

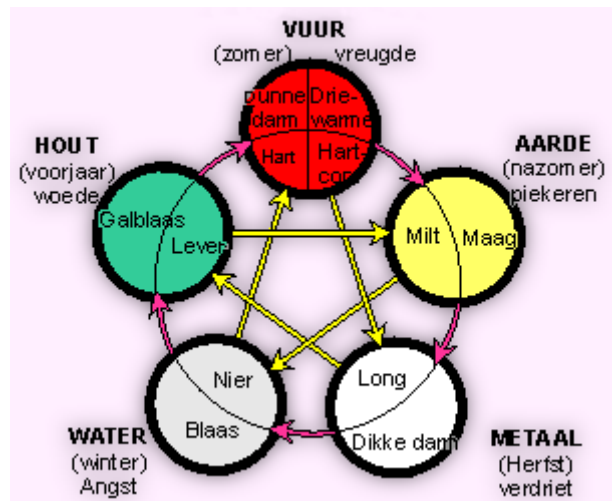
ELEMENT METAAL

Kenmerken: loslaten, onthechten, zuiveren, inkeer en terugtrekken, afstand nemen, intuïtie, de herfst, verlies, verdriet, goed kunnen communiceren, naar binnenwerkende energie, de reuk, de oudere, het symbool is een zwaard: scherp en snijdend. Voeding = scherp en pittig: gember, pepers, knoflook, uien, knollen.

Fysieke organen: voor uitwissing met omgeving

Longen: ademhaling, opname energie d.m.v. zuurstof

Dikke darm: afscheiding/ ontdoen wat het lichaam niet meer nodig heeft via ontlasting en huid. Goede buikademhaling is massage voor de dikke darmen. Bevordert goede werking.



Meridianen/ Energetisch

Longmeridiaan: schouder, binnenkant arm naar duim. Longenergie: 3.00-5.00u.

Dikke darm-meridiaan: wijsvinger, buitenkant arm, over schouder naar de neus. Dikke darm energie: 5.00-7.00u.

Metaal uit balans/ Metaalklachten: long- en ademhalingsklachten, benauwdheid, hooikoorts, snel verkouden, slijm, keel- en neusklachten, hoofdpijn, vocht vasthouden bovenlichaam, darmklachten zoals diarree of constipatie, huidklachten, vermoeidheid, zwakke stem, bleke huid, schouderpijn/tennisarm, pijn in de nek, ontstekingen holttes. Geestelijk: gesloten/ afsluiten voor anderen, star, faalangst, gevoel van afwijzing, emoties opkroppen en niet uiten, niet willen ontwikkelen, gedemotiveerd.

Yoga Metaal oefeningen: loslaatoefeningen, rekoefeningen voor schouders, armen en handen (i.v.m. meridianen), rustige en vloeiende oefeningen of series, bevorderen neerwaartse energiestroom, torsies (stimuleren dikke darm), ademhalingsoefeningen voor vergroten longinhoud en uitademing verlengen (= loslaten).

Teveel Metaalenergie: verzwakken door meer Hout of Vuurelement.

-Yoga-oefeningen en voeding in het Hout- of Vuurelement

-Energetisch: Meer groeien, ontwikkelen, naar buiten richten en openen.

Tekort Metaalenergie: versterken door meer Metaalenergie.

- loslaten en naar binnen keren
- muziek, dansen, bewegen
- opruimen en schoonmaken
- naar buiten toe, frisse buitenlucht in ademen
- naar de zee gaan