

ELEMENT HOUT

Kenmerken: het begin, geboorte, de ochtend, de start van een cyclus, de lente, ontwikkeling, groei, actie, inspanning, leidinggeven, organiseren, plannen, moedig, standvastig, individu, een stijgende energie, het gezicht, kinderjaren. Het symbool is de boom. Een boom groeit zolang hij leeft, is altijd in verandering. Voeding = zuur: citroen, limoen, yoghurt, zuurkool, augurk, bladgroenten.

Fysieke organen

De **galblaas** slaat gal op en scheidt dit af, het helpt bij de opname en uitscheiding in de spijsvertering, zorgt voor vetvertering en verdeling voedingsstoffen.

De **lever** verspreidt het bloed en energie door het lichaam. De lever is verantwoordelijk voor de lichamelijke energie en voeden van pezen, spieren, gewrichten en ogen.

Meridianen/ Energetisch

De **galblaasmeridiaan** begint bij het oog, over het hoofd en terug, via de zijkant van het lichaam, buitenkant heen naar de kleine teen. Galblaasenergie: 23.00-1.00u.

De **levermeridiaan** begint bij de grote teen, via de binnenkant van de been, over de buik naar de ribbenkast. Leverenergie: 1.00-3.00u.

Typische Houtklachten: blokkade energiestroom, spanningen in nek, schouders en rug, hoofdpijn, klachten in het aangezicht bijv. druk op de ogen, slapeloosheid, hoge bloeddruk, acute ontstekingen, verkramping, stijve spieren, gewrichtsklachten, koude handen en voeten, menstratiepijn, lage weerstand, slecht inslapen (vanwege leverenergie), vermoeidheid, brosse nagels. Geestelijk: stress, overspannenheid, rusteloosheid, geestelijke vermoeid, starheid, geprikkeldheid, intolerantie, koppigheid en opgekropte emoties.

Yoga Houtoefeningen: rekoefeningen zijkanten/flanken van de lichaam (ivm meridianen), ruimte ervaren in het lichaam, bewegende oefeningen en vlotte series vanuit ruimte/lengte maken, opwaartse energie stimuleren, losmaakoefeningen, ontladingsoefeningen, flankademhaling.

Teveel Houtenergie: verzwakken door meer Metaal of Aarde element.

- Yoga-oefeningen en voeding uit Aarde of Metaal.
- Energetisch: meer aarden en loslaten.

Tekort Houtenergie: versterken door meer Houtenergie.

- Veel buiten bewegen/ sporten
- Plannen maken/ nieuwe doelen stellen
- Op jezelf richten: wat wil ik?
- Gevoelens uitspreken

