

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



**Er wordt vaak wel iets uitgelegd over de vijf elementen,
maar de oefeningen erbij ontbreken.
In Tai Chi Tao vind je ze.**

De nierenergie is een belangrijke basis- en levensenergie. De ongeboren baby haalt energie uit de nieren van de moeder. Na de bevalling is de nierenergie van de moeder vrijwel uitgeput. De nierenergie wordt vanzelf weer aangevuld. Sinds 1985 is daar een kentering in gekomen door de dieetcultus en het veranderde voedingspatroon dat de energie en zeker de nierenergie zwakker maakt.

Dat is de reden dat sindsdien de postnatale depressie is toegenomen. In de vijf elementenleer veroorzaakt de uitgeputte nierenergie verstoring van de energieën van de lever/galblaas, hart/dunne darm, maag/milt en daarna longen/dikke darm. Het vuur overwoekert dan de longen en dat veroorzaakt neerslachtigheid. Bij de organen horen ook gemoedstoestanden.

In de vijf elementen tai chi en qi gong van tai chi tao wordt door vijf elementenvormen en oefeningen direct invloed uitgeoefend op de meridianen en organen. Tai Chi Tao noemt niet alleen de vijf elementen, maar Tai Chi Tao bevat ook daadwerkelijke vijf elementen-oefeningen en vormpjes. Dat maakt Tai Chi Tao zo bijzonder en aantrekkelijk. De elementen zijn water (nieren/blaaas), hout (lever/galblaas), vuur (hart/dunne darm), aarde (maag/milt/alvleesklier), metaal (longen/dikke darm). Hieronder staat de werking van de organen.

NIEREN: de energie van de nieren regelt zowel de fysieke en geestelijke werking. Een goede nierenergie biedt weerstand aan geestelijke spanningen door regulering van de hormonale afscheiding. De nieren ontsmetten en zuiveren het bloed. Daardoor wordt opeenhoping van zuur voorkomen. Een zwakke nierenergie verstoort het geestelijk evenwicht, maar ook de leverenergie en de energie van het hart. Het water-element is te zwak om het vuur in toom te houden. Er ontstaat dan teveel vuur in het hart. De samenwerking van energie tussen hart en nieren wordt verstoord. Het hart kan geen of onvoldoende energie teruggeven aan de nieren. De nierenergie blijft zwak. Dat hart en nieren samenwerking vind je ook terug in de uitdrukking "in hart en nieren" met iets bezig zijn. Bij een zwakke nierenergie ontstaat ook stress.

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



De nieren hebben een relatie met de oren. Kinderen bijvoorbeeld die gezien hun leeftijd zindelijk moeten zijn maar nog lange tijd in bed plassen gaan in hun gehoor achteruit. Jongeren schaden hun nierenergie door harde muziek die uit luidsprekers knalt of via de oortjes uit hun walk- of discman tettert. De nieren hebben relatie met de beenderen, gewrichten en merg. De nierenergie kan geregeld worden met oefeningen of drukpunten. Tussen de tweede en derde lendenwervel zit aan de rechterkant een punt voor de aanmaak van cortisone (bijnier) en het punt aan de linkerkant zorgt dat door zuivering van bloed, urine wordt geproduceerd. De energie van de nieren is een oerenergie en is verbonden met de sexuele energie. De nieren zijn verder verbonden met het beendergestel, gewrichten en oren. De nog ongeborne baby haalt energie uit de nierenergie van de moeder.

BLAAS: de blaasenergie is verbonden met het middendeel van de hersenen en zorgt voor samenwerking met het hormoonstelsel van de nieren en de hypofyse. De blaas is verbonden met het autonome zenuwstelsel. Dit staat weer in verband met de voortplanting- en urineorganen. De blaas elimineert tevens het eindproduct van het zuiveringsproces van lichaamsvocht en urine. De blaas en nieren werken nauw samen. De blaas heeft dus vele functies en is dus niet zomaar een reservoir waar vandaan urine wordt geloosd.

LEVER: de lever analyseert en zuivert bloed dat door de milt wordt aangemaakt. De lever bouwt weerstand op tegen ziekte en houdt de lichamelijke energie op peil en zorgt voor de afbraak van schadelijke stoffen. De lever maakt tevens cholesterol aan. De kwaliteit van de lever bepaalt daarom ook de kwaliteit van cholesterol. De lever slaat tevens bloed op en geeft dat met behulp van het hart weer af. Een verstoorde leverenergie kan het bloed te lang vasthouden. Het bloed wordt dan donker van kleur. Een verstoorde lever leidt ook tot ongeduld, drift en woede. Te lang slapen en vermoeidheid schaden ook de leverenergie. Voorts is de lever verbonden met pezen (en spieren omdat het hart het opgeslagen bloed in de lever rond moet pompen) en ogen. De lever is belangrijk voor de spijsvertering. De lever speelt een cruciale rol en is een grote verdeler en regelaar.

GALBLAAS: de galblaas verdeelt de voedingsstoffen. Dit orgaan brengt energie door het hele lichaam in evenwicht met steun van hormonen, gal, speeksel, maagzuur, insuline in de ingewanden. De galblaas werkt samen met de lever die ook gal aanmaakt voor de galblaas. Als de leverenergie is verstoord is dit ook schadelijk voor de galblaas.

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



HART: het hart staat voor medegevoel, liefde, hartstocht en vreugde en heeft daardoor invloed op de emoties en geestelijke kwaliteit. Het hart pompt het bloed door het lichaam, en als geheel via de hersenen en de vijf zintuigen. Het hart zorgt ook dat stimulansen van buiten aangepast worden aan het inwendige milieu van het lichaam. Bij een zwakke nierenergie komt er teveel vuur in hart. Bij hartklachten (vuurziekte) en hartkloppingen is het belangrijk de nierenergie te versterken. De milt zorgt mede voor de aanmaak van bloed, de lever slaat bloed op en het hart pompt het bloed door het lichaam. Er moet dan ook goed klikken tussen deze drie organen. Het hart is verbonden met de kringloopmeridiaan. Ook de drievoudige verwarmmermeridiaan hoort bij het element vuur. Bij het hart horen liefde, vreugde, lachen, creativiteit, warmte.

Lachen is gezond voor het hart. Lachtherapie waarbij je gedwongen tot lachen wordt aangezet is niet echt gezond als je dat een kwartier tot 20 minuten achter elkaar moet doen. Dat kan het hart op den duur schaden. Er is ook een gezegde dat je je dood kan lachen. Zeker mensen met longkwalen zoals astma kunnen er benauwd van worden. Gewoon lachen in golven, waarbij je ook even op adem kan komen om dan weer verder te lachen, is wel ok?

DUNNE DARM: de dunne darm verplaatst en verteert voedsel en bestuurt daardoor het gehele lichaam. De dunne darm en het hart horen bij elkaar. Spanningen en stress hebben een nadelige invloed op de dunne darm. Ook de spijsvertering heeft er onder te lijden. Bij een verstoorde relatie van beiden wordt de bloedsomloop negatief beïnvloed. De dunne darm is verbonden met de drievoudige verwarmmermeridiaan.

KRINGLOOPMERIDIAAN: de kringloop heeft relatie met het hart en de bloedsomloop. Deze meridiaan is verbonden met het bloedsomloopstelsel, hartzakje, stelsel van slagaderen en de hartslagader en vult de functie van het hart aan. De kringloopmeridiaan regelt de gehele voeding en bloedcirculatie en zorgt voor stabiliteit en evenwichtigheid.

DRIEVOUDIGE VERWARMER: deze meridiaan vult de functie van de dunne darm aan en regelt ook het geestelijk welzijn en de inwendige organen door energie door het hele lichaam te laten circuleren. Deze meridiaan beschermt de functie van het klierstelsel. De drievoudige verwarmmer is tevens van belang voor de spijsvertering en lichaamstemperatuur. Er zetelen drie punten van deze meridiaan in de maag. De bovenste is verbonden met de borst en de voedingsenergie, de middelste is verbonden met de afweerenergie (uitgaande actieve energie en "s avonds en "s nachts trekt deze energie zich terug hetgeen nodig is om te slapen),

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



het onderste punt is verbonden met de energie boven en onder de navel (afvoer- en reinigende energie) en met het gebied tussen anus en geslachtsdeel en bekkenholte.

MAAG: de maag is verbonden met de functie van slokdarm, twaalfvingerige darm, voortplantings-mechaniek, eierstokken en eetlustgevoel. Door de relatie met de eierstokken heeft de maag ook invloed op de menstruatiecyclus. De eierstokken hebben ook een relatie met de schildklier. De energie van de maag is naar beneden gericht. Wanneer de energie verstoord is en omhoog stijgt geeft dit problemen als volheid, boeren en een tegengestelde werking van de slokdarm, alsmede hoofdpijn.

MILT: de milt is een belangrijk orgaan. De milt heeft invloed op het spijsverterings- en gistingsproces en regelt ook de functie van de alvleesklier. De milt maakt speeksel aan. De milt regelt de gal in de maag, en stoffen die de dunne darm uitscheidt, voortplantingshormonen die verbonden zijn met de eierstokken en borst. De milt is verbonden met het bindweefsel en ondersteunt de spieren (voor het glad houden van de spieren). Geestelijke vermoeidheid en zorgen hebben een schadelijke invloed op de milt. De milt speelt een belangrijke rol bij aanmaak en kwaliteit van bloed en afweercellen (het bloed wordt door de lever opgeslagen). Voorts is de milt verbonden met het lymfeklierstelsel voor ontgiftiging en vochthuishouding in de huid. Bij teveel zoetigheid, het eten van rauwkost, teveel yinvoedsel (vooral in de winter, een yinperiode), wordt de miltenergie verzwakt. Het spijsverteringssysteem is niet uitgerust om rauwkost te verwerken; de milt verkild daardoor. De milt wordt door de veranderende voedingscultus en leefwijze steeds meer verzwakt.

LONGEN: de longen nemen chi (qi) op uit de lucht door het ademen. Deze energie is van belang om te functioneren en afweer op te bouwen. Door uitademing worden overtallige gassen uitgescheiden. Te snelle ademhaling in een ontspannen toestand veroorzaakt spanning en vernauwing van bloedvaten. De uitademingscapaciteit wordt te zwak. Afvalstoffen worden te lang vastgehouden. Een zwakke longenergie en een teveel aan vuurenergie in het hart maakt deze toestand erger. Dat komt door een verzwakte nierenergie. Dit is ook een van de oorzaken van stress en depressie, postnatale depressie en manische depressiviteit. De longen werken samen met de dikke darm (uitscheiding). Bij een verstoring wordt psychisch teveel vastgehouden. (zie ook de nierenergie).

沖繩拳法



沖繩古武道



- KENNISOVERDRACHT -



DIKKE DARM: de functie van de dikke darm heeft invloed op de longen. Een goed functionerende dikke darm zorgt voor een goede energie. Bij problemen wordt in de geestelijke verwerking teveel vastgehouden. De dikke darm levert ook energie aan de maag. Verstoring van de dikke darm geeft ook problemen als arm-, nek- en schouderklachten, aangezichtspijn, langdurige verkouden blijven en lopende neus. De dikke darm levert tevens energie aan de maag.

In tai chi tao wordt niet alleen gesproken over de vijf elementen, maar worden ook oefeningen en vormen gedaan die betrekking hebben op vijf elementen. Bij het element water (nieren/blaas) zijn er vele oefeningen die op de nieren en blaas werken. Bij het element hout (lever/galblaas), zijn er tal van bewegingen die op deze organen werken. Bij het element vuur (hart/dunne darm) zijn er talrijke oefeningen die specifiek op deze organen gericht zijn. Bij het element aarde (milt/maag/alvleesklier) zijn er vele oefeningen die daarop werken. Bij het element metaal (longen/dikke darm) zijn talrijke oefeningen die invloed hebben op deze organen.

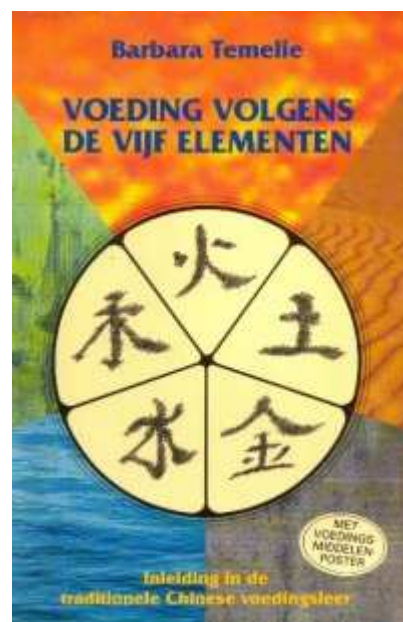
Voeding volgens de vijf elementen

Barbara Temelie (uitgever Schors, ISBN 9006378-305-1)

In het Westen wordt rauwkost gezond genoemd. De Chinese vijf elementenleer op het gebied van voeding wijst er op dat het spijsverteringssysteem van de mens niet berekend is op het verteren van rauwe groenten.

Het kost je meer energie dan dat je er uit kan halen en bovendien is rauwkost yin en verkild het de milt. Inmiddels zijn er enkele studies verschenen waarin staat dat rauwkost niet zo gezond is als men denkt. Het is wat we in de Tai Chi Tao al jaren zeggen.

Rauwkost verstoort de milt en hoe dat in elkaar zit wordt door Barbara Temelie duidelijk gemaakt. Tegenwoordig wordt ook op grote schaal gebruik gemaakt van de magnetron waarin vaak gemaksvoding wordt gedaan.



De magnetron verandert de moleculen van voedingsproducten dusdanig dat het spijsverteringssysteem de voeding niet meer naar behoren kan verwerken. (zie ook het artikel op deze site over [melk](#), het hoofdstuk over ['Baby en melk'](#). Heel veel babyvoeding wordt in de magnetron opgewarmd).



- KENNISOVERDRACHT -



In het westen doet al bijna iedereen zijn best zo weinig mogelijk calorieën in te nemen, maar met de kennis van de vijf elementenleer en het gebruik van de vijf smaken is dat niet nodig om gezond te leven. Er wordt niet gerekend in termen van calorieën. Dit boek is daarom zeer aan te bevelen, vooral in combinatie met het genoemde boek 'Voeding voor moeder en kind volgens de vijf elementen'. Dat er de laatste jaren steeds meer allergieën en ziekten ontstaan, als minder weerstand en onverklaarbare kwalen, komt door het veranderde westerse voedingspatroon dat steeds minderwaardiger is geworden. Mijn mening is dat het moderne voedingspatroon en diëten een gevaar voor de volksgezondheid zijn.

Een onmisbaar boek om je weer met beide benen op de grond te zetten.

Beter horen en zien met Qi Gong

Liane U. Schoefer-Happ (De Driehoek, ISBN 90-6030-581-7)

Het helpt, hoor je vaak, nadat ik qi gong-oefeningen heb gegeven voor bijvoorbeeld de ogen. Er is ook een boekje met qi gong voor ogen en oren, gebaseerd op de vijf elementen energieleer. De lever heeft een relatie met de ogen. De nieren ouden tevens verband met de oren. In het boek staan hiervoor gemakkelijk uit te voeren elementen-oefeningen. Als je de oefeningen voor de ogen en lever elke dag uitvoert zul je na een maand de resultaten waarnemen. Het gaat om versterken van en in harmonie brengen van de energieën.

Uitleg wordt gegeven over de werking van de energieën van de vijf elementen. De elementen zijn water (nieren/blaas), hout (lever/galblaas), vuur (hart/dunne darm), aarde (milt/maag/alvleesklier), metaal (longen/dikke darm). Misschien nieuwe begrippen, maar als je het boek hebt gelezen worden de verbanden duidelijk. Men gaat vanzelf de waarde ervan inzien. Gewoon mee aan de slag gaan.



OSSU.....!!!!



Shihan Codi Duyster