoel en traag in het denken. Voedselallergieën of intoleranties, oedeem en verzakkingen, bleke lippen, bleke tong. Een sterke zoetbehoefte is kenmerkend voor een disbalans in het aarde element. De symptomen kunnen verschillen per gediagnosticeerd syndroom; milt-Qi leegte geeft andere verschijnselen dan milt yang leegte.

### STERKE MAAGENERGIE

Een persoon met een sterke maagenergie kan voedsel en vocht goed ontvangen en verwerken. De maag houdt van vocht en wordt 'de zee van vocht' genoemd. De dalende functie verloopt goed en de maag kan goed samenwerken met de milt.

Zwakke maagenergie

Bij een persoon met een zwakke maagenergie kan dit symptomen geven van zuurbranden, maagpijn, boeren en oprispingen. Geen eetlust en vooral 's morgens vermoeidheid. Bij een zwakke maag functie heeft dit invloed op het gehele spijsverteringsproces. De maag wordt beïnvloed door piekeren en zorgen maken.

### VERLOOP MERIDIANEN

Miltmeridiaan (yin) begint aan de binnenzijde van de grote teen loopt lang de binnenzijde van het scheenbeen en midden over het dijbeen omhoog. Langs de midden zijkant van de buik en eindigt voor de oksel boven de borst.

De maagmeridiaan (yang) begint midden onder het oog, loopt over de wang, tot boven de slapen en vandaar naar beneden over de borst en langs de middenlijn over de romp over de lies en midden over het been naar de voorzijde onderbeen en naar de tweede, kleine teen aan de buitenste nagelhoek.

### VERSTERKEN MILT- EN MAAGENERGIE

#### Voeding

De milt houdt van droog en warm en de maag van vocht. De eerste stap ter versterking van de milt en maag-Qi is de voeding. Zorg voor regelmaat en een goed ontbijt en vooral plezier in het eten. Bij een zwakke maag en/milt energie zo min mogelijk zoet eten (suikers), energetisch koud eten (rauwkost, koude dranken) en slijmvormend eten (zuivel). Zorg voor een warm ontbijt: een lekkere



granen pap met amandelmelk, rijstmelk of een broodje met een warm eitje of een pannenkoek. Soepen, oven-schotels en warme gerechten zijn zeer gezond voor de milt-Qi. Geen fastfood producten of zwaar verteerbare of ingevroren voeding. Door warme voeding te gebruiken blijft de innerlijke kookpot brandend en kan het energie geven voor het functioneren van het lichaam en de geest. Zoet is de smaak die bij het aarde element hoort alleen wordt dit vaak vertaald als zoet van suiker. De zoete smaak in de voeding zijn de granen, abrikozen, wortels, dadels, pompoen, zoete aardappelen, bieten, kersen, vijgen en kokosnoot. Het is van belang om goed contact te houden met je buik en voel wat goed voor je is.

#### **Beweging**

De ledematen in beweging brengen en daardoor de bloed en Qi circulatie versterken en verbeteren is van belang.

(advertentie)

Met technieken uit de Ayurveda

Oud Indiase  
Massage leren in  
4 dagen

13 t/m 16  
november '18

Ervaar de verdieping in de training, het masseren en gemasseerd worden, op de stille spirituele locatie :

**Ashram Sada Shiva Dham te Loenen ( gld)**

Mirananda van Zanten Tel: 0624164926

www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl

Gebaseerd op de technieken van Harish Johari



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.

#### **Oefenen en ontspannen**

Minder denken, mindfulness is een goed middel. Ontspanning en ademhalingsoefeningen, rek- en strekoefeningen zijn aan te bevelen. Bekloppen van het verloop van de meridianen en de buik masseren.

#### **Gezelligheid**

Zorg voor contact met familie en vrienden en gezelligheid.

#### **De natuur in**

Aarding en gronding: letterlijk met de handen in de aarde gaan. Zoals de tuin bewerken, knutselen en creatief bezig zijn. Boetsen en kleien zijn aardende bezigheden maar ook schilderen en verven en poetsen.

#### **Geel en goudkleur**

De kleur van het aarde element in je kleding en in huis brengen. Deze kleur geeft vitaliteit en opgewektheid.

#### **Gebruikte en aanbevolen literatuur:**

- *De grondslagen van de Chinese geneeskunde*, G. Maciocia, Satas
- *Blijvend meer energie*, Jeanine Hofs
- *De Tao van gezondheid*, Conny Coppen, AnkHermes
- *Su Wen, Huang Di Nei Jing*
- *Elk seizoen in je element*, Belaboek, Gonnie van de Lang
- [www.juttakoehler.eu](http://www.juttakoehler.eu), Vijf elementen voeding