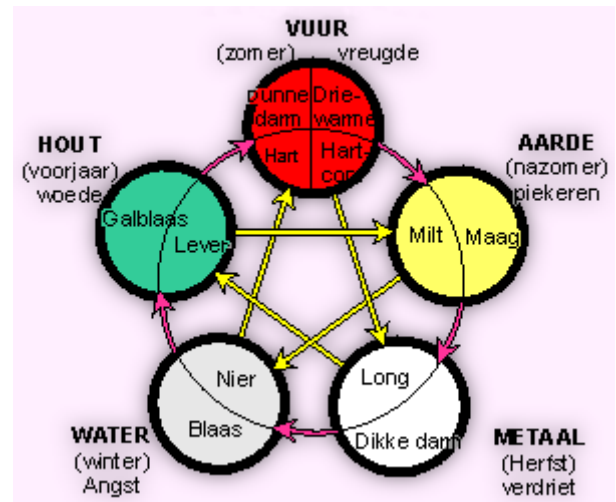


ELEMENT VUUR

Kenmerken: creatief, passie, openheid, spontaan, verlangens, contact met anderen, blijdschap, opwinding, beweging, uitbundigheid, warmte, de zomer, voltooiing, maximale ontwikkeling, het goddelijke, helder van geest, doorzettingsvermogen, sociaal, uitbreidende energie, liefde, hartstocht, spraak, puberteit. Voeding = bitter: witlof, sla, waterkers, bladgroenten zoals boerenkool, broccoli, spinazie.

Fysieke organen: Hart en Dunne darm.

Beheersing van bloed en bloedvaten, bloed rond pompen. Hartenergie filtert indrukken via zintuigen. Dunne darm filtert voeding.



Meridianen/ Energetische

Hartmeridiaan: oksel, via binnenkant arm naar de pink. Hartenergie: 11.00-13.00u.

Dunne darm meridiaan: buitenkant pink, buitenkant arm naar schouder, over schouderblad, zijkant nek tot het oor. Dunne darm-energie: 13.00-15.00u.

Typische Vuurklachten: pijn op de borst, ongecontroleerde bloedstroom, hartkloppingen, koude handen en voeten, snel zweten, aderverkalking, slechte bloedcirculatie, slecht doorslapen, klachten bovenlichaam, bloed gaat naar het hoofd, veel zweten, grauw gelaat, darmklachten, buikpijn. Geestelijk: verward, hysterisch, onrust, niet stil kunnen zitten/ onrustige handen, teveel praten, nerveus, verward in het denken.

Typische Vuuroefeningen: achterwaartse buigingen (=openen borstgebied), hartopeners (=ervaren hartenergie), rekoefeningen voor de armen en handen (i.v.m. meridianen), krachtige en intensieve houdingen, actieve series, vooral staande houdingen, opwaartse energie stimuleren, krachtige en diepe ademoefeningen .

Teveel Vuurenergie: verzwakken door meer Water of Metaalelement.

- Yoga-oefeningen en voeding uit Water of Metaal.
- Energetisch: meer stilte en innerlijke rust nemen en meer loslaten.

Tekort Vuurenergie: versterken door meer Vuurenergie

- Naar buiten keren
- Jezelf uitspreken
- Lachen
- Liefde ervaren/ openen voor de ander/ verbinding aangaan met de ander
- Leven vanuit je hart
- Massages/ aanrakingen/ vrijen