

ELEMENT WATER

Kenmerken: dit element staat voor je basis, de basis in jezelf, je innerlijke kracht, je rust, de stilte in jezelf. Dit betekent naar binnen keren, de tijd nemen voor jezelf, reserves aanvullen, herstel, dalende energie, koude, de winter, het gehoor, de dood. Het symbool is water: meegeven, stilte. Voeding = zout: zoute voeding, waterige groenten en vruchten zoals druiven, bessen, bramen, aubergine, rijst, sesamzaad.

Fysieke organen: Nieren en blaas

Voor: reserves/ opslaan basis-energie, verspreiding en afscheiding vloeistoffen, waterhuishouding, produceren hormonen, vruchtbaarheid en voortplanting.

Meridianen/ Energetisch

Niermeridiaan: voetzool, binnenkant been, voorkant lichaam naar sleutelbeen. Nierenergie: 17.00-19.00u.

Blaasmeridiaan: binnenkant oog, over hoofd, in 2 banen via achterkant lichaam langs ruggengraat, achterkant been, via zijkant voet naar kleine teen. Blaasenergie: 15.00-17.00u.

Typische Waterklachten: zwakte in de basis, dus onderrugklachten, ontlasting- of urineproblemen, menstruatieklachten, moeite met achteroverbuigingen, vochtproblemen, onvruchtbaarheid, vermoeidheid, gewrichtsklachten, zwakke knieën, hersenfuncties verslechteren, overgevoelig voor kou, vocht vasthouden onderlichaam, zwakke botten, vroeg grijs of haaruitval, gehoorproblemen. Geestelijk: angstig, ontworteld, willoos, dwangmatig zijn, jaloezie,.

Water yoga-oefeningen: voorwaartse buigingen (i.v.m. meridianen), oefeningen voor het bekken, oefeningen voor de onderrug, rek voorkant romp, neerwaartse energie-oefeningen, stilte in jezelf ervaren (meditatie), statische houdingen (lang in de houding blijven) m.n. zittende of liggende houding.

Teveel Waterenergie: verzwakken door meer Vuur of Aarde element.

- Yoga-oefeningen en voeding uit Vuur of Aarde.
- Energetisch: meer aarden en meer openheid/ naar buiten keren.

Tekort Waterenergie: versterken door meer Waterenergie

- Naar het water gaan zoals de zee, een rivier of meer
- Douchen of in bad
- Lange meditatie
- Rust en tijd nemen voor jezelf
- Opladen op jouw manier

