



## De vijf elementen

In de Chinese geneeskunde gaat men uit van de vijf elementen vuur, aarde, metaal, water en hout. Elk element vertegenwoordigt een aantal organen en de daarbij behorende emoties. Een NEI-therapeut hanteert de vijf elementen als kapstok om het ontstaan van beweging (disbalans) en verandering te verklaren. De vijf elementen bestaan uit hout, vuur, aarde, metaal en water.



### Vuur

Vuur staat voor de zomer, droogte en stof. Vuur brengt aarde voort. Je start met nieuwe ideeën, die vorm krijgen en wat uitgevoerd kan worden. Je zit in een krachtige, vurige groeifase. De organen bij het element zijn het hart en de dunne darm. Het element vuur staat voor bloei. Op het gebied van de emoties creëert vuur vreugde, bewustwording als het element in balans is. Het zorgt dan voor ontspanning. Als het element vuur niet in balans is kunnen nervositeit, slaaploosheid, sterk wisselende gevoelens en allerlei ernstige psychische ziektes ontstaan. De positieve kanten van een vuurmens zijn passie, wijsheid en vreugde. Negatieve kanten zijn arrogantie en egocentrisme.



### Aarde

Aarde stelt de gelijkheid tussen begin en einde voor. Verzorgen en verstikken. Aarde brengt metaal voort. De nazomer, tijd om te oogsten is verbonden met het element aarde. De organen van het element aarde zijn de maag en de milt. En heeft een sterke relatie met voeding (letterlijk en figuurlijk: wat neem je tot je?) Is het element aarde in balans dan is er innerlijk evenwicht, harmonie, goede concentratie,



verbondenheid met jezelf en anderen en maak je je geen zorgen. Disbalans veroorzaakt zorgen, concentratieproblemen, besluiteloosheid en kan je last hebben van veel piekeren. Typisch voor een aardemens zijn positieve kanten als zelfbewustheid en vertrouwen. Negatieve kanten zijn koppigheid en starheid

## Metaal

Het element metaal is het symbool voor de herfst en brengt water voort. We nemen afscheid van de warme zomer en de basisemotie is rouw. De organen die bij het element metaal horen zijn de longen en de dikke darm. De herfst zorgt ervoor dat we ons naar binnen richten. Dat maakt dat als het element in balans is, wij dieper inzicht krijgen in hoe we in het leven staan. Er is een goed lichaamsbewustzijn. Kunnen we de vruchten plukken van ons harde werken? Is het element metaal niet in balans, dan kan er verdriet ontstaan en angst voor verandering, een verminderd lichaamsbesef en veroorzaakt overmatig plannen. Een metaalmens heeft als positieve kanten: Streven naar het beste, empathisch vermogen, energiek. Negatieve kanten zijn neiging tot hardheid of droefheid.



## Water

Water brengt dingen altijd in beweging. Water brengt Aarde voort. De winter is het symbool van het element water. De zon heeft minder kracht. We trekken ons terug, waardoor we contact kunnen maken met onze bron. De organen die bij dit element horen zijn de nieren en de blaas. Als het element water in balans is, kunnen we aanvaarden, berusten en zijn we flexibel. Het geeft wilskracht. De wilskracht die in de natuur ook nodig is om in de lente weer te ontwaken. Bij disbalans is er een (diepgewortelde) angst, waarbij je soms het gevoel hebt te verdrinken, geen wilskracht en zijn we niet reëel. De positieve kanten van een watertype zijn: idealistisch, kalmte en respectvol. Negatieve kanten: verliezen in illusies, irreëel zijn, angsten.



## Hout

Hout heeft water nodig om te groeien. Hout brengt vuur voort. De boom staat symbool voor groei, net zoals het element hout. De wortels diep in de aarde, waar het voeding haalt, zodat de takken kunnen groeien. Hout heeft water nodig om te groeien. De organen die horen bij het element hout, zijn de lever en de galblaas. Is het element in balans, dan voel je je sterk, creatief en ben je meelevend en je bent in staat vooruit te kijken, in tegenstelling tot wanneer er een disbalans is. Dan voel je woede en verlies je snel moed, alsof je het op wilt geven. Daarnaast veroorzaakt het koppigheid en onbuigzaamheid. Positieve kanten van een houttype zijn dat hij ontspannen, welwillend en meelevend is. Negatieve kanten zijn kwaadheid en snel de moed verliezen bij tegenslag.

