



Wu Xing

De vijf elementen

Wu betekent “vijf”

Xing betekent “beweging”, “proces”, “gaan” of “houding”, “gedrag”.

De term “*Vijf Elementen*” wordt als vertaling sinds geruime tijd gebruikt. Het beschrijft een proces in vijfvoud, dat voortdurend in *beweging* is.

De Vijf Elementen in de natuur

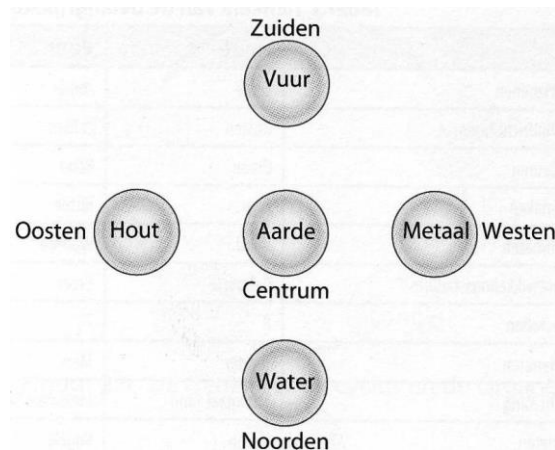
In de natuur en in het menselijk lichaam vinden we twee basispolariteiten Yin en Yang. Alles wat leeft bestaat uit deze twee krachten. Yin en Yang zijn tegengesteld, aanvullend en constant in beweging. Het brengt rust en herstel(Yin) maar ook dynamiek en energie(Yang). Als Yin en Yang niet in balans zijn dan zal dat op den duur ziekte of ongemak geven. Dit kan zich uiten in zowel lichamelijke als mentale klachten. Een voetreflexbehandeling is gericht op herstellen van het evenwicht tussen Yin en Yang.

Door de interactie tussen Yin en Yang ontstaat: Qi.

Qi is onze levensenergie en deze levensenergie stroomt door ons lichaam. De Qi kan ook minder goed stromen of zelfs stagneren. Pijn, vermoeidheid en gezondheidsklachten kunnen dan het gevolg zijn. Het is dus belangrijk dat de Qi harmonieus door het lichaam beweegt. Om de Qi in beweging te zetten kunnen we heel simpel gaan bewegen, we weten allemaal hoe fijn we kunnen opknappen van een heerlijke wandeling in de natuur. Hiermee brengen we dan de Qi in beweging. Er was dus wel genoeg Qi maar het stroomde niet!!

Qi verdeelt zich naar alle richtingen en verzamelt weer op het punt van waaruit het begint te stromen. De richtingen corresponderen met de vier windstreken. Het vijfde symbool staat voor de verdeling van Qi naar de vier windrichtingen en de Qi komt altijd weer terug naar het midden.

Doordat de Qi uitstroomt is hij iedere keer anders van aard. De Water Qi is anders dan de Hout Qi.



De vijf elementen zijn Water, Vuur, Hout, Metaal en Aarde.

Water bevochtigt neerwaarts, Vuur laait op. Hout kan gebogen en gestrekt worden, Metaal kan gesmolten en gehard worden, Aarde laat zaaien, groeien en oogsten toe. Datgene dat doorweekt en daalt (Water) is zout. Datgene dat oplaait (Vuur) is bitter, datgene dat gebogen en gestrekt kan worden (Hout) is zuur, datgene dat gesmolten en gehard kan worden (Metaal) is pikant, datgene dat zaaien en oogst toelaat (Aarde) is zoet.

Dit citaat toont aan dat de Vijf Elementen vijf verschillende kwaliteiten en toestanden van natuurlijke verschijnselen symboliseren. Uiteindelijk kun je (bijna) alles duiden vanuit de elementen.

De Vijf Elementen als bewegingen

De Vijf Elementen symboliseren ook vijf verschillende bewegingsrichtingen van natuurlijke verschijnselen.

Hout staat voor een expansieve, buitenwaartse beweging in alle richtingen.

Metaal staat voor een binnenwaartse beweging, Water representeert een neerwaartse beweging, Vuur staat voor een opwaartse beweging en Aarde voor neutraliteit, centrum, stabiliteit.

De vijf bewegingen hebben belangrijke toepassingen in de geneeskunde.

Bijvoorbeeld, pathologisch Vuur laait op en veroorzaakt een rood hoofd en een warmtegevoel.



De Vijf Elementen als seizoenscycli

Elk van de Vijf Elementen vertegenwoordigt een seizoen in de jaarscyclus. Hout correspondeert met lente en wordt geassocieerd met geboorte, Vuur correspondeert met zomer en wordt geassocieerd met groei, Metaal correspondeert met herfst en wordt geassocieerd met oogst, Water correspondeert met winter en wordt geassocieerd met opslag.

Aarde correspondeert met geen enkel seizoen, omdat ze het centrum is; het neutrale referentiepunt waar de seizoenen en de elementen rond draaien.

Vaak wordt het geassocieerd met nazomer, maar eigenlijk komt het overeen met het einde van elk seizoen.

Met andere woorden, op het eind van elk seizoen gaan de hemelse energieën terug naar de Aarde om aangevuld te worden.

Enkele van de belangrijkste correspondenties

	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Seizoen	Lente	Zomer	Geen	Herfst	Winter
Richting	Oost	Zuid	Centrum	West	Noord
Kleur	Groen	Rood	Geel	Wit	Zwart
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Scherp	Zout
Klimaat	Wind	Hitte	Vocht	Droogte	Koude
Ontwikkeling	Geboorte	Groeien	Transformeren	Oogsten	Opslaan
Yin	Lever	Hart	Milt	Long	Nier
Yang	Galblaas	Dunne darm	Maag	Dikke Darm	Blaas
Zintuig	Ogen	Tong	Mond	Neus	Oren
Weefsel	Pezen	Bloedvaten	Spieren	Huid	Botten
Emotie	Woede	Vreugde	Piekeren	Verdriet	Angst
Geluid	Schreeuwen	Lachen	Zingen	Huilen	Kreunen

Ieder element heeft een Yin en een Yang orgaan:

Hout bestaat uit Lever en Galblaas

Vuur bestaat uit Hart en Dunne darm

Aarde bestaat uit Milt en Maag

Metaal bestaat uit Long en Dikke Darm

Water bestaat uit Nier en Blaas

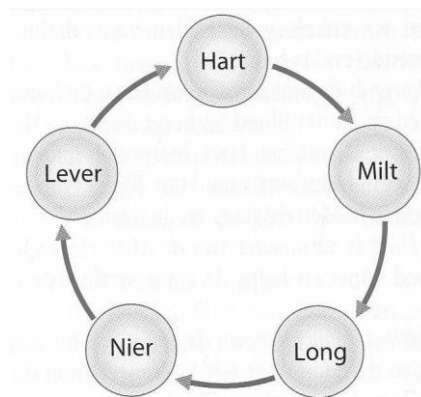


Het basismodel van de fysiologische relaties tussen de Interne Organen wordt gevormd door twee cycli:

- De voedende cyclus (Shengcyclus)
- De controlerende cyclus (Kocycclus)

In de voedende cyclus wordt elk Element gevoed door een ander en voedt het zelf een Element.

Dus Hout voedt Vuur, Vuur voedt Aarde, Aarde voedt Metaal, Metaal voedt Water en Water voedt Hout.



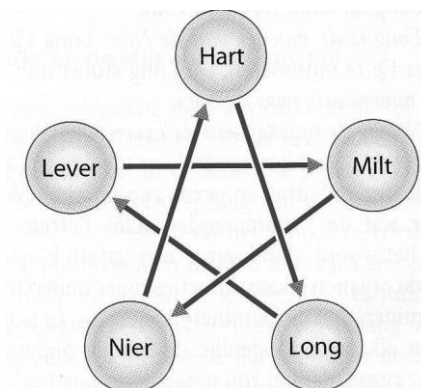
In de controlerende cyclus domineert elk Element een ander en wordt het zelf door een ander gecontroleerd.

Dus, Hout controleert Aarde, Aarde controleert Water, Water controleert Vuur, Vuur controleert Metaal en Metaal controleert Hout.

Er is een onderlinge relatie tussen de Voedende en Controlerende cycli.

Bijvoorbeeld, het Hout controleert de Aarde, maar de Aarde voedt het Metaal dat het Hout controleert.

De wederzijdse relaties tussen de Elementen is een prachtig model van de zelfregulerende, balancerende processen gezien in de natuur en in het menselijk lichaam.





We kunnen ook nog twee pathologische(ziekmakende) cycli onderscheiden:

- de over-controlerende cyclus, deze ontstaat wanneer een Element teveel controle uitoefent. Het resultaat is onderdrukking van het te controleren Element.
- de rebellerende of beledigende cyclus, waarbij een Element te zwak is om controle uit te oefenen en er een omkering ontstaat.

De eerste twee cycli geven een normaal evenwicht weer tussen de Elementen, terwijl de laatste twee abnormale relaties weergeven, die plaatsvinden als het evenwicht is verbroken.

Als je dit gelezen hebt en het begint je te duizelen is dat niet raar. Het belangrijkste is om te zien dat volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde het menselijk lichaam en de natuur met elkaar zijn verbonden. En dat ook binnen het menselijk lichaam alles met elkaar verbonden is. Die verbondenheid draagt ertoe bij dat we vanuit een anamnese kunnen afleiden waar en hoe in het lichaam de gezondheidsklachten ontstaan zijn. Dit zorgt ervoor dat de behandelingen en de adviezen op de unieke mens af te stemmen zijn waardoor we duurzaam duidelijke helende resultaten bereiken.