

4. De Vijf Elementen en hun associaties

Wat ik in je in de vorige module leerde en waar we nu verder gaan op bouwen, is dat:

- Binnen de TCM de Vijf Elementenleer centraal staat, naast de Yin-Yang theorie.
- Water, Hout, Vuur, Aarde en Metaal de elementen zijn waar het om draait.
- Het leven zelf alle vijf de elementen bevat.
- Ieder mens en ieder dier een stukje van elk van deze elementen in zich draagt.

水 木 火 土 金

WATER

HOUT

VUUR

AARDE

METAAL

Elk element heeft bovendien specifieke resonanties, overeenkomsten of associaties. Het herkennen van deze overeenkomsten helpt om te bepalen tot welk type een dier behoort maar helpt ook binnen de (medische) geschiedenis van het dier zelf bij het bepalen van de "oorzakelijke factor" of "the root imbalance", de oorspronkelijke onbalans in het individu. Het is deze oorzakelijke factor die de initiator is van het ziekteproces dat het individu doormaakt.

De correspondenties van de Vijf Elementen zijn bijgevolg erg bruikbaar in het maken van een "diagnose". Meestal is dit gebaseerd op de correspondenties tussen het element en geur, smaak, kleur en geluid (zie verder) maar ook het verband met de seizoenen, de klimaatfactoren en de organen/meridianen kunnen een handje helpen.

Hoewel de Vijf Elementen erg belangrijk zijn, zijn de correspondenties dikwijls correlaties van één fenomeen met een ander, bv. lever-ogen, nier-oren, milt-spiëren, wat erg bruikbaar is in de praktijk, maar tegelijkertijd een beperking kan zijn. Net zoals ik in de vorige module al aangaf, is dat de reden waarom het belangrijk is om de essentie van de Chinese geneeskunde niet uit het oog te verliezen en dat is om het lichaam als één geheel te bekijken en vanuit verschillende tekens en symptomen één of meerdere basispatronen te ontdekken.

Vooraleer we echter helemaal in de Vijf Elementen duiken, nog een klein intermezzo over Qi (uitspraak Tchi) aangezien dit begrip doorheen de cursus in de verschillende modules ter sprake komt.

Qi is de levenskracht of energie die door de meridianen en organen stroomt. Qi ontstaat uit een interactie tussen Yin en Yang. Het heeft een heel aantal belangrijke functies waarvan ik er een vijftal opnoem:



- Het is de bron van iedere beweging
- Het is de beschermer van het lichaam
- Qi is de oorsprong van de transformatie (spijsvertering, het omzetten van voeding naar bruikbare substanties)
- Qi zorgt voor het behoud van organen en substanties
- Qi staat in voor de temperatuurregulatie

Om deze functies te kunnen vervullen, maakt het lichaam gebruik van alle Yin en Yang organen en meridianen.

De Yin organen zorgen veelal voor productie en onderhoud van Qi. De Yang organen daarentegen regelen transformatie en transport. De meridianen op hun beurt zorgen voor de verbinden en communicatie van Qi tussen de organen en weefsels.

Qi kan verstoord geraken door interne oorzaken zoals emoties en anatomische afwijkingen. Maar ook externe oorzaken kunnen verstoring veroorzaken, zoals klimaatfactoren en trauma's. Er bestaan verschillende soorten Qi die allen een eigen functie vervullen.

Onderstaand vind je een aantal tabellen terug die de overeenkomsten schematisch weergeeft. De ene tabel is al uitgebreider dan de andere en je vindt ze zowel in het Nederlands als in het Engels terug. Ze bieden een mooi overzicht van alle resonanties die bestaan.

Hieropvolgend wordt elk aspect van de tabel in detail besproken.

TABEL - KORRESPONDENTIES VAN DE VIJF ELEMENTEN					
	HOUT	VUUR	AARDE	METAAL	WATER
SEIZOEN	LENTE	ZOMER	GEEN	HERFST	WINTER
RICHTING	OOSTEN	ZUIDEN	CENTRUM	WESTEN	NOORDEN
KLEUR	GROEN	ROOD	GEEL	WIT	ZWART
SMAKEN	ZUUR	BITTER	ZOET	SCHERP	ZOUT
KLIMAAT	WIND	HITTE	VOCHT	DROOGTE	KOUDE
ONTWIKKELING	GEBOORTE	GROEI	TRANSFORMA TIE	OOGST	STOKKAGE
GETAL	ACHT	ZEVEN	VIJF	NEGEN	ZES
PLANEET	JUPITER	MARS	SATURNUS	VENUS	MERCURIUS
YING YANG	MINDER YANG	UITERSTE YANG	CENTRUM	MINDER YIN	UITERSTE YIN
DIER	VIS	VOGEL	MENS	ZOOGDIER	SCHELPDIER
HUIDDIER	SCHAAP	GEVOGELTE	RUND	HOND	VARKEN
GRAAN	TARWE	BONEN	RIJST	HENNEP	GIERST
YIN- ORGAAN	LEVER	HART	MILT	LONGEN	NIEREN
YANG-ORGAAN	GALBLAAS	DUNNE DARM	MAAG	DIKKE DARM	BLAAS
ZINTUIG	OGEN	TONG	MOND	NEUS	OREN
WEEFSEL	PEZEN	VATEN	SPIER	HUID	BEENDEREN
EMOTIE	WOEDE	VREUGDE	PIEKER	DROEF	VREES
GELUID	ROEPEN	LACHEN	ZINGEN	WENEN	KREUNEN

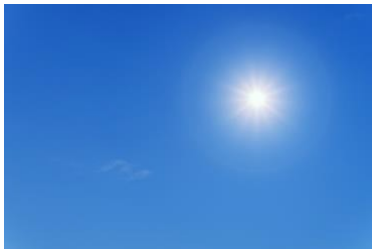
FIVE ELEMENT RESONANCES AND CORRESPONDENCES					
	WOOD	FIRE	EARTH	METAL	WATER
Zang Organ	Liver	Heart Pericardium	Spleen	Lung	Kidney
Fu Organ	Gall Bladder	Small Intestine Triple Heater	Stomach	Large Intestine	Bladder
TCM Role	Minister of Defense	Emperor	Minister of Agriculture	Prime Minister Minister of Justice	
Spirit	Hun Ethereal	Shen Mind Consciousness	Yi Thought Intellect	Po Corporeal	Zhi Will Intent
Season	Spring	Summer	Late Summer	Autumn	Winter
Climate	Wind	Heat	Damp	Dryness	Cold
Pathogen	Wind	Heat/Fire	Damp	Dryness	Cold
Color	Green	Red	Yellow	White	Blue/Black
Emotion	Anger	Joy	Thinking/Worry	Grief/Sadness	Fear/Terror
Sound	Shouting	Laughter	Singing	Weeping	Groan
Odor	Rancid	Scorched	Fragrant	Rotten	Putrid
Direction	East Outward	South Upward	Center None	West Inward	North Downward
Power	Expansion	Fusion	Moderation	Contraction	Consolidation
Growth	Germination	Growth	Transformation	Collection	Storage
Function	Move Purification	Engage Circulation	Nourish Digestion	Defend Respiration	Store Elimination
Tissues	Tendons Ligaments	Blood Vessels	Muscles	Skin Hair Coat	Bones Bone Marrow
Exterior	Nails Feet	Complexion	Lips	Skin Pores	Head Hair
Secretion	Tears	Sweat	Saliva	Nasal fluid	Urine
Sense Organ Orifice	Eyes	Tongue	Mouth	Nose	Ear
Sense	Vision	Speech	Taste	Smell	Hearing
Tongue Part	Sides	Tip	Center	Mid-Tip	Rear
Body Action	Spasms	Mania Depression	Vomiting Prolapse	Coughing Wheezing	Trembling Shivering
Flavor	Sour	Bitter	Sweet	Pungent	Salty
Time of Day	Gall Bladder 11 PM – 1 AM Liver 1 AM -3 AM	Heart 11 AM-1 PM Small Intestine 1 PM – 3 PM Pericardium 7 PM – 9 PM Triple Heater 9 PM to 11 PM	Stomach 7 AM – 9 AM Spleen 9 AM -11 AM	Lung 3 AM -5 AM Large Intestine 5 AM -7 AM	Bladder 3 PM – 5 PM Kidney 5 PM-7 PM

<u>WATER</u>	<u>HOUT</u>	<u>VUUR</u>	<u>AARDE</u>	<u>METAAL</u>
Zhi	Hun	Shen	I	Po
Yin. Nier	Yin. Lever	Yin. Hart	Yin. Milt	Yin. Long
Yang. Blaas	Yang. Galblaas	Yang. Dunne Darm	Yang. Maag	Yang. Dikke Darm
Oren = Gehoor	Ogen = Zien	Tastzin = Gevoel	Tong = Smaak	Neus = Reuk
Botten, Merg	Spier Pees Zenuw	Bloedvaten Meridianen	Spieren Vlees	Huid
Angst	Woede	Vreugde Manie	Piekeren	Verdriet
Noord	Oost	Zuid	Centrum	West
Middernacht	Dageraad	Middag	Namiddag	Schemering
Winter	Lente	Zomer	Nazomer	Herfst
Zout	Zuur	Bitter	Zoet	Scherp

4.1 De seizoenen

Elk element heeft in eerste instantie een associatie met één van de vijf seizoenen.

Zo komt Hout overeen met de lente, de tijd van het jaar waarin na de koude van de winter planten weer doorbreken. Hout wordt daarom geassocieerd met het begin, het ontluiken van de natuur, de "ontkieming" van zaden.



Vuur is verbonden met het licht en de warmte van de zomer en symboliseert groei.

Aarde wordt daarentegen gekoppeld met de nazomer: de tijd van het jaar waarin alles transformeert en rijpt en de vruchten van het land klaar zijn voor de oogst.



Metaal is gelinkt met de herfst: de oogsttijd waarin bomen en planten hun bladeren los laten en hun reserves naar binnen trekken, de tijd van afnemend licht, toenemende koude en kortere dagen en de voorbereiding op de rusttijd.

Deze rusttijd of Water fase correspondeert met de winter, de donkerste, koudste tijd van het jaar. In de winter bevriest het water, houden dieren een winterslaap en sluimeren de zaden van planten onder de grond, wachtend op de lente. Water en winter



komen bijgevolg overeen met opslag, verborgen potentieel en verborgen capaciteiten. Het is de kalme, zachte regen die het potentieel heeft om in een destructieve orkaan te veranderen. De oude Chinezen geloofden dat mensen in de winter hun activiteiten moesten vertragen en moesten rusten, om hun energiereserves te behouden en te beschermen.

***Hout** correspondeert met de **lente** en is geassocieerd met **geboorte**.*

***Vuur** correspondeert met de **zomer** en is geassocieerd met **groei**.*

***Metaal** correspondeert met de **herfst** en is geassocieerd met de **oogst**.*

***Water** correspondeert met de **winter** en is geassocieerd met **stockage**.*

***Aarde** correspondeert met het **late seizoen** en is geassocieerd met **transformatie**.*

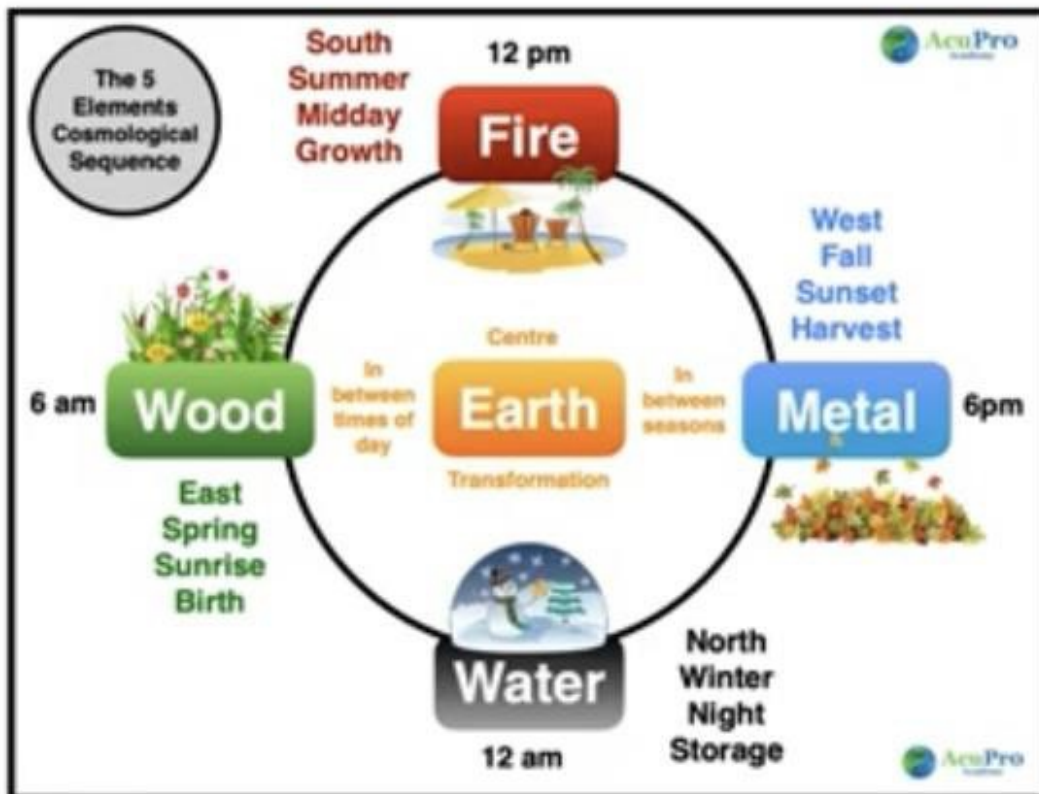
Het is nog maar recent dat Aarde geassocieerd wordt met het seizoen van de nazomer, de “Indian summer”. In de vroege Chinese literatuur was er namelijk geen verband tussen Aarde en een specifiek seizoen. In plaats daarvan dachten de oude Chinese filosofen aan de aarde als onderdeel van alle seizoenen, meer bepaald de laatste achttien dagen van elk van de vier seizoenen en bijgevolg de overgang tussen twee seizoenen. Tijdens deze periode keert de energie van elk seizoen terug naar de aarde waar het zich aanvult en oplaadt vooraleer verder te gaan en te transformeren in een nieuw seizoen.

In Westerse boeken lezen we regelmatig dat de aarde geassocieerd wordt met de nazomer, wat gedeeltelijk waar is, maar dus ook met de late winter, late herfst en late lente.

In deze eerder kosmologische kijk op de Vijf Elementen wordt het Aarde element centraal geplaatst. In een latere module komt deze kosmologische benadering nog aan bod.



AcuProAcademy.com



4.2 De klimaten

Naast de vijf seizoenen vertoont elk element een overeenkomst met de vijf (of zes) klimaatfactoren namelijk wind, (zomer)hitte, vocht, droogte en koude. Een winderige lente brengt hete, regenachtige zomers met zich mee. Droge herfstten worden gevolgd door koude winters.

De zes klimaatfactoren zijn externe klimatologische krachten die het lichaam kunnen binnendringen en de gezondheid beïnvloeden. Onder normale omstandigheden veroorzaken deze klimatologische factoren geen ziekte en staan ze bekend als de "zes soorten Qi" van de natuur. Het zijn dus natuurlijke manifestaties van de verschillende seizoenen en het voortdurend wisselende klimaat van de natuur. Alleen wanneer deze klimaatfactoren heel plots of extreem zijn of wanneer het immuunsysteem van het lichaam laag is, worden deze klimatologische factoren pathologisch voor de gezondheid en worden ze in TCM "de zes kwaden, the six evils" genoemd.

Elk "kwaad" heeft betrekking op een bepaald seizoen, hoewel bij klimaatafwijkingen een kwaad in gelijk welk seizoen kan voorkomen. Elk "kwaad" kan het lichaam alleen binnendringen of in combinatie met een ander en kan transformeren in een ander kwaad nadat dit het lichaam is binnengedrongen.

Hout correspondeert met **wind** en dit beïnvloedt de **lever**.
Vuur correspondeert met **(zomer)hitte** en dit verzwakt het **hart**.
Metaal correspondeert met **droogte** en dit kwetst de **longen**.
Water correspondeert met **koude** en dit verzwakt de **nieren**.
Aarde correspondeert met **vocht** en dit tast de **milt** aan.

Ook omgekeerd verwijst de gevoeligheid van een individu voor een bepaalde klimaatfactor naar een disharmonie van het overeenkomstig element. Zo wijst een gevoeligheid voor wind op een Houtdisharmonie. Mensen of dieren met een Vuurdisbalans, voelen

zich niet goed in hitte. Vochtigheid tast het Aarde element aan, terwijl droogte Metaal verzwakt en individuen met een Wateronevenwicht gevoelig zijn voor koude.

In China is de nazomer het regenachtige deel van het jaar, vandaar dat damp of vochtigheid overeenkomt met late zomer en Aarde.

4.2.1 Koude

Uitwendige koude heeft betrekking op het seizoen winter, gelinkt met het Water-element, aangezien de aard van Water koud is. Hitte en koude zijn tegenpolen en vertegenwoordigen Yang en Yin.



Koude heeft de neiging om te laten samentrekken en krimpen, dus wanneer koude het lichaam binnendringt, kan het spierkrampen veroorzaken. Spierkrampen belemmeren de vrije stroom van bloed en Qi in het lichaam, wat uiteindelijk zal leiden tot hoofdpijn, gewrichtspijn en andere soorten lichaamsspijn. Het meest typische koude symptoom is dus pijn.

Koude kan verdreven worden door warmte. Het verwarmen van het lichaam en het verbeteren van de bloedcirculatie met beweging, massage, een warm bad of warme kompressen, zal verlichting brengen van het koude kwaad.

4.2.2 Wind

Wind heeft betrekking op het seizoen lente. Mensen en dieren die in een vierseizoenenklimaat leven, weten dat het in het voorjaar erg winderig is. Toch kan wind het lichaam in elk seizoen aanvallen, aangezien alle seizoenen winderige periodes hebben.

Wind komt het lichaam binnen via de rug, de schouders en de nek. Desalniettemin zorgt de zeer doordringende kwaliteit van wind ervoor dat deze vanaf elk oppervlak het lichaam kan binnendringen.



Na het binnendringen van het lichaam verbergt de wind zich onder de huid. Deze eerste fase van windinvasie wordt "wind-koude" genoemd en wordt gekenmerkt door overwegend "koude" symptomen zoals intense koude rillingen, lichaamspijn en een loopneus met overvloedige heldere afscheiding. Ook koorts kan aanwezig zijn.

Wind-koude symptomen kunnen tegengegaan worden door warmgekruid voedsel. Dit bevordert het zweten en verdrijft de wind van de huid. Dergelijke voedingsmiddelen zijn gember, uien, knoflook, pepers, koriander, enz. Uiteraard moeten deze voedingsmiddelen bij dieren aangepast worden aan de diersoort. Een andere zeer efficiënte behandeling voor wind-koude is een warme douche van tien minuten, waarbij het warme water op de schouders, nek en rug wordt gericht of warme (gember)kompressen op de eerder genoemde zones. De warmte versnelt de bloedcirculatie in deze gebieden, waardoor de wind snel verdreven wordt. Het is belangrijk om de rug, nek en schouders een paar uur na het douchen warm te houden en zelfs af en toe te masseren, om ervoor te zorgen dat er een goede bloedcirculatie is. Een warme handdoek bij honden en katten of een deken bij paarden heeft hetzelfde effect.

Worden wind-koude symptomen niet aangepakt, dan worden de koudesymptomen van "wind-koude" omgezet in hittesymptomen en wordt het syndroom nu "wind-hitte" genoemd. Symptomen van

wind-hitte zijn koorts, keelpijn, dorst, gele afscheiding uit neus en keel. Er kunnen nog steeds wat koude rillingen aanwezig zijn. Een pittig-koud kruid om wind-hitte tegen te gaan is dan pepermunt bijvoorbeeld.

4.2.3 Hitte

Externe warmte of hitte heeft betrekking op het seizoen zomer. De beweging die hitte maakt, is om naar boven toe te flakkeren.

Wanneer warmte het lichaam binnendringt, manifesteren de meeste symptomen zich in het hoofd en het bovenlichaam omdat 'hitte stijgt'. Typische symptomen van een uitwendige hitte-invasie zijn acute keelpijn met opgezette



klieren, hoge koorts en hoofdpijn. Deze symptomen komen heel vaak voor tijdens het zomerseizoen, aangezien hitte de klimatologische factor van de zomer is. Omdat warmte eveneens vloeistoffen uitdroogt, kan hitte ook uitdroging veroorzaken. Symptomen zijn onder meer droge lippen en keel, schaarse gele urine en constipatie aangezien er niet genoeg vocht is om de darmen te voeden. In dergelijke gevallen is het essentieel om het lichaam te hydrateren.

Om hitte af te koelen, kan, indien mogelijk, tijdelijk rauw gegeten worden aangezien rauw, ongekookt voedsel een verkoelend karakter heeft. Hierbij kan specifiek gekozen worden voor verkoelende voedingsmiddelen die we in een latere module terug zien.

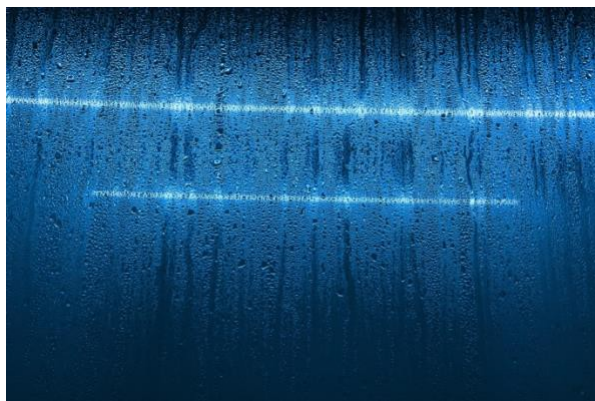
Verkoelende voeding is vaak ook bevochtigend en hydraterend, maar mag niet gedurende langere tijd geconsumeerd worden, omdat dit de spijsvertering vertraagt.

Zomerhitte is een nog sterkere variant van hitte en heeft eveneens betrekking op het seizoen zomer. Het is het enige uitwendige kwaad dat in zijn eigen seizoen binnendringt.

Hittesymptomen veroorzaakt door zomerhitte-invasie zijn dorst, zweten en koorts. Een goede remedie om deze symptomen aan te pakken is bijvoorbeeld watermeloen: het koelt de inwendige lichaamswarmte af en hydrateert het lichaam. Omdat de luchtvochtigheid in de nazomer hoog is en omdat warmte water doet verdampen, kunnen warmte en vocht zich met elkaar vermengen en zich manifesteren in diarree. Het drinken van rijstwater, het water waarin rijst wordt gekookt, is voor mensen een geweldige remedie om diarree te stoppen. Tegelijkertijd is het bij diarree absoluut noodzakelijk om het lichaam zeer goed gehydrateerd te houden. Over het geven van rijstwater aan honden en katten als anti-diarree middel bestaat discussie: enerzijds maakt rijst geen deel uit van het normale dieet van een hond of kat, anderzijds helpt het wel om diarree tegen te gaan. Rijstwater voor paarden is sowieso uit den boze.

4.2.4 Damp of vochtigheid

De kenmerken van vocht zijn zwaarte en troebelheid. Vocht heeft de neiging om naar de onderste delen van het lichaam te zinken, wat zich manifesteert in troebele afscheidingen zoals troebele vaginale afscheiding en troebele urine. Het meest typische teken van vocht is gebrek aan energie, een gevoel van zwaarte in het lichaam en vermoeidheid. Bovendien, net zoals bacteriën en parasieten goed gedijen in een externe vochtige omgeving, doen ze het ook goed in een interne vochtige lichaamsomgeving.



Een manier om vocht tegen te gaan is lichaamsbeweging: dit bevordert de stroom van Qi door het lichaam, waardoor vocht wordt verspreid. Evenals beweging is zuurstof een remedie om vocht tegen te gaan. Zo zorgen ademhalingsoefeningen voor een grotere zuurstofstroom in het lichaam wat helpt om vocht te verwijderen. Bij dieren zijn ademhalingsoefeningen jammer genoeg geen optie. Bij hen is vooral het verhogen van de lichaamsbeweging een manier om meer zuurstof op te nemen en de flow van Qi te verbeteren.

Voedingsmiddelen die vocht drogen, zijn voedingsmiddelen met diuretische of vochtafdrijvende eigenschappen zoals rogge, maïs, adzukibonen en witte peper. Deze nutriënten zijn bij dieren helaas minder toepasbaar. Bij mensen raadt men om bovenstaande redenen het eten van koud voedsel rechtstreeks uit de koelkast en rauw voedsel af omdat dit een koud karakter heeft, wat de spijsvertering vertraagt en wat vervolgens leidt tot meer vorming van vocht.

4.2.5 Droogte

Uitwendige droogte heeft betrekking op het herfstseizoen. Voor ons kan dit zeer vreemd klinken omdat onze herfst vaak kletsnat is, maar in China overheerst droogte in de herfst.

Droogte komt het lichaam binnen via de huid, neus en mond, verbruikt lichaamsvloeistoffen en veroorzaakt op die manier een droge huid, droge lippen, droge neus, droge keel, hoesten, constipatie, enz. Aangezien de neus en de mond de openingen van de Long zijn (zie verder), kan een langdurig verblijf in een droge omgeving de longen aantasten. Symptomen zijn onder meer droge hoest en droog sputum (= slijm).



Vocht gaat droogte tegen. Voedingsmiddelen die bevochtigen zijn eieren, kaas, melk en suiker (in kleine hoeveelheden!). Rauwe groenten en fruit hebben ook een hydraterend effect op het lichaam. Al deze voedingsmiddelen mogen echter niet overmatig of langdurig geconsumeerd worden, omdat ze inwendig vocht kunnen ophopen. Ook hier weer moet overeenkomstig de diersoort en de aanwezige klacht bepaald worden of deze voedingsmiddelen kunnen ingezet worden of niet.

4.3 Richting

De Vijf Elementen symboliseren ook vijf verschillende bewegingen of de bewegingsrichtingen van natuurlijke fenomenen.

Hitte (Vuur) en koude (Water) zijn tegenpolen en vertegenwoordigen Yang en Yin. Vuur is het meest Yang van alle elementen, zijn energie beweegt naar boven. Water is daarentegen het meest Yin van alle elementen, het beweegt energie in de tegenovergestelde richting, naar beneden.

Hout vertegenwoordigt een **expansieve buitenwaartse** beweging in alle richtingen

Vuur vertegenwoordigt een **opwaartse** beweging.

Metaal vertegenwoordigt een **contractieve, binnenwaartse** beweging.

Water vertegenwoordigt een **neerwaartse** beweging.

Aarde vertegenwoordigt **neutraliteit en stabiliteit**.

4.4 De vier resonanties

Zoals eerder geschreven, zijn de correspondenties van de Vijf Elementen erg bruikbaar in het maken van een “diagnose”. Meestal is dit gebaseerd op de correspondentie tussen het element en een bepaalde geur, smaak, kleur en geluid, maar ook het verband met de eerder beschreven seizoenen (4.1), klimaatfactoren (4.2) en de komende beschrijving van organen/meridianen (4.5) en emoties (4.8) kunnen een handje helpen.

De vier resonanties of overeenkomsten spelen bij mensen een cruciale rol bij het bepalen van de primaire oorzakelijke factor waarover ik het had aan het begin van dit vierde hoofdstuk en omvatten kleur, geur, smaak en geluid. Deze zijn jammer genoeg bij dieren veel minder bruikbaar.

4.4.1 Kleur

Observatie van de kleur is in de humane TCM allicht de belangrijkste parameter. Vooral de kleur van het gelaat is richtinggevend en kan wijzen op een onevenwicht van dat specifieke element.

Een groene kleur van het aangezicht komt overeen met een onevenwicht van het Hout-element, wat kan wijzen op een stagnatie van Lever-energie. De kleur groen overheerst namelijk in het voorjaar, het seizoen waarmee Hout gelinkt wordt.

Hoewel de kleur rood representatief is voor Vuur, wordt bij het diagnosticeren van problemen met het Vuurelement vooral het

ontbreken van rood gezien. Een rode kleur duidt op een onevenwicht van het Vuur-element door een overvloed aan Hart-vuur.

De kleur geel wordt geassocieerd met de Aarde, de 'kleur van het gouden veld vlak voor de oogst'. Een gele, valse kleur wijst dus op een onevenwicht van het Aarde-element, die te wijten kan zijn aan een tekort aan Milt-energie.

Om de kleur die resoneert met Metaal beter te begrijpen, kan het helpen om metaal niet te visualiseren als een rots, maar als een kristal of diamant: slank, met scherpe randen, koud en hard. Op die manier kan je gemakkelijker wit of zilver associëren als de kleur die resoneert met Metaal. Anderen vinden het eenvoudiger om de term Metaal eerder te vervangen door Mineraal om zo duidelijker de verschillende connecties van dit element te kunnen vatten. Wit komt dan overeen met de kleur van het mineraal gouderts en staat voor helderheid, zuiverheid en vervulling. Wit wordt eveneens beschouwd als de kleur van rouw in de oude Chinese samenleving. Tot op de dag van vandaag wordt wit gedragen bij begrafenissen, in tegenstelling tot de kleur zwart in Westerse samenlevingen. Op die manier kan de link gelegd worden tussen de kleur wit behorend tot het Metaal-element en de emotie verdriet die hiermee samenhangt. Een witte kleur in een individu correspondeert met een onevenwicht van het Metaal-element ten gevolge van een zwakke Long-energie.

De kleuren donkerblauw of zwart (donkerste tijd van het jaar) worden geassocieerd met het Water-element. Een donkere, paarse kleur, soms grijs en bijna zwart wordt daarom gelinkt met een onevenwicht van Water.

Hout correspondeert met **groen**.
Vuur correspondeert met **rood**.
Metaal correspondeert met **wit**.
Water correspondeert met **zwart**.
Aarde correspondeert met **geel**.

Toch moeten de kleuren van de Vijf Elementen kritisch toegepast worden en niet zuiver mechanisch en moeten ook de andere aspecten van de Chinese geneeskunde mee in overweging genomen worden.

4.4.2 Klank

De klank van de stem kan evengoed in de diagnose gebruikt worden. Als iemand veel (met woede) roept, wijst dit op een Houtonevenwicht. Iemand die uitbundig lacht zonder veel reden, kan een disbalans in het Vuurelement hebben. Een zingende stem kan wijzen op een onevenwicht in het Aarde element. Wenen wordt dan weer in verband gebracht met het Metaalelement aangezien verdriet de emotie van het element Metaal is (zie verder). Evengoed wijst een erg zwakke en dunne stem op zwakte in Metaal. Een steunende of schorre stem duidt dan weer op een onevenwicht in het Water element.

Evenals kleur zijn klanknuances bij dieren niet altijd bruikbaar.

4.4.3 Geur

Geur is de derde van de vier resonanties die gebruikt worden om een diagnose in de Vijf Elementenleer te stellen.

Een ranzige geur, zoals die van ranzige boter of gemaaid gras, wijst op een onevenwicht in het element Hout. Een verbrande of verschroeide geur zoals geur van verbrande toast, strijken, kleding die uit de droger komt, komt overeen met een onevenwicht van het element Vuur. Een zoete geur, niet zoals geurige bloemen maar eerder een zware, plakkerige geur, is dikwijls geassocieerd met vocht en een Aarde-onbalans. Een rotte of bedorven geur, zoals de geur van een intacte kater, wijst op een Water-onevenwicht.

Hout correspondeert met een **ranzige** geur.
Vuur correspondeert met een **verbrande of verschroeide** geur.
Metaal heeft geen specifieke geurcorrespondentie .
Water correspondeert met een **rotte of bedorven** geur.
Aarde correspondeert met een **zoete, plakkerige** geur.

Ook hier worden geuren soms ruimer gebruikt dan alleen maar in het Vijf Elementensysteem: zo kan een rotte of bedorven geur ook een indicatie zijn voor hitte in gelijk welk orgaan.

4.4.4 Smaak

De smaken verbonden met de Vijf Elemententheorie zijn minder uitgesproken in het maken van een diagnose, zowel bij mensen als dieren.

De smaken zijn zuur voor Hout, bitter voor Vuur, zoet voor Aarde, scherp voor Metaal en zout voor Water.

Hout correspondeert met een **zure** smaak.
Vuur correspondeert met een **bittere** smaak.
Metaal correspondeert met een scherpe **smaak**.
Water correspondeert met een **zoute** smaak.
Aarde correspondeert met een **zoete** smaak.