

*“Ergens diep van binnen trilt, ontkiemt, baant het leven
-de liefde- zich een weg naar boven. Krachtig en Teer.
Precies op tijd.”*

Liefs, Karin

Aarde (nazomer), vuur (zomer), water (winter), metaal (herfst) en hout (lente). Deze vijf elementen spelen een centrale rol in Yin yoga en de Chinese geneeskunde. Daarbij heeft elk element zijn eigen karakteristieken en kwaliteiten. De vijf elementen vormen samen een cyclus en houden elkaar in evenwicht. De elementen zijn verbonden aan de centrale organen, of beter gezegd functies die ons lichaam gezond houden.

Belang van je houtelement.

Hout staat voor growth, expansion en creativiteit. De groei van je leven. Hout heeft water nodig om te groeien. Daarom is het van belang dat jouw water element in balans is om het hout element te kunnen voeden. Je drive sluit aan bij het hout element. De emotie die erbij hoort is woede. Woede hoeft niet negatief te zijn. Woede mag gevoeld worden. Andere patronen worden aangemaakt na een moment van woede en boosheid. Woede is daarom niet per se negatief, maar juist nodig om verandering door te kunnen maken. Je kunt toestaan dat energie door jou heen mag stromen. Dat je mag voelen wat jouw zielsverlangens je vertellen.

Meridianen; levensflow


Het houtelement is verbonden aan de lever en de galblaas meridianen. De lever is verbonden met de galblaas en zorgt voor bloeddorstrooming en levensenergie. De galblaas is verantwoordelijk voor de afvoer van vetten en verspreiding van de voedingsstoffen door het lichaam. Samen zorgen deze twee organen voor een balans.

Stretches voor de binnenkant van de benen stimuleren de lever. Vaak wordt de onderrug in ‘leverhoudingen’ ook gestimuleerd en daarmee stimuleren we je basischakra. De plek waar veel emoties liggen opgeslagen. Fantastisch toch! Voor de galblaas stretchen we de zijkant van het lijf.

KARIN VAN IERSEL, HOLISTISCH THERAPEUT

Gezondheids- en mentalcoach | YIN - & Hormoon yoga | Transformational & Holi Facial Cupping facilitator
www.viavani.nl | A. de Koningstraat 44 - 4434 AH Kwadendamme | 06-10401698 | CAT geregistreerd





Deze YIN XL serie (van vijf) is een investering in jezelf om bij elk seizoen even stil te staan bij de energieën die aanwezig zijn in de natuur. Energieën die ons ondersteunen en uitnodigen in ons proces van persoonlijke ontwikkeling.

UIT of IN BALANS, je hout element?

Wanneer de twee genoemde meridianen uit balans zijn, ervaar je emoties als woede, agressie, ongeduld, prikkelbaarheid, een kort lontje; voel je je mogelijk 'die heks op een bezemsteel' en ga je maar door. Vanuit de lever voel je ongemakken en spanningen vanuit de pezen en gewrichten. Psychisch kun je PMS, Hormonale schommelingen, emoties en depressies ervaren. Vanuit je galblaas kun je klachten ervaren als galstenen, stijfheid aan de buitenkant van je lijf. En mentaal, energetisch kan het altijd maar inslikken van je 'gal' (je woorden of je ideeën) zijn weerslag hebben in jou. Jij mag zijn wie je bent. Je gal spuwen oftewel jezelf uiten vanuit je hart.

Je kunt yin yoga toepassen om je lever en galblaas meridianen weer in balans te brengen. Wanneer je lever en galblaas meridianen in balans zijn heb je focus, voel je je creatief en sta je in je kracht om te groeien. Als je galblaas meridiaan weer in balans is, zul je beter keuzes kunnen maken. Bij het Hout element hoort een zure smaak. Goede dingen om te eten om je hout element in evenwicht te houden zijn citroen, bessen, augurken en zuurkool. Heb je te weinig hout - energie? Eet dan vooral selder, asperges en mais.

De sleutel om in evenwicht te blijven met je hout element is opkomen voor jezelf op de juiste manier, op het juiste moment en tegen de juiste persoon. Het is de moeite waard om je hout element in balans te brengen/houden. Je wint enorm aan energie, doorzettingsvermogen en kracht. Een zachte krachtige Transformational Cupping behandeling (altijd welkom!) of een goede energetische massage zijn voor je hout element zeer effectief.



KARIN VAN IERSEL, HOLISTISCH THERAPEUT

Gezondheids- en mentalcoach | YIN - & Hormoon yoga | Transformational & Holi Facial Cupping facilitator
www.viavani.nl | A. de Koningstraat 44 - 4434 AH Kwadendamme | 06-10401698 | CAT geregistreerd

Tips, lente - hout element

IN JE ELEMENT, OF HOE BEWEEG IK MEE MET DELENTE...

1. Hout is het element van beweging en flexibiliteit. YIN yoga is een fijne manier om op een uitgebalanceerde manier in beweging te komen. Maar ook dansen, elke dag een heerlijke wandeling in het frisse groen is sowieso een absolute aanrader, en dé oplossing voor voorjaarsmoeheid!
2. We kunnen ons Hout element ook ondersteunen door in onze voeding kleine hoeveelheden van producten met een frisse en zuurdere smaak toe te voegen. Zuur helpt de lever met ontgiften. Voel je je wat slap, grieperig of zwaarmoedig? Dan kan een goede kippensoep (van een biokip, en mét de botten) wonderen doen.
3. Wat je beter kan vermijden om je lever te ondersteunen (niet alleen in de lente!) is het eten van fabrieksvetten (chips, koekjes, worst, kaas), gefrituurd eten, chocolade, fabriekszuivel, frisdrank, alcohol en kant-en klaar maaltijden. De Lever moet namelijk alles voor ons opruimen...
4. Lente is altijd de tijd geweest voor de grote schoonmaak. Gebruik de energie die opkomt in het voorjaar om eens lekker alles door te laten waaien en stof en viezigheid te lijf te gaan. Kijk ook eens naar je omgevingsfactoren. Mensen. Werk. (T)huis. Zit je nog op je plek waar je nu bent?
5. Die schoonmaak kun je meteen ook doorzetten voor je lichaam. Start de dag met een glas lauw of warm water met een halve uitgeperste citroen. Drink eens een thee met takjes peterselie of brandneteltopjes. Je lichaam is tot 4 uur na het wakker worden nog bezig met ontgiften; je zou dus een paar dagen lang kunnen proberen hoe het voelt voor je om tot 12 uur alleen thee en water te drinken. En daarna gezond eten zonder toevoegingen. Er zijn veel manieren om het lichaam te reinigen.
6. Stagnatie kan letterlijk pijn gaan veroorzaken in ons lichaam. Transformational Cupping. Acupunctuur. Massages zijn effectief hierin.
7. Zoals de Lever het fysieke lichaam ontgift, heeft hij ook een belangrijke taak bij het verwerken en afvoeren van emoties. Elke volledige ademhaling masseert de lever en ondersteunt zo ook dit proces. Voel een paar keer per dag bij jezelf na waar je ademhaling zit, en adem een paar keer bewust, rustig wat dieper in- en uit. Jouw adem is de basis van wie je bent. De basis van je gezondheid. Wees je hiervan bewust. En na bewustwording kun je hierin stappen zetten. Door de aandacht op die adem te plaatsen. Elke dag weer!



KARIN VAN IERSEL, HOLISTISCH THERAPEUT

Gezondheids- en mentalcoach | YIN - & Hormoon yoga | Transformational & Holi Facial Cupping facilitator
www.viavani.nl | A. de Koningstraat 44 - 4434 AH Kwadendamme | 06-10401698 | CAT geregistreerd

Cyclisch leven volgens de seizoenen,
hoe doe je dat?

Bij cyclisch leven volgens de seizoenen ben je je bewust van de verschillende behoeften die je hebt doorheen het jaar. In elke fase van een seizoen spelen er andere energieën, andere behoeften, nieuwe uitnodigingen.

IN cyclisch leven leef je volgens je natuur
met de natuur als voorbeeld.

Met cyclisch leven volg je een natuurlijk weg van groei met een energie in balans. In deze reeks baseren we ons op de vijf elementen (aarde, metaal, water, hout en vuur) die aan de basis liggen van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM). Toepassingen hiervan zijn te vinden in de yin yoga, acupunctuur, acupressuur, shiatsu.

"Wil men het menselijk lichaam in balans brengen dan moet men de wetten van de vier jaargetijden en van de vijf elementen als richtlijn aanhouden."

Nei Tsjing



KARIN VAN IERSEL, HOLISTISCH THERAPEUT

Gezondheids- en mentalcoach | YIN - & Hormoon yoga | Transformational & Holi Facial Cupping facilitator
www.viavani.nl | A. de Koningstraat 44 - 4434 AH Kwadendamme | 06-10401698 | CAT geregistreerd