

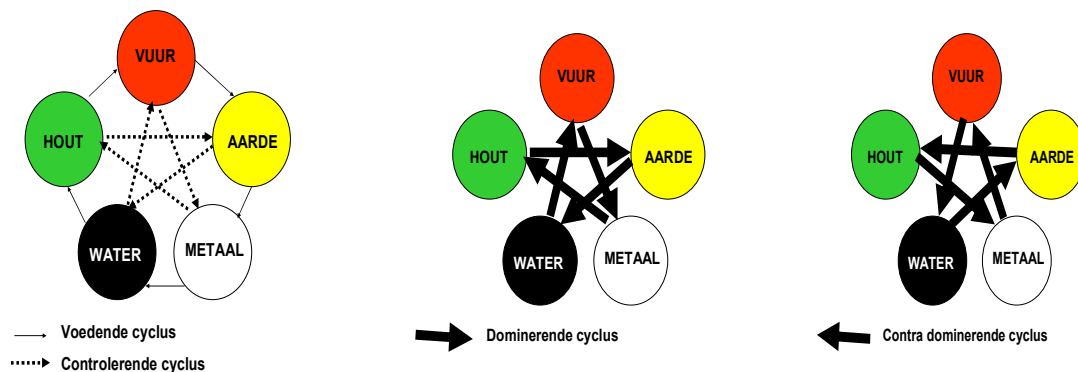
## Wǔ Xíng Cycli/ de leer van de 5 elementen

Waar Yīn en Yáng uitgaan van twee tegengestelde polen, gaat de Wǔ Xíng (5 elementen leer) uit van het feit dat alles in 5 verschillende elementen/categorieën van trillingen of energie (Qì) richtingen onder te brengen is. Zaken zoals smaken, kleuren, transformaties, kompasrichtingen, klimatologische invloeden, seizoenen, Zàng Fù (Yīnne en Yángge organen), zintuigen, weefsels, uitputtingen, emoties, geluiden, vloeistoffen, lichaamsgebieden en entiteiten kunnen daarin ondergebracht worden. In het klassieke boek 'The Yellow Emperor's Classic of Medicine' vind je op blz. 16 verschillende correspondenties Hieronder een paar belangrijke:

- *Het element Mù / hout is flexibel en de Qì richting is opwaarts en spreidend. Hout correspondeert met zuur, donkergroen, geboorte, wind, oost, lente, **Gān (lever) en Dǎn (galblaas)**, ogen, pezen en nagels, intensieve lichaamsbeweging, woede, schreeuwen, tranen, nek en hoofd en de Hún (etherische ziel).*
- *Het element Huo / vuur gloeit en laat op, de Qì richting is dus stijgend. Dit correspondeert met bitter, rood, groei, hitte, zuid, zomer, **Xīn (hart), Xiǎo Cháng (dunne darm)**, tong, Mài (vaten), langdurig kijken, vreugde, lachen, zweet, borst en ribben en de Shén (bewustzijn, geheugen, ons ik) ook de **Sān Jiǎo (driewarmer) en Xīn Bāo (hartzakje)** vallen onder dit element.*
- *Het element Tǔ / aarde dat gestalte geeft en voedt, de Qì richting is dan ook neutraal. Dit correspondeert met zoet, geel, transformatie, vocht, centrum, tussenseizoen en nazomer, **Pí (milt), Wèi (maag)**, mond, vlees/spieren, langdurig zitten, reflectie, zingen, kwijl, midden rug en de Yì (logica, denken)*

**Het element Jīn / metaal geeft mee en verandert. Het kan smelten en verhardt, de Qì richting is samentrekkend. Correspondeert met scherp, wit, terugtrekken, droog, west, **Fèi (long), Dà Cháng (dikke darm)**, neus, te veel liggen, huid, lichaamshaar, verdriet, jammeren, snot, schouders en bovenrug en Pò (de lichamelijke ziel)**

- *Tenslotte het element Shuǐ / water dat bevochtigt en zakt, de Qì richting is neerwaarts. Correspondeert met zout, zwart, opslag, koude, noord, winter, **Shèn (nier) Páng Guāng (blaas)**, Gǔ (botten) en merg, langdurig staan, angst, kernen, speeksel, onderrug en ledematen en Zhì (wilskracht).<sup>1</sup>*



In de Wǔ Xíng theorie kennen we verschillende cycli.<sup>2</sup>

### Xiāng Shēng Xù

Te weten de Xiāng Shēng Xù, voedende, producerende of wel de moeder en zoon cyclus waarbij elk element wordt gevoed door het voorafgaande element en vervolgens het volgende element voedt. Bijvoorbeeld het water element voedt het hout element, denk daarbij aan het water dat de boom bevochtigt en deze laat groeien. Hout voedt vervolgens het vuur element, denk aan een kampvuur. Het vuur element voedt op haar beurt weer het aarde element. De boeren verbranden vaak een kost grondje om de aarde weer vruchtbaar te laten worden. Aarde voedt metaal. Metaal ontstaat door compressie van aarde. Maar je kunt dit model van elementen, met haar bijbehorende correspondenties op alles loslaten.

### Xiāng Kè Xù

Om het evenwicht te behouden kennen we in de Wǔ Xíng ook de Xiāng Kè Xù, ofwel de controlerende cyclus die niet het volgende maar het daarop volgende element controleert of wel het kleinkind en dat wordt gecontroleerd door niet de moeder

<sup>1</sup> Maoshing, N.I., The Yellow Emperor's Classic of Medicine' p. 16

<sup>2</sup> Maciocia, G., De grondslagen ... p.19

maar de oma. Hout genereert vuur maar hout wordt zelf gevoed door water. Het element water/oma controleert vuur/het kleinkind (water dooft vuur) en zorgt ervoor dat het kind niet over gevoed wordt door de moeder (hout) waardoor een ongecontroleerde groei van Qi in de cyclus zou ontstaan.

### Xiāng Cheng Xù

Daarnaast kennen we nog de pathologische cycli, te weten de Xiāng Cheng Xù die het 'kleinkind' over controleert. Dit kan als het element (bijvoorbeeld oma is water) zelf relatief te sterk is of het te controleren element (vuur/kleinkind) te zwak. Het water element kan zorgen dat het vuur niet ongecontroleerd opvlamt, maar als er te veel water is kan het vuur totaal geblust worden. Het element is voor de balans wel nodig dus dat zou een sterkere disbalans betekenen.

### Xiāng Wǔ Xù

Tenslotte de Xiāng Wǔ Xù waarbij deze controle in de tegenovergestelde richting plaats vindt. Bijvoorbeeld het vuur/kleinkind dat zo opblaait dat het water/oma verdampt. Een excès of deficiëntie in een van de elementen veroorzaakt een disbalans waarbij dit ook invloed heeft op de andere elementen. In bijlage 2 vind je een voorbeeld van de verschillende cycli.