

道常無為而無不為

Nature does not hurry, yet  
everything is accomplished.

Lao Tzu

“persistence”



五行

RUST – YIN

IN VIJF STAPPEN

陰  
生



# 五行

## HET YIN VOEDEN

- Waarom...
- Hoe dan...
- Yin Yang
- Voeding, materieel en emotioneel
- Wu Xing: Vijf fasen, elementen, bewegingen [per stuk besproken...]
- Rust en onrust



五行

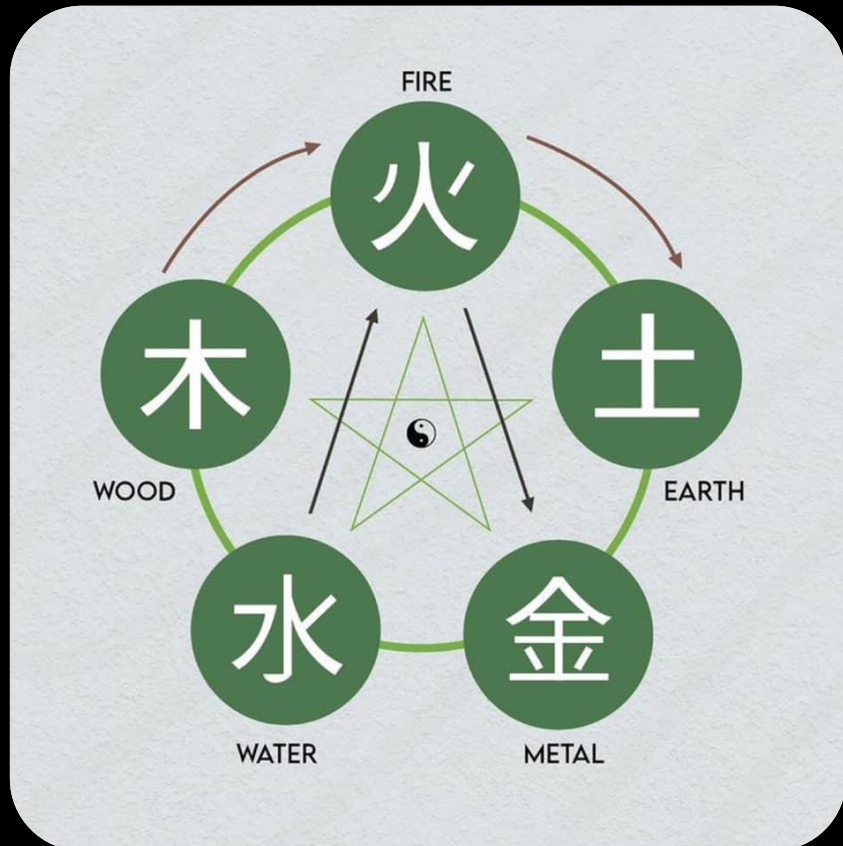
WU XING

五行

- Vijf Elementen
- Vijf Fasen
- Vijf Manifestaties
- Vijf Bewegingen
- Vijf Resonanties

# 五行

## VIJF FASEN THEORIE



- ✓ Daoïsme haalt haar wijsheid uit het begrijpen van patronen in de natuur. Natuur is gebaseerd op vijf fasen / elementen.
- ✓ We zijn manifestaties van deze vijf: Water, Hout, Vuur, Aarde en Metaal.
- ✓ Ze spelen een belangrijke rol in ons dagelijks leven.
- ✓ Chinese Geneeswijze gebruikt het voor diagnose en behandeling.
- ✓ In Feng Shui worden ze gebruikt voor balans in huis en omgeving.



# VIJF FASEN THEORIE

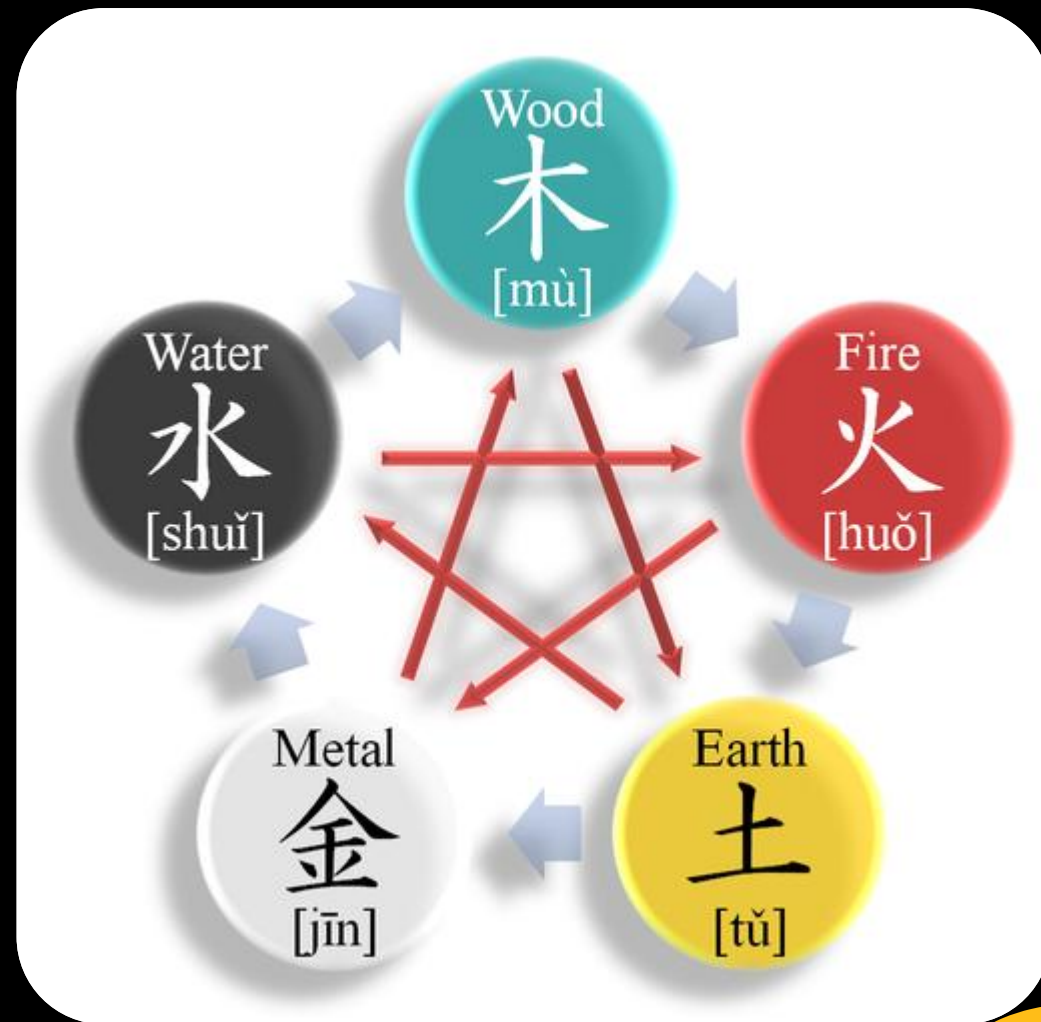
- Chinese Geneeswijze diagnosticeert met de Vijf Elementen theorie een klacht, ziekte of ongemak. De behandeling tonifieert een zwakker element of verlicht een bezwaard element. Dit herstelt de balans in het lichaam (en geest).
- Voor fysieke activiteit helpt het de meest heilzame oefenvorm te vinden voor ons lijf.
- In de psychologie steunt het ons bij het accepteren van wie je bent, en begrip voor iemands constitutie en gedrag.
- In voedingskeuze steunt het de keuze voor evenwichtige maaltijden voor een goede gezondheid en minder snack-attacks.



# 五行

## WELK TYPE BEN JIJ?

- ✓ Waar vind je rust en waar onrust.
- ✓ Alle vijf fasen zitten in ons, maar er is er minstens een dominant.
- ✓ Kennis en begrip van onze fasen kan behulpzaam zijn voor zelfkennis en het begrip waarom de mensen om ons heen zich zo gedragen.
- ✓ In welke van de Vijf Fase Types herken jij je het meest...



## — WATER: FILOSOOF

- **Water Body Type:** rond baby face, zachte huid, gewichtstoename over hele lijf
- **Kleur:** Zwart
- **Seizoen:** Winter
- **Smaak:** Zoutig
- **Orgaan:** Bladder & Kidney; Bijnieren; 15:00 – 19:00
- **Emotie:** Angst
- **Water Kwaliteiten:** Creatief, zelfreflectie, dromer, artistiek, easy going, werkt het liefst alleen, diep, introvert, leest, bidt, mediteert, de beste adviseurs, geduldig.
- **Thema:** Wilskracht en verstillig.





# WATER BODY TYPE

- **Water Valkuilen:** raakt uitgeput wanneer ze te lang in een te grote groep moet zijn; altijd te laat; geen motivatie, faalangst; bang wat anderen van haar denken; stelt anderen teleur; onzeker.
- **Uit balans:** teruggetrokken, bang; hormonale klachten; bijnier uitputting [burn-out]; schildklier problemen; onvruchtbaar; oedeem; lage rugpijn; plasproblemen; botten en gewrichtsklachten; tinnitus.
- **In Balans:** het Metaal element kan haar grenzen, structuur en de kans om op te laden geven.



# WATER PERSOONLIJKHEID

- De Water persoon heeft een haast kinderlijke speelsheid over zich. Ze houdt van knuffelen en wordt graag verwend. Water houdt van gemak en luxe, ze verwacht te worden bediend. Zelf dingen doen en ideeën uitwerken is niet haar sterkste eigenschap.
- Haar ideeën zijn uniek en inspirerend, maar ze in actie omzetten is moeilijk voor Water. Ze raakt gemakkelijk de weg kwijt in het leven en raakt overspoeld door details. Ze hoopt dat iemand de details voor haar uitwerkt.
- Het leven ziet er voor Water verwrongen uit wanneer zij teveel in zichzelf gekeerd is. Afgezonderd en alleen. Met haar constante gedachten is ze snel depressief, alles wordt uitvergroot / overdreven en beleeft zij een andere realiteit.



## WATER BODY TYPE

- **Voeding:** bessen, vijgen, granaatappel, druiven, donker zeewier (spirulina), spinazie, aubergines, bonen, walnoten, kastanjes, eieren.
- **Kruiden:** rehmannia wortel, zwart sesamzaad, gember, he shou wu (Gan tonicum), adaptogene kruiden zoals ginseng, holy basilicum, kaneel
- **Beweging:** lastiger qua spieropbouw, worden mooi oud, houden overal vocht vast; cardio; uithoudingstrainingen; fietsen; hiking; bot versterkende oefeningen zoals klimmen.
- **Feng Shui:** fonteinen; aquaria; spiegels.



五行

EN DE REST DAN?

Wil je ook de andere fasen begrijpen?

Kijk dan op mijn blog voor de volledige pdf:

[Wu Xing pdf](#)

Peer Brouwers

