

De elementen

Samen met yin en yang zijn de elementen de hoofdpijlers van de Oosterse geneeskunde. Ze worden gezien als de fasen of bewegingen van de yin-yang energie.

De Romeinse filosoof Empedocles beschreef in 400 voor Christus dat de natuur 4 oerstoffen kent: water, lucht, vuur en aarde. Volgens deze filosoof bestond alles in de natuur uit een combinatie van deze elementen.

In de natuurgeneeskunde is dit principe meegenomen. Alle mensen hebben de vier elementen in zich. Het is vaak wel zo dat elke mens één element heeft wat duidelijker aanwezig is. Wanneer de verhouding van de elementen uit balans is uit zich dat in "ziekte". Denk hierbij aan het "niet goed in je vel zitten"

De essentiële oliën bezitten ook de eigenschappen van de elementen en bij oliën is het ook zo dat er vaak één hoofdelement overheerst. In het principe van de aromatherapie wordt er behandeld met het tegenovergestelde. Wanneer je element aarde uit balans is behandel je dat met een olie die als hoofdelement lucht heeft. Hieronder volgt een beschrijving van de elementen, eigenschappen gerelateerd aan type mens en de oliën die bij dat element horen.

Element aarde

Kleur: bruin, donkergroen, aardetinten

Jaargetijde: herfst

Eigenschappen:

Uiterlijke kenmerken; brede kin, samengegroeide wenkbrauwen, forse bouw, veel oudere mensen hebben vaak aarde kenmerken.

Aarde staat voor ontwikkeling en groei.

Vatbaar voor reuma, artrose

In balans

Zelfvertrouwen

Direct, betrouwbaar

Realistisch, kritisch

Leiding geven, geduldig

Uit balans

hard, star

onaangenaam kritisch

alles beter weten, gesloten

in een harnas zitten, zich ingesloten voelen

Behandeling bij onbalans:

Behandelen met oliën met luchtelement

Muziek, dansen

Wandelen met blote voeten in het gras

Massage van rug en gezicht, geen voetmassage

Essentiële oliën met aarde-element:

Kaneel, sandelhout, cipres, ceder en mirre

Element lucht

Kleur: geel
Jaargetijde: lente

Eigenschappen:

Uiterlijke elementen: smalle neus, fijne wenkbrauwen, zachte lippen, onderzoekende ogen, kwetsbaar, tenger uiterlijk, tekenen snel bij vermoeidheid, bleek zien en hebben dan behoefte aan iets krachtig of vet zoals slagroom

Luchttypes zitten veel in hun hoofd, ze hebben veel gedachten, kunnen moeilijk mediteren.

Bij luchttypes past alles wat licht is, lichte kleuren, oliën met hoge trillingen, luchttypes hebben voorkeur voor citrusoliën.

Vatbaar voor migraine, uitputting, maagklachten, hyperventilatie, nervositeit en angst

In balans

Levendig, intuïtief
Open, snel
Flexibel, veel talenten
Mooi kunnen vertellen

Uit balans

chaotisch, oppervlakkig
zweverig, hyperactief
onrustig, aan van alles beginnen, weinig afmaken
slechte concentratie

Behandelen bij onbalans

Behandelen met aarde of luchtoliën
Uit het hoofd halen, in de aarde brengen
In de tuin (aarde) werken
Kleien, boetseren
Buikdansen, Afromuziek trommels
Behandeling met aardekleuren
Massage van voeten en rug

Essentiële oliën met luchtelement

Citrusoliën
Bergamot
Pepermunt, kajeput

Element water

Kleur: blauw wit

Jaargetijde: winter

Eigenschappen:

Uiterlijk kenmerk: appelwangetjes. Aangename, gevoelige mensen. Watertypes zijn echte gevoelsmensen, stralen energie uit.

Vatbaar voor waterige ogen, jicht, reuma, blaasontsteking en nierziekten.

In balans

Gevoelig, intuïtief

Goed luisteren

Bereid om te helpen

Dicht bij de levensenergie

Liefdevol, behulpzaam

Uit balans

overspoelen anderen met hun zorg, bemoederen

geven hun eigen kracht weg, dromerig

trekken zich zorgen en problemen van anderen aan

hebben medelijden met alles en iedereen

slachtofferrol, voelt zich niet begrepen

Behandelen bij onbalans

Behandelen met oliën met vuur element

Cipres olie brengt ze weer binnen hun grenzen

Vakantie in de bergen

Massage van bovenrug

Wissel- en voetbaden

Essentiële oliën met waterelement

Bloemenolien

Kamille, benzoë, jasmijn, roos, ylang ylang en geranium

Element vuur

Kleur: rood, oranje

Jaargetijde: zomer

Eigenschappen:

Uiterlijk kenmerk: vurig, heftig uiterlijk, hebben vaak warme voeten. Ze houden van housemuziek. Krachtige, sterke types die kunnen genieten van het leven en bewust leven.

Vatbaar voor ziektes die heftig zijn, griep met hoge koorts, koliek, ontstekingen.

In balans

Vechter, kent grenzen

Doorzetter, vol energie

Nieuwsgierig, impulsief

Eigen wil, dynamisch

Uit balans

ongeduldig, driftig

zwart/wit denken, liefdeloos

agressief, machtsmisbruik

fanatisme

Behandelen bij onbalans:

Behandelen met essentiële oliën met water- of lucht element.

Watertherapie; blote voeten in verse dauw lopen, vakantie aan of op het water

Lauw warme douches, citroenwikkels om de benen

Vuur kan zichzelf doven na een stevige wandeling

Massage van hoofd en nek

Essentiële oliën met vuur element:

Gember, thym, wierook, marjolein, rozemarijn en jeneverbes