

Les 2: Voel de ijsberg vanuit een ander perspectief

De vijf elementenleer



In de vorm van Qigong die ik geef, staan de Vijf elementen-leer. De vijf elementenleer is een belangrijk onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM). Het beschrijft hoe de vijf elementen - Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water - elkaar beïnvloeden en ons lichaam en onze emoties beïnvloeden.

Water hoort bij de winter en staat voor rust en diepte. De kleur van Water is blauw of zwart en de emotie is angst. Water-energie zorgt voor wijsheid en flexibiliteit, maar kan ook leiden tot onzekerheid.

Hout hoort bij de lente en staat voor groei en flexibiliteit. De kleur van Hout is groen en de emotie is woede.

Vuur hoort bij de zomer en staat voor warmte en energie. De kleur van Vuur is rood en de emotie is vreugde. Vuur-energie zorgt voor enthousiasme en passie, maar kan ook leiden tot overmatige opwinding.

Aarde hoort bij de nazomer en staat voor stabiliteit en voeding. De kleur van Aarde is geel en de emotie is zorgen maken. Aarde-energie helpt bij het centreren en aarden, maar kan ook leiden tot overdenken.

Metaal hoort bij de herfst en staat voor helderheid en organisatie. De kleur van Metaal is wit en de emotie is verdriet. Metaal-energie helpt bij het loslaten van het oude en het omarmen van het nieuwe.

Deze elementen helpen ons te begrijpen hoe we ons lichaam en onze geest in balans kunnen houden. Elk element heeft unieke eigenschappen die ons kunnen helpen een gezonde en harmonieuze levensstijl te bereiken.