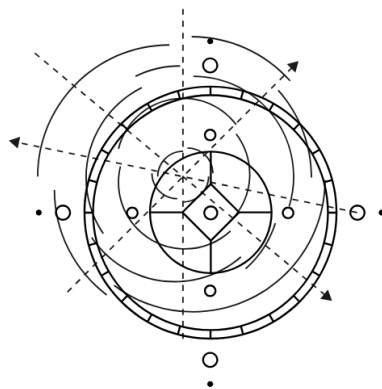


# ELEMENTEN KOMPAS



In de Traditionele Chinese Geneeskunde draait alles om balans. Balans tussen Yin en Yang én balans in de vijf elementen. Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water vormen de basis van ons lichaam, onze geest en de wereld om ons heen. Elk element heeft zijn eigen energie, emoties en lichamelijke invloeden. Wanneer je deze elementen begrijpt en ernaar leert luisteren en leven, ervaar je meer balans, energie en harmonie.

Het Elementenkompas leert je de vijf elementen als richtingaanwijzer te gebruiken. Ontdek waar jouw balans ligt en waar je mag bijsturen.



## HOUT

Hout staat voor groei, vernieuwing en creativiteit. Het vertegenwoordigt het voorjaar, de tijd van de bloei en het tot leven brengen van nieuwe ideeën en plannen. Hout is actief, expansief en heeft de energie van de natuur die uit zijn schulp breekt. Dit element helpt je om richting te geven aan je leven, doelen te stellen en vooruit te bewegen.

### *In balans*

#### Fysiek

Wanneer het Hout-element in balans is, voel je je energiek, flexibel en in staat om je doelen en plannen uit te voeren. Je hebt sterke pezen en spieren, een goede menstruatie en helder zicht.

#### Emotioneel

Mentaal voel je je helder en doelgericht. Er is een gevoel van vrijheid en creativiteit in je leven. Je kunt gemakkelijk richting geven aan je toekomst, met een gevoel van voldoening en positieve vooruitgang.

### *Uit balans*

#### Fysiek

Wanneer het Hout-element uit balans is, kunnen spierpijn, peesproblemen en pijn in de bovenbuik optreden. Fysieke symptomen kunnen ook zich uiten in menstruatiestoornissen of moeite met helder zien. Ook diep en krachtig zuchten kan een uiting zijn van een disbalans van het houtelement.

#### Emotioneel

Emoties van woede, frustratie en stress kunnen overheersen. Je kunt last hebben van een gebrek aan richting, je voelt je doelloos en hebt moeite om je gedachten te ordenen. Depressieve gevoelens kunnen ook ontstaan, soms door het onderdrukken van woede of onvermogen om je emoties te uiten.

### *Praktische zelfzorgtip element Hout*

Voeding ✳ Bij voeding die het houtelement ondersteunt, kunt je denken aan groene bladgroenten, citrusvruchten, (tarwe)kiemen en azijn.

Ademhaling ✳ Ademhalingsoefeningen zoals buikademhaling helpen om de spanning in het lichaam te verminderen en de energie te bevorderen. Een diepe zucht kan helpen bij een stagnatie in dit element.



## VUUR



Vuur staat voor vreugde, verbinding en hart. Het vertegenwoordigt de zomer, de tijd van het leven, van extrovert zijn en van het hart dat openstaat voor anderen. Vuur is het element van enthousiasme, creativiteit en sociale verbinding.

### *In balans*

#### Fysiek

Wanneer het Vuur-element in balans is, is je bloedsomloop optimaal, je voelt je vol energie en hebt een goede kwaliteit van het bloed. Je hebt een gezond hart, en je huid heeft een goede conditie. Je slaapt goed en hebt helderheid in je geest.

#### Emotioneel

Emotioneel gezien ben je positief, enthousiast en sociaal. Je hebt het vermogen om diepe, positieve relaties aan te gaan en te onderhouden. Er is een gevoel van vreugde en je hebt een scherp denkvermogen.

### *Uit balans*

#### Fysiek

Wanneer het Vuur-element uit balans is, kun je last krijgen van nachtzweeten, problemen met spreken, of spontane transpiratie. Er kunnen ook problemen zijn met je bloedvaten of hartkloppingen.

#### Emotioneel

Emoties van overmatige vreugde ervaren of je daarnaar gedragen, door bijvoorbeeld de clown uit te hangen of te snel en te enthousiast contact maken, komen voor als vuur uit balans is. Als het Vuur uit balans is, kun je ook het tegenovergestelde ervaren: diep verdriet, depressie, of het vermijden van het aangaan van contact of relaties.

### *Praktische zelfzorgtip element Vuur*

Zorg voor rust ✳ Neem voldoende tijd om te ontspannen, zodat je niet overprikkeld raakt. Doe rustige activiteiten zoals lezen of mediteren.

Verbind met anderen ✳ Breng tijd door met vrienden en familie, en versterk je sociale netwerk met positieve en vreugdevolle interacties.





## AARDE

Aarde staat voor zorg, verzorging en stabiliteit. Het vertegenwoordigt de late zomer en het seizoen van de oogst. Aarde gaat over het geven en ontvangen van liefde, zorg voor jezelf en anderen, en het vinden van stabiliteit in je leven.

### *In balans*

#### Fysiek

Wanneer Aarde in balans is, voel je je gegrond, heb je sterke ledematen en kun je goed concentreren. Je hebt een goede spijsvertering en voelt je fysiek sterk.

#### Emotioneel

Je hebt een sterk vermogen om voor jezelf en anderen te zorgen, maar kunt hierin ook grenzen te stellen. Er is een gevoel van stabiliteit en kalmte, en je kunt goed omgaan met de dagelijkse verantwoordelijkheden.

### *Uit balans*

#### Fysiek

Fysieke symptomen zoals blauwe plekken, spataderen, of verzakkingen kunnen duiden op een Aarde-element dat uit balans is. Ook problemen met de spijsvertering, zoals opgeblazen gevoel of maagklachten, of problemen met de stoelgang kunnen zich voordoen.

#### Emotioneel

Wanneer Aarde uit balans is, kun je overmatig piekeren, je zorgen maken over alles en iedereen. Een disbalans kan komen door te veel mentale arbeid en te veel studeren, maar het kan zich hierin ook uiten. Er is een gebrek aan mentale helderheid en een gevoel van uitputting door overbelasting.

### *Praktische zelfzorgtip element Aarde*

Grond jezelf ✳ Breng tijd door in de natuur, wandel, of doe aardende oefeningen om je weer te verbinden met het moment.

Voeding ✳ Eet voedzame, warme en van nature zoete maaltijden die je lichaam en geest ondersteunen, zoals volkoren granen, zoete aardappelen, en pompoen.



## METAAL



Metaal staat voor loslaten, helderheid en grenzen stellen. Het vertegenwoordigt de herfst, de tijd van het jaar waarin we alles wat we niet meer nodig hebben, kunnen loslaten. Metaal gaat over het creëren van ruimte, het stellen van grenzen en het verwerken van emoties zoals verdriet.

### *In balans*

#### Fysiek

Wanneer Metaal in balans is, ben je in staat om goed te ademen en heb je een goede weerstand, een gezonde huid en gezonde longfunctie. Je hebt een goed vermogen om te zuiveren en af te voeren.

#### Emotioneel

Emotioneel voel je je in staat om los te laten en verdriet te verwerken. Je hebt gezonde grenzen en staat in goed contact met je buitenwereld en kunt duidelijk communiceren wat je nodig hebt. Er is een gevoel van vrijheid van het oude en ruimte voor het nieuwe.

### *Uit balans*

#### Fysiek

Symptomen zoals eczeem, huidkwalen, of ademhalingsproblemen kunnen optreden wanneer Metaal uit balans is. Ook kan een disbalans zich uiten in een verminderde energie of een verzwakt immuunsysteem.

#### Emotioneel

Wanneer Metaal uit balans is, kunnen gevoelens van verdriet, depressie of isolatie opkomen. Er kan moeite zijn met het loslaten van het verleden en het aangaan van nieuwe verbindingen. Een gevoel van jezelf kwijt raken.

### *Praktische zelfzorgtip element Metaal*

Loslaten ✳ Neem tijd voor zelfreflectie en laat symbolisch iets achter wat je niet meer dient. Dit kan door bijvoorbeeld oude spullen weg te doen of gevoelens van verdriet los te laten.

Grensbewaking ✳ Stel duidelijke grenzen in je relaties en in je dagelijkse leven om jezelf te beschermen.



## WATER

Water staat voor diepe energie, reflectie en herstel. Het vertegenwoordigt de winter, een tijd van introspectie, stilte en herstel. Water heeft de energie van diepe wijsheid en een hernieuwde kracht die je lichaam en geest in balans brengt. Het lijkt misschien alsof alles nog rustig en in rust is, maar onder de oppervlakte is er al veel in de maak. Ideeën, plannen, verlangens en dromen die zich langzaam voorbereiden om boven de grond uit te schieten zodra de tijd rijp is. Wat in de stilte van de winter is geworteld, komt in de lente tot leven, vol kracht en richting.

### *In balans*

#### Fysiek

Wanneer Water in balans is, voel je je krachtig, met een goede energievoorraad. Je hebt gezonde botten, een goede waterhuishouding en een sterk geheugen.

#### Emotioneel

Emotioneel voel je je kalm en verbonden met jezelf. Er is een gevoel van vertrouwen en diepe rust. Je hebt de kracht om uitdagingen te overwinnen en kunt gemakkelijk loslaten wat je niet meer dient.

### *Uit balans*

#### Fysiek

Wanneer Water uit balans is, kun je last krijgen van kou, botklachten, of problemen met je waterhuishouding, zoals vocht vasthouden.

#### Emotioneel

Als Water uit balans is, kunnen gevoelens van angst, doodsangst, of existentiële angst opkomen. Je kunt snel ontmoedigd raken en moeite hebben om vertrouwen te hebben in het leven.

### *Praktische zelfzorgtip element Water*

Diepe rust ✳ Gun jezelf voldoende rust en reflectie. Zoek momenten van stilte om je energie weer op te laden.

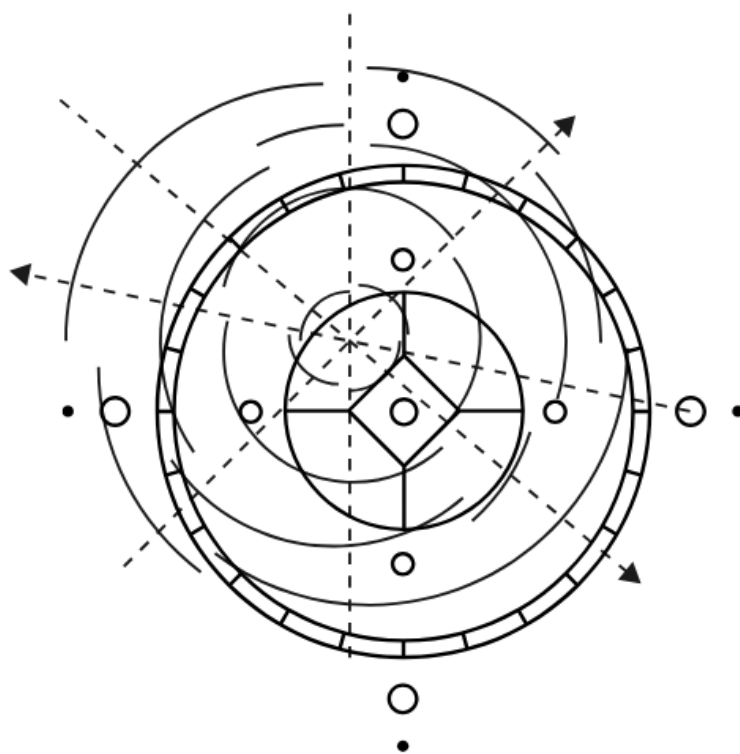
Beweging ✳ Zachte bewegingen zoals zwemmen of tai chi helpen om de energie van Water te versterken.



## EEN BLOKKADE IS ALS EEN DAM

Een blokkade in onze energie is als een dam in een rivier. Deze dam houdt het water tegen, waardoor het water niet of niet soepel kan bewegen en soms zelfs versnelt of elders overstromingen veroorzaakt. In de Traditionele Chinese Geneeskunde wordt deze verstoring gezien als een disbalans in de elementen.

Voetreflextherapie kan helpen om de blokkades te doorbreken door via de voeten en meridianen in contact te komen met energieën en blokkades in het lichaam, zodat de energie weer vrij kan stromen. Het is als het verwijderen van obstakels in een rivier, waardoor het water zijn natuurlijke kalme weg kan volgen en alles weer in harmonie komt. Door met zorg en aandacht te werken aan deze balans, kun je zowel lichamelijke als emotionele verstoringen verlichten en weer in contact komen met je eigen energie.



*Dankjewel voor het lezen van het Elementenkompas. Ik hoop dat het je meer inzicht, balans en vertrouwen heeft gebracht. Neem dit kompas gerust met je mee, als zachte leidraad op jouw unieke pad.*

*Vriendelijke groet, Kathelijn*