

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. Deze keer komt het vuurelement aan bod.

De vijf elementen

Vuurelement

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. De zomer is gekoppeld aan het vuurelement, de periode waarin de yang energie op zijn top is.

DE ZOMER

Het zuiden komt overeen met de zomer, het meest yang-element. Yang-energie is naar buiten gericht en zorgt voor activiteit en bloei. De dagen zijn lang met

veel zonlicht en hoge temperaturen. De natuur is volop in bloei, de bomen beginnen vruchten te vormen en er is een bloemenpracht om ons heen. Yang staat voor creativiteit, helderheid, enthousiasme, activiteit. Hitte verwarmt, droogt en zorgt voor energie en activiteit.

INWENDIGE WARMTE

Warmte of vuur is een yang-verschijnsel omdat het heet en actief is. Wanneer dit verschijnsel in het lichaam voorkomt zijn er hitte verschijnselen zoals koorts, een rood gezicht, een afkeer voor warmte en voorkeur van koude, ontstekingen, hoofdpijn, rode huiduitslag. Denk aan verkoudheid en griep met koorts en geel tot groen slijm. Doordat warmte stijgt ontstaat hoofdpijn, zere keel of een droge mond.

Hart heeft als functie:

- Regeert het bloed
- Controleert de bloedvaten
- Manifesteert zich in de gelaatskleur
- Opent in de tong
- Controleert de spraak
- Controleert de transpiratie
- Herbergt de Shen, de geest

MERIDIAAN

De hartmeridiaan(yin) begint in de oksel en loopt over de binnenzijde van de arm over de handpalm naar de binnenste nagelhoek van de pink.

De pericard meridiaan (yin) begint in de borstkas, naast de tepel en loopt midden over de binnenzijde van de arm naar de middelvinger.

De drievoudige verwarmmer (yang) begint bij de buitenste nagelhoek van de ringvinger en loopt over de elleboog naar de achterkant schoudergewricht en langs de nek en om het oor naar de buitenzijde wenkbrauw.

De dunne darmmeridiaan (yang) begint aan de buitenzijde van de pink, over de zij en achterkant van de arm,

VUURTABEL

Jaargetijde : zomer

Transformatie : bloeien

Yin/yang fase : hoogtepunt yang
en dieptepunt yin

Klimaat : hitte

Kleur : rood

Smaak : bitter

Zintuig : tong

Emotie : vreugde

Weefsel : bloedvaten

Lichaamssap : zweet

over de schouder, naar het gezicht, over het jukbeen naar het oor.

Hart, dunne darmenergie, pericard en drievoudige verwarmers

Het hart wordt ook wel 'de wortel van het leven, de zetel van de Shen' genoemd. Ook wel de geest of ons bewustzijn. Het hart wordt binnen de TCM gezien als 'de keizer die regeert over het bloed, de organen en levensprocessen'. Het heeft als functie de aderen van bloed te voorzien. Het ligt boven het middenrif en wordt als yang beschouwd. De smaak die bij het vuurelement hoort is bitter. Bij extreme hitte ontstaat vuur waardoor dingen verbranden en verkolen, dit brengt de bittere smaak voort. Met mate bittere voeding is verkwikkend voor het hart. Het hart en de lever zijn het meest vatbaar voor emotionele stoornissen. Vreugde is de emotie die bij het hart hoort. Volgens de TCM is het hart 'het huis van de Shen'. Verstoring zijn veelal zichtbaar in onrust, slapeloosheid de geest kan 's nachts niet tot rust komen wat op den duur vermoeidheid geeft en hart qi leegte.

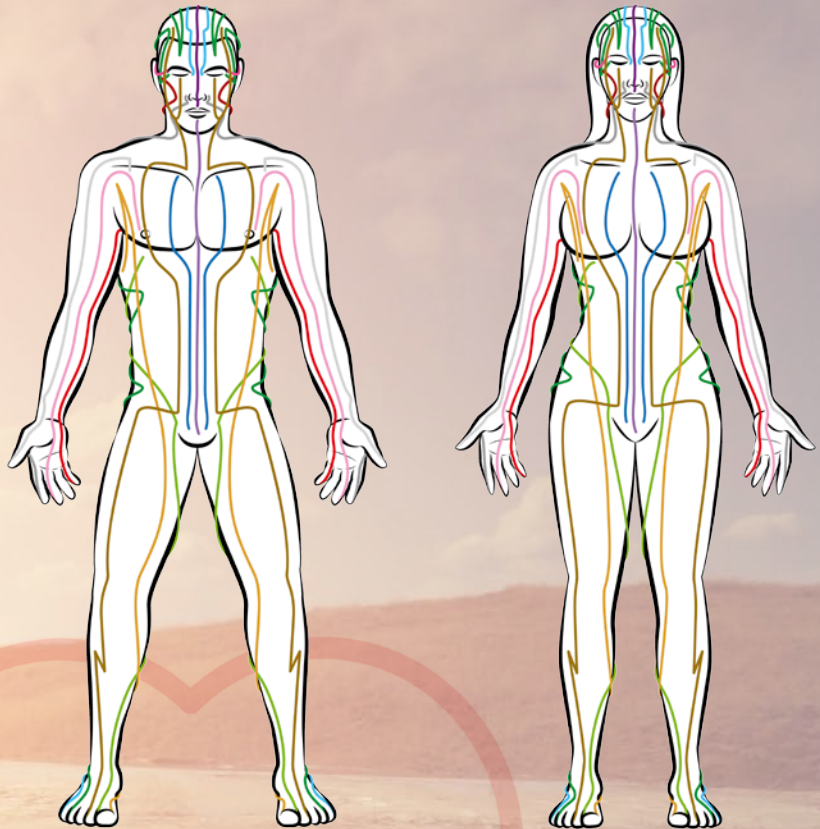
Het vuurelement heeft vier orgaansystemen waarbij pericard als beschermer van het hart wordt gezien en verantwoordelijk is voor de emotionele balans en rust. De drievoudige verwarmers heeft als belangrijkste functie ondersteuning in de verwerking en vertering op alle niveaus, voedsel, vocht en energieverdeling.

Een persoon met een sterke hartenergie kan zijn hart goed luchten en maakt van zijn hart geen moordkuil. Praat enthousiast en weet mensen te motiveren en te overtuigen. In onze taal komt dat terug zoals 'het hart op de tong dragen', 'waar het hart van vol is loopt de mond van over', 'het ligt op het puntje van mijn tong'. Deze persoon volgt zijn hartenwens en diepste verlangens.

Een persoon met verzwakte hartenergie Is gevoelig voor effecten van uitwendige en inwendige hitte en kan oververhit raken. Bij een zonnesteek is dit goed zichtbaar, spraakverlies, hevig transpireren. Bij een verzwakte hartenergie kan er sprake zijn van de volgende symptomen: tekort aan levensvreugde, weinig enthousiasme, tekort aan blijdschap. Zwakte, hartklachten, hartkloppingen, zweten, slapeloosheid, vermoeidheid, kortademigheid, bleekheid, vaatklachten, problemen met de bloedsomloop. Wanneer de Shen verstoort raakt zijn volgende symptomen mogelijk onrust en slaapklachten tot overdreven huil- of lachbuien, hysterie, krankzinnigheid of verwarde gedachten afhankelijk van de mate van verstoring.

Een persoon met een sterke dunne darmenergie kan de voeding en vocht opname goed verwerken en weer loslaten. Ontvangen en transformeren van voedsel en het zuivere van het onzuivere scheiden is een belangrijke taak van de dunne darm. Ditzelfde geldt voor emotionele zaken en indrukken kunnen verwerken en loslaten. De juiste keuze maken wat waarbij hoort en wat je kan laten gaan.

Bij een persoon met een zwakke dunne darmenergie kan er sprake zijn van mentale onrust en angsten ten gevolge van een verstoorte hartenergie. Daarnaast buikklachten door stagnatie van de qi in de dunne darm



zoals abdominale pijn, borrelingen, winderigheid, overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen, diarree, verstopping en verteringsproblemen.

VERSTERKEN VAN HET VUURELEMENT

Wensen vervullen: volg je hartenwens en neem de tijd om te luisteren naar je hart. Doe dingen waar je enthousiast en blij van wordt.

Masseer en beklop de meridianen van hart en dunne darm. Ontspanningsmassage met een rozenolie versterkt de hart qi.

Ontspan: Adem- en ontspanningsoefeningen versterken het vuurelement. Pak een goed boek of luister naar muziek waar je vreugde van krijgt. Bezoek vrienden waar je je hart bij kunt luchten en mensen die positief zijn en

OEFENING

De innerlijke glimlach

Ga ergens op een rustige plaats zitten of liggen. Ontspan je lichaam en ga met je aandacht naar je gezicht. Maak je gezicht zacht, de kaken ontspannen en vorm een lichte glimlach om de lippen. In het begin is het gekunsteld maar besteed daar geen aandacht aan. Voel de innerlijke glimlach van binnen en breng de glimlach naar je hart. Adem rustig in en uit naar je hart en voel de glimlach van binnen je hart verwarmen en verblijden.

TCM

blijdschap geven. De kleur roze werkt ontspannend voor het hart. Rozekwarts is de steen voor het hart, de steen van de onvoorwaardelijke liefde. Het staat voor de liefde voor jezelf en van daaruit voor de ander. Jezelf accepteren om wie je bent. Rozekwarts kalmeert je hart en deze steen zichtbaar in je leefruimte plaatsen geeft rust en vreugde. Je kunt deze ook toepassen als juweelhanger en om je nek dragen.

Beweeg en geniet van de buitenlucht, de tuin, de natuur. Beweging is goed voor je hart en bloedvaten en het verbetert tevens je conditie. Geniet van de zon en de lange zomerdagen buiten. Zorg voor voldoende rust, ontspanning en slaap.

Voeding: Waak voor oververhitting van het vuurelement. Alcohol, barbecue en gefrituurde voeding, scherpe kruiden zorgen voor te veel yang-energie en kunnen vuur-

klachten geven. Voldoende drinken is van belang vooral bij warme temperaturen, alleen vermijd ijskoude dranken die een kou op de maag kunnen veroorzaken. Bij een verzwakte hart qi een overdaad aan koude en verfrissende voedingsmiddelen vermijden. Bitter-koude voeding zoals witte suiker, koude salades en groenten verzwakt, terwijl bitter-warme voeding het hart versterkt: denk aan rundvlees, boekweit, haver, bittere cacao, gekookte witlof, spinazie en broccoli. Bij een disbalans in hart qi zijn komkommer, waterkers, sla en watermeloen en fruit verkoelend tijdens warme zomerdagen. Balans tussen warm en koude voeding is van belang. Licht verteerbare maaltijden en heerlijke dorstlessers zoals verse muntthee en water met een schijfje citroen erin.

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.

Gebruikte en aanbevolen literatuur:

- *De grondslagen van de Chinese geneeskunde*, G. Maciocia
- *Blijvend meer energie*, J. Hofst
- *De Tao van gezondheid*, C. Coppen
- *Su Wen, Huang Di Nei Jing*
- *Elk seizoen in je element*, G. van de Lang
- *Vijf elementen voeding*, J. Koehler

(advertentie)

BASISOPLEIDING TACTIEL STIMULERING:

MAAK KENNIS MET DE KRACHT VAN ZACHTAANRAKING

- **Creëert rust & verbondenheid**
- **Activeert het zelfherstellend vermogen**
- **Stimuleert de aanmaak van het gelukshormoon oxytocine**

Meld je aan **voor 1 augustus**
en krijg € 100,- korting met
de code: MM2018 (bij Order Notes)

Een slagings-
percentage van
95%



**SCHOOL OF
TOUCH**

Zie voor meer informatie www.schooloftouch.nl