**Yin yoga en de Vijf Elementen wat houdt het nu eigenlijk in?**

Bij yin yoga werken de houdingen door zachte druk uit te oefenen op de energiebanen, wat helpt om gifstoffen en energie blokkades te verwijderen. Hoewel de voorgestelde houdingen van toepassing zijn op specifieke meridiaan-banen, moet je je ervan bewust zijn dat één houding vele andere energiebanen kan beïnvloeden en veranderen via ons onderling verbonden fasciale systeem oftewel het bindweefsel.

**De Vijf Elementen**

Traditionele Chinese Geneeskunst is gebaseerd op het begrip van verbinding. De menselijke gezondheid is afhankelijk van een evenwicht tussen geest, lichaam en ziel en onze relatie met de buitenwereld.

We zijn verbonden met onze familie, vrienden en de maatschappij als geheel. We worden intrinsiek gevormd door de krachten van de natuur en de fysieke wereld waarin we leven.

In dit holistische medische systeem wordt ervan uitgegaan dat alle ziekten en disharmonie in het lichaam, de geest en de ziel voortkomen uit relaties die we hebben met onszelf en met de wereld waarin we leven.

In de Traditionele Chinese Geneeskunst zijn er vijf elementen, die betrekking hebben op de vijf seizoenen (inclusief de nazomer, die als apart seizoen van de zomer wordt beschouwd). De vijf elementen vormen een routekaart die zowel het uiterlijke universum van de natuur als de innerlijke wereld daarbinnen beschrijft. Stel je ze voor als instrumenten in een orkest, elk van hen moet in evenwicht zijn met de anderen om het lied zoet te laten zijn en om een leven in harmonie en gezondheid te leiden. De elementen zijn **Metaal, Water, Hout, Vuur en Aarde.**

Volgens de Traditionele Chinese Geneeskunst bestaan we uit al deze elementen. Vaak hebben we echter één element dat dominanter is of ons constitutionele element. Weten welk element we zijn, helpt ons onze neigingen te begrijpen en onze onevenwichtigheden duidelijker te zien. Met deze kennis kunnen we ons gedrag reguleren en begrijpen en praktijken aannemen die ons in evenwicht houden.

**Kenmerken van de Vijf Elementen**;

* **Metaal**: gedisciplineerd, onderscheidend, intellectueel, precies, gestructureerd
* **Water**: zelfstandig, introspectief, wilskrachtig, aanpasbaar, presteerders
* **Hout**: avontuurlijk, zelfverzekerd, vastberaden, competitief
* **Vuur**: charismatisch, gepassioneerd, energiek, dramatisch
* **Aarde**: vredestichter, onderhandelaar, verzorgend, geaard

Probeer daarom om de principes van het seizoen over te nemen. Wanneer we in natuurlijke harmonie met onze omgevingsinvloeden leven en werken, wordt ons leven evenwichtiger; bijvoorbeeld in de Herfst geeft het Metaal element in ons, ons een gevoel van eigenwaarde en zelfrespect.

Terwijl de bladeren van de bomen vallen, worden we eraan herinnerd dat we niet altijd vol kunnen zijn en dat er een tijd is om alles los te laten. De boom bevrijdt zichzelf en keert terug naar leegte, klaar om de cyclus opnieuw te beginnen. De natuur stuurt ons de instructies om los te laten wat oud is en niet langer van dienst is en om naar binnen te keren, productie en streven los te laten.

Daarom werken we in Yin yoga metaal element lessen met houdingen die de Long- en Dikke darm meridianen stimuleren om balans te creëren in emoties verdriet, droefheid en loslaten.