



De 5 Elementen

WATER - HOUT - VUUR - AARDE - METAAL

Bij elk element hoort een bepaalde beweging.

Bij het element **WATER** denkt men aan de golvende bewegingen die men in het water kan zien. Deze bewegingen worden op of onder heuphoogte uitgevoerd.

Bij het element **HOUT** denkt men aan een boom die groeit. De beweging gaat van onder naar boven, zijwaarts, voorlangs en van boven weer naar beneden.

Bij het element **VUUR** gaat het vanuit de hartstreek, voorwaarts duwen, dan spreiden en langzaam laten dalen, een driehoek ophalen naar de hartstreek en weer naar voren of opzij. Denk hierbij aan warmte vanuit het hart om je heen verspreiden.

Bij het element **AARDE** maakt men scheppende bewegingen naar de buikstreek, net onder de navel of bewegingen die de maag strekken.

Bij het element **METAAL**, armbewegingen op keelhoogte, schouderhoogte, stoten met de vuisten, met de wijsvingers schuin omhoog wijzen.

	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Seizoen	Lente	Zomer	Overgang	Herst	Winter
Richting	Oost	Zuid	Centraal	West	Noord
Kleur	Blauwgroen	Rood	Geel	Wit	Zwart
Zintuig	Zien	Spraak	Smaak	Reuk	Horen
Weefsel	Spieren/pezen	Bloed	Lichaam	Huid	Beenderen
Cyclus	Geboorte	Groei	Transformatie	Verzamelen	Opslaan
Klimaat	Winderig	Warm	Vochtig	Droog	Koud
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Pittig	Zout
Vloeistof	Tranen	Zweet	Speeksel	Slijm	Urine
Emotie	Woede	Vreugde	Zwaarmoedigheid, zorgen	Verdriet	Angst
Orgaan	Lever Galblaas	Hart Dunne Darm Pericard Drievoudige Verwarmer	Milt Maag	Longen Dikke Darm	Nieren Blaas
Tijdstip	01:00 - 03:00 23:00 - 01:00	11:00 - 13:00 13:00 - 15:00 19:00 - 21:00 21:00 - 23:00	09:00 - 11:00 07:00 - 09:00	03:00 - 05:00 05:00 - 07:00	17:00 - 19:00 15:00 - 17:00
Negatieve Drijfveer	Vijandigheid	Hebzucht	Ambitie	Koppigheid	Verlangen
Positief Kenmerk	Welwillendheid	Nederigheid	Vertrouwensvol	Rechtschapen	Wijsheid
Mentaal Kenmerk	Rationeel	Spiritueel	Kalm	Sentimenteel	Verlangen
Stem	Schreeuwen	Lachen	Zingen	Huilen	Kreunen
Geur	Ranzig	Branderig	Geurig	Stinkend	Rottend