

# De Vijf Elementen: Jouw Natuurlijke Gids naar Balans

Een praktisch werkboekje voor natuurconnectie en vitale energie.



Aangeboden door Lilian Kluivers & Do-In Academy

## Welkom bij jouw reis door de elementen

We zijn vaak zo druk met de wereld om ons heen, dat we vergeten dat wij zélf onderdeel zijn van de natuur. De wijsheid van de vijf elementen leert ons dat alles in het universum — en dus ook in ons — verbonden is met het ritme van de seizoenen, de wind en de aarde.

Dit werkboekje nodigt je uit om, naast de beoefening van Do-In, naar buiten te gaan en de elementen niet alleen te bekijken, maar ze echt te *ervaren*. Gebruik de natuur als spiegel. Terwijl je wandelt en observeert, herstel je de connectie met je eigen vitale bron. Laat de elementen je gids zijn op weg naar meer rust, veerkracht en innerlijke balans.

Wil je de bijbehorende fysieke oefeningen en strekkingen samen met mij doen? Op mijn YouTube-kanaal vind je een uitgebreide bibliotheek met video's die specifiek zijn afgestemd op elk element en elk meridianenpaar. Gebruik deze video's om de theorie direct om te zetten in beweging.

- **Zoek op YouTube naar:** [Do-In Academy - Lilian Kluivers](#)
- **Tip:** Bekijk de afspeellijst per element voor een gerichte beoefening. En bekijk de afspeellijst voor de orgaanklok: hier vind je lessen gericht op verschillende meridianen.

## 1. Hout Element: Van Boom tot Beweging

Wandel een uur door het bos of park. Observeer de verschillende soorten hout. Hoe ziet de bast eruit? Hoe hoog zijn de bomen? Hoe flexibel zijn ze, bewegen ze mee met de wind? Hoe zien de wortels eruit?

*Reflectie:* Hoe vertaal je dit naar jezelf? Hoe versterk je jouw wortels? Je kruin? Je flexibiliteit?

*Oefeningen met focus op het Houtelement helpen je daarbij.*

---

## 2. Vuur Element: De Dans van de Zon

Ga buiten zitten in de zon. Voel de warmte van de zon. Observeer het effect hiervan op het leven om je heen: alles kruipt naar buiten.

*Reflectie:* Wat voel jij nu? Wat zie je? Wat hoor je? Kun je dit relateren aan het Vuurelement? *Oefeningen met focus op het Vuurelement helpen je daarbij.*

---

## 3. Aarde Element: Gronding en Transformatie

Ga naar buiten (tuin, bos of park). Hark of woel een klein stukje aarde om. Observeer de gecomposteerde blaadjes en ruik de geur. Dit is wat de aarde doet: deze composteert en zet om in nieuwe energie en levenskracht. Leg aarde en de blaadjes naderhand netjes terug.

*Reflectie:* Hoe verloopt dit proces in jou? Hoe kun je jouw "grond" verrijken?

*Oefeningen met focus op de Aarde-meridianen helpen je hierbij.*

---



## 4. Metaal Element: Ruimte voor de essentie

Breng een uur door in de buitenlucht (park, strand of bos). Focus op de ervaring van schone lucht inademen.

*Reflectie:* Wat brengt het je? Wat voel je? Hoe voel je je? Wat heb je losgelaten?

*Oefeningen met focus op het Metaalelement helpen je daarbij.*



---

## 5. Water Element: De Kracht van de Bron

Wandel langs de zee, een rivier of een beek. Water voedt al het leven. Het stroomt en wordt gezien als de bron van de levenskracht.

*Reflectie:* Hoe zie je dat terug in het landschap? Hoe voelt dat in jou? Hoe kun jij jouw bron van leven versterken?

*Oefeningen met focus op het Waterelement helpen je daarbij.*



## Smaakt dit naar meer?

Heb je genoten van deze reis door de elementen en wil je de wijsheid van Do-In en de natuur integreren in je dagelijks leven?

- **Verdiep je met mijn boeken:** In mijn boeken *Do-In, Tao yoga voor gezondheid en energie* en *De essentie van de Makkō-Hō en de Streckingen van Masunaga* duik ik veel dieper in de meridiaanleer, voeding en de kracht van de seizoenen. Een ideaal naslagwerk voor op je nachtkastje. In mijn boek *Reis mee naar de Adelaar* reis jij en/of je (klein)kind samen met bijzondere krachtdieren - ook een verdieping in de natuur! In *Zwanger in Balans* wijd ik uit over de elementen tijdens de zwangerschap.
- **Leer het zelf bij Do-In Academy:** Wil je verder de diepte in? Bij de Do-In Academy leid ik mensen op om de kunst van oosterse bewegingsleer te beheersen, voor zichzelf of om door te geven aan anderen.

Kijk voor actuele cursussen en mijn boeken op [www.doinacademy.com](http://www.doinacademy.com)

## Dankwoord

De oefeningen in dit boekje zijn een weerspiegeling van mijn eigen weg en de vele lessen die ik heb mogen ontvangen. Mijn bijzondere dank gaat uit naar De Bosbeweging en Pim van den Dungen. Hun enthousiasme en visie op natuurconnectie is een belangrijke bron van inspiratie geweest.