

Physical life



43

Vijf elementen & het lichaam

MANIFEST YOUR MAGIC LIFE DOOR DAPHNE BREEDVELD



Fysieke klachten ontstaan door een disbalans in het lichaam

Welkom

Volgens de traditionele Chinese

Geneeskunde (TCM) ontstaan fysieke klachten door een (langer bestaande) disbalans in het lichaam.

Als jij in balans bent dan kan de energie, ook wel Chi, genoemd, lekker door jouw lichaam stromen. Ben jij niet in balans dan kan dit leiden tot fysieke klachten.

De vijf elementen leer gaat ervan uit dat alles energie is, op een bepaalde manier trilt (ook jouw emoties) en met elkaar verbonden is. Het is een andere, in mijn ogen zeer waardevolle, manier van kijken.

In de 5 elementen leer kijken we dan ook altijd naar het totaal en naar jou als persoon. Hierbij kijken we hoe jij je, mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel voelt en hoe jij je gedraagt. Dit noemen we een holistische benadering.

Intentie van deze hand-out

Het is mijn intentie om met deze hand-out jou inzicht te geven in hoe er vanuit de vijf elementen leer naar gezondheid wordt gekeken. Met als doel dat jij naast de Westerse benadering van gezondheid ook een kijkje in de keuken van de Oosterse benadering van gezondheid kunt nemen.

De Oosterse geneeskunde wordt vaak als alternatief bestempeld, als iets zweverigs en ongrijpbaars, maar in mijn ogen is het juist logisch en heeft het gezien zijn lange bestaan (al meer dan 4000 jaar oud) zijn effectiviteit al lang aangetoond.

De koppeling van elementen

In deze hand-out zul je ontdekken dat elk element van de 5 elementen is gekoppeld aan een positieve en een negatieve emotie en dat elk element ook is verbonden aan een Yin en een Yang orgaan.

Daarnaast is jouw eigen Nine Star Ki reeks ook van belang, aangezien jouw reeks met elementen en de ontbrekende elementen ook een rol kan spelen bij het ontstaan, maar ook bij het oplossen van fysieke klachten.

Je zult begrijpen dat ik hier niet individueel in kan gaan op persoonlijke fysieke klachten en vragen over jouw gezondheid.

Je kunt deze hand-out gebruiken om inzichten op te doen en om te ontdekken of bepaalde emoties ook een rol kunnen spelen.

Disclaimer

Mocht je (ernstige) fysieke klachten ervaren en hier onzeker of ongerust over zijn, raadpleeg dan altijd een arts of deskundige ter ondersteuning. In alle gevallen ben je zelf verantwoordelijk voor de stappen die je wel of niet neemt en de gevolgen hiervan.

De rol van emoties

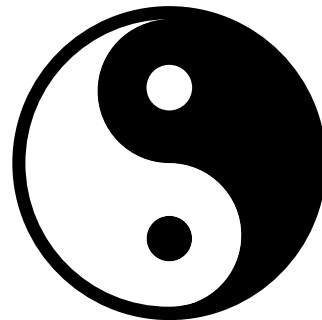
Elke element is gekoppeld aan een positieve (hoog trillende) emotie en een negatieve (laag trillende) emotie.

Als je emoties wegduwt kan dit fysieke klachten in bijvoorbeeld het bijbehorende orgaan veroorzaken. Andersom kan een fysieke klacht ook bepaalde emoties veroorzaken of versterken.

Ook onverwerkt trauma kan (onbewust) een rol spelen bij het ontstaan of ervaren van (chronische) fysieke klachten.

Bewustwording speelt hierin een belangrijke rol, omdat je door je bewust te worden eventueel patronen kunt gaan herkennen.

De inzichten die je hierdoor krijgt kunnen je op een positieve manier ondersteunen in het herstel proces.



Yin en Yang

Yin staat voor rust en bij Yang hoort activiteit.

Als Yin en Yang in balans zijn dan stroomt de energie zoals deze moet stromen en voel jij je goed en zit je lekker in je vel.

Is er een teveel of een tekort aan Yin of Yang dan verstoort dit de balans en ervaar jij ongemak.

Dit geldt overigens niet alleen op het gebied van gezondheid maar op alle levensgebieden.

Welke fysieke ongemakken ervaar jij?

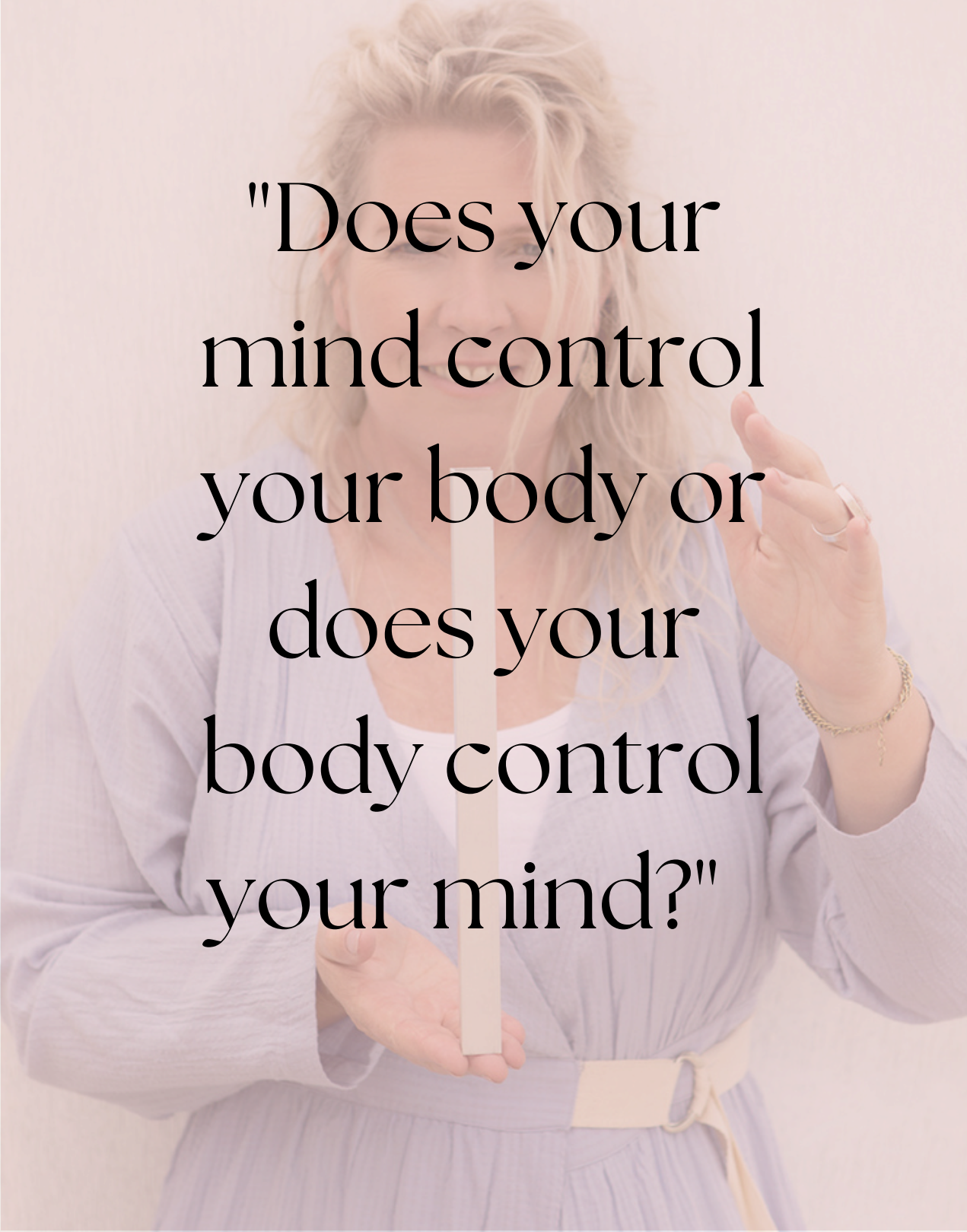
Schrijf ze hieronder op

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Welke emoties ervaar jij regelmatig?

Schrijf ze hieronder op

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

A woman with blonde hair, wearing a light purple long-sleeved dress with a matching belt, is holding a wooden wand. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a soft, light-colored wall. The text is overlaid on the image in a black serif font.

"Does your
mind control
your body or
does your
body control
your mind?"



Is er een relatie?

Als het goed is heb je nu alle fysieke ongemakken opgeschreven en heb je ook een lijstje met emoties die jij regelmatig ervaart gemaakt. Dit kunnen emoties zijn die jij ervaart en toelaat, zoals boosheid of frustratie of ongeduld, maar dit kunnen ook emoties zijn die je wel voelt, maar wegduwt of niet laat zien. Denk aan vriendelijk reageren op iemand terwijl je eigenlijk boos bent. Of denk aan verdriet dat je niet wilt voelen en wegslikt of -stopt.

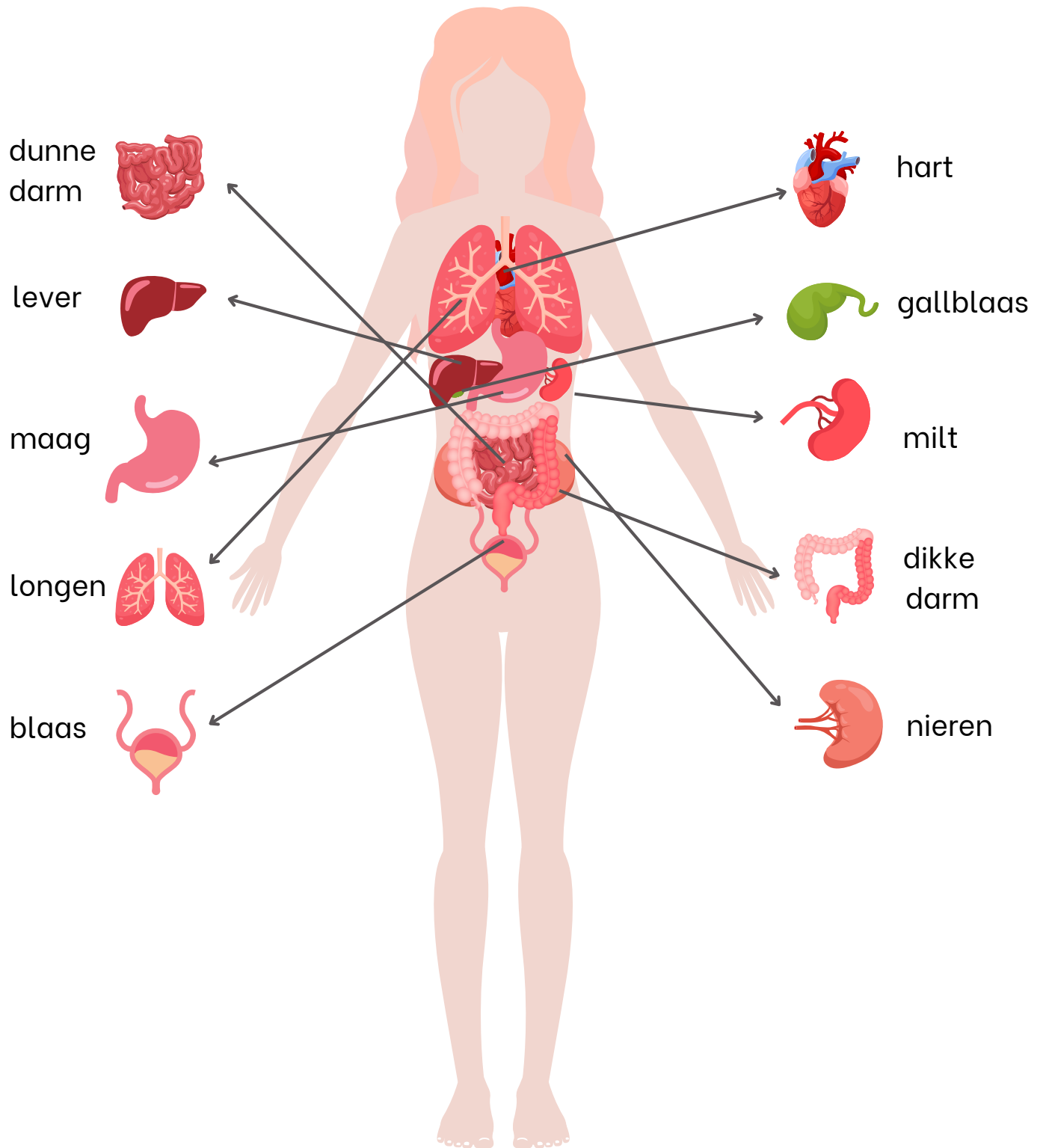
Op de volgende pagina vind je een overzicht van de koppeling tussen de elementen, emoties en organen.

Pak jouw twee lijstjes erbij, het lijstje met fysieke ongemakken en het lijstje met emoties en kijk eens of je een koppeling kunt ontdekken. .

Yin en Yang organen

Yin organen

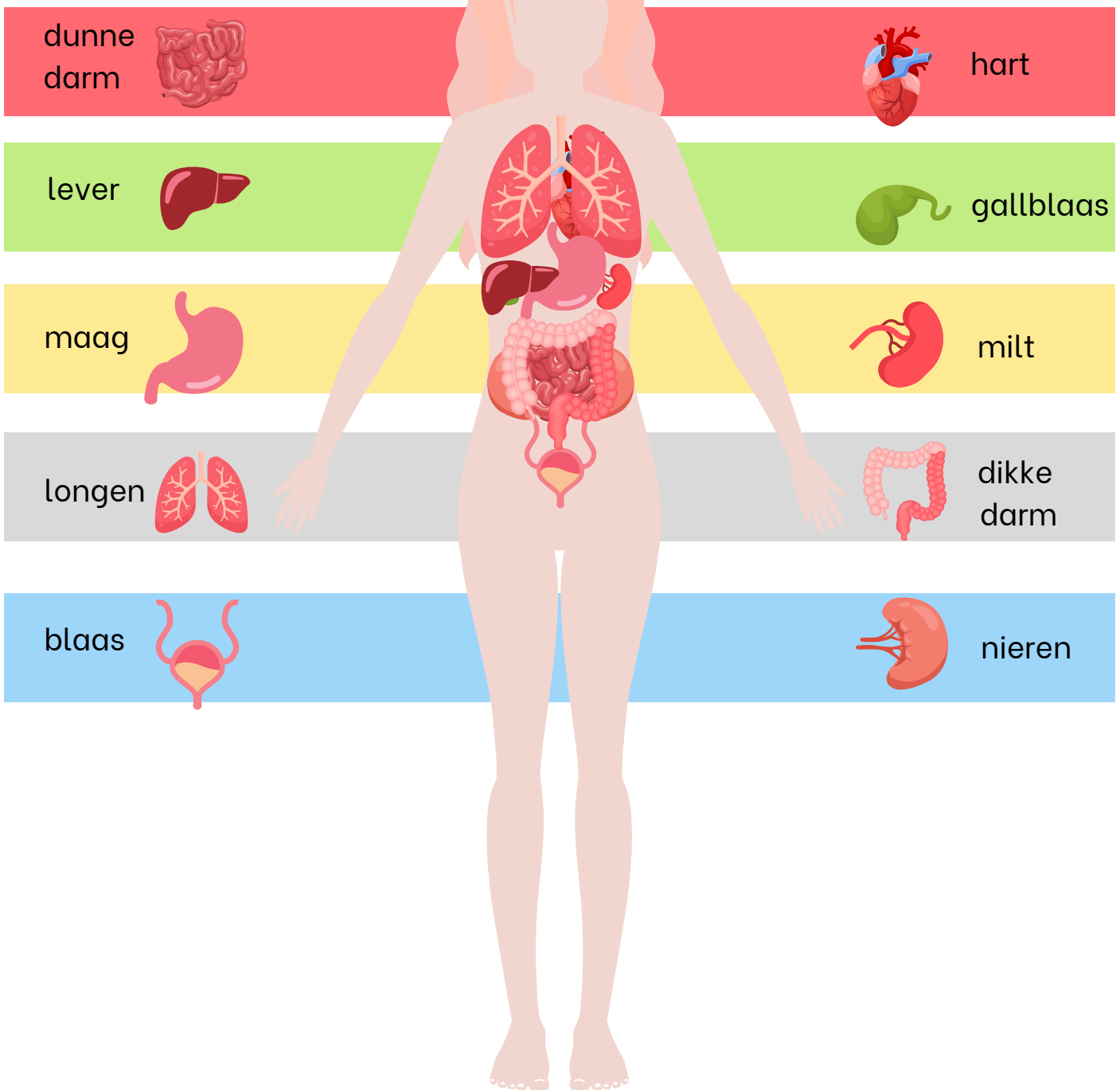
Yang organen



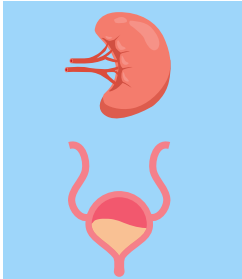
De organen gekoppeld aan de elementen

Yin organen

Yang organen

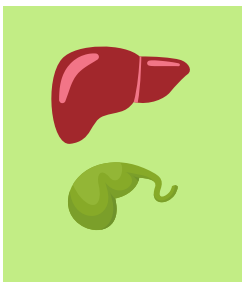


De functie van de organen en elementen



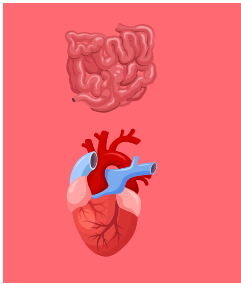
Water

De functie van het element water is reinigen. De blaas, nieren, oren en geslachtsorganen horen bij het element water. De belangrijkste functie is ervoor zorgen dat voedsel en zuurstof omgezet worden in energie.



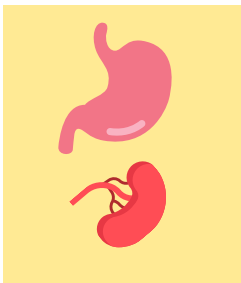
Hout

Bij het element hout horen de lever de galblaas en de ogen. Het element hout zorgt ervoor dat alles kan blijven stromen in het lichaam en lost eventuele blokkades . De lever ontgift en reinigt het bloed. De galblaas breekt vetten af zodat ze door de darm verwerkt kunnen worden.



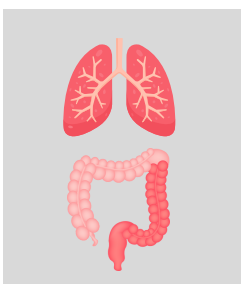
Vuur

De functie van het element vuur is zorgen dat de energie alle lichaamsdelen kan bereiken. Het is de stuwende kracht in het lichaam die een belangrijke rol bij de spijsvertering speelt. Het hart, de dunne darm, het hartzakje, de 3-voudige verwarmmer en de tong horen bij het element vuur,



Aarde

De functie van aarde is verzamelen, verteren en vervoeren van voedsel. Dit element levert het grootste deel van energie aan het lichaam. De maag, de milt, de mond en de elasticiteit van de huid horen bij het element aarde.



Metaal

Bij dit element horen de longen, de dikke darm, de neus en de huid. De functie van dit element is omzetten van zuurstof in energie en het scheiden van zuiver en niet zuiver. Daarnaast verspreid de longenergie Wei energie (laagje net onder de huid) en beschermt ons tegen virussen, bacteriën en energetische belasting.

De elementen en emoties

	Positieve emoties	Negatieve emoties
Water	Wijsheid Zachtheid	Angst Nervositeit
Hout	Vriendelijkheid	Boosheid Woede
Vuur	Dankbaarheid Enthousiasme	Ongeduld Arrogantie
Aarde	Openheid	Overbezorgd zijn Zelfmedelijden
Metaal	Lef Moed	Verdriet

Overzicht koppeling elementen

	Water	Hout	Vuur	Aarde	Metaal
Yin	Nieren	Lever	Hart	Milt	Longen
Yang	Blaas	Galblaas	Dunne darm	Maag	Dikke darm
Pos.	Wijsheid, zachtheid	Vriendelijkheid	Dankbaarheid Enthousiasme	Openheid	Lef Moed
Neg.	Angst Nervositeit	Boosheid Moeder	Ongeduld Arrogantie	Overbezorgd Zelfmedelijden	Verdriet

Tot slot

Ik hoop dat je meer inzicht hebt gekregen in jouw fysieke klacht en de relatie tussen deze klachten en jouw emoties. Negatieve emoties waar je niet mee aan de slag gaat kunnen het lichaam op een negatieve manier beïnvloeden en creëren een disbalans die op termijn kan resulteren in blokkades en klachten.

Mocht je met jouw gezondheid aan de slag willen (wat ik heel goed kan begrijpen:), dan kun je me uiteraard een mailtje sturen om een persoonlijk consult in te plannen, zodat we samen naar jouw fysieke klacht kunnen gaan kijken.



©The Good Vibes Academy (2024)
Ontwerp: Daphne Breedveld
Tekst: Daphne Breedveld
Fotografie: Linda Hemmes

www.daphnebreedveld.nl

Disclaimer

Mocht je (ernstige) fysieke klachten ervaren en hier onzeker of ongerust over zijn, raadpleeg dan altijd een arts of deskundige ter ondersteuning.
In alle gevallen aanvaardt Daphne Breedveld geen enkele aansprakelijkheid en verantwoordelijkheid en ben je altijd zelf verantwoordelijk voor de stappen die je wel of niet neemt en de eventuele gevolgen hiervan.

Alle rechten voorbehouden.

Uit deze uitgave mag niets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op welke wijze dan ook, zonder dat je dat vooraf schriftelijk aan mij hebt gevraagd.

Manifest your Magic life
for a happy, healthy and magic life