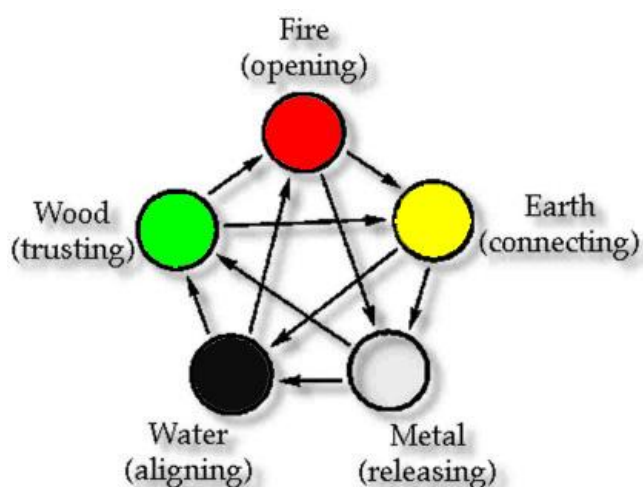


WU XING (het model van de vijf fasen)

©2008 Drs. Piet Vergunst

Dit artikel is een samenvatting van praktische details uit het model van de vijf fasen, in het chinees wu xing. De fasen, in het model, verwijzen naar de verschillende soorten van beweging die er zijn in de natuur en daarmee in de mens. Zo buiten zo binnen, luidt een stelregel. Wat in de natuur voorkomt, komt ook voor in de mens (en omgekeerd). De vijf fasen zijn parten van één grote beweging. Deze beweging is continu en cyclisch; van voor de geboorte door de dood naar een eeuwig nieuw begin. Zolang alles stroomt komt het waar het zijn moet.



Het model beschrijft de complete cyclus van productie, groei, ontwikkeling en verandering in de natuur. Onder natuur wordt ook de mens gevat, intern en extern, fysiek, spiritueel, emotioneel en mentaal. Chinezen maken geen scheiding tussen de door mensen gemaakte dingen en de in de natuur gegroeide dingen, ze scheiden het lichaam niet van de geest. Al deze aspecten worden benoemd, maar in onderlinge samenhang gezien, alles is verbonden, en zijn vaak diverse aspecten van hetzelfde. De cyclus is continue, ze begint voor de geboorte en gaat door de dood naar het nieuwe begin, om zo eindeloos door te bewegen. De naam zegt het al, ze is opgedeeld in vijf fasen. De fasen beschrijven de verschillende stadia van ontwikkeling. Elke fase is dynamisch, een specifieke vorm van beweging van energie. Oude vertalingen spreken over de vijf elementen. Dit is een verkeerde opvatting over het model. Van oudsher is de westerse wetenschap een zoektocht naar de bouwstenen van het universum. In het westerse denken bestaat dan ook een elementenleer met begrippen als lucht, aarde, vuur en water. Deze elementen zijn statisch,

terwijl de begrippen met dezelfde naam in het Chinese model letterlijke bewegingen zijn. Maar misschien niet vreemd, is de taal van de moderne kennis over quanten, nog steeds een leer over de meest elementaire deeltjes, in termen van beweging met namen zoals up, down en charm.

Een uitleg van de vijf fasen is het eenvoudigst te starten met een beschrijving van de fasen als opvolgende seizoenen. Hout staat voor het ontkiemende zaad in de lente. Vuur is de zomer waarin alles uitbundig groeit en bloeit. Aarde is de nazomer, het seizoen waarin vruchten rijpen. Metaal is de herfst en water is de winter.

Hout. De lente is het seizoen waarmee de fase van het Hout spreekwoordelijk is verbonden. Deze fase is verbonden met het in beweging zetten. Het is de explosieve kracht van ontkiemend zaad en zit vol levenslust. In deze fase beweegt de energie om dingen los te maken en een frisse wind te laten waaien.

Vuur. Op de lente volgt de zomer. Dit is de fase van het Vuur. De beweging van energie in deze fase is verbonden met het Hart. Het Hart is het orgaan dat te maken heeft met inspiratie en de verbinding met het 'grotere geheel' verzorgt. In de levenscyclus van een plant is Vuur sterk aanwezig op het moment van groeien en bloeien.

Aarde. Het rijpen van het fruit gebeurt in de nazomer. De fase Aarde heeft te maken

met spijsvertering en verzorging. De specifieke energie in deze fase is koesterend en kun je vergelijken met de zorgzaamheid van een moeder.

Metaal. Het seizoen van de herfst wordt beheerst door de beweging van energie die Metaal genoemd wordt. Deze vorm van beweging heeft te maken met een naar binnen en beneden gerichte beweging. Denk maar aan de actie die een boom uitvoert in de herfst; zij haalt alle voedingsstoffen terug uit de bladeren.

Water. De winter is synoniem met de fase van het Water. Water gaat over de Essentie, het wezenlijke van iets. In de levenscyclus van een plant is het te vergelijken met een zaadje dat in de grond zit. Het heeft alle mogelijkheden om uit te groeien tot een boom, maar het is geen boom. Vormgeven aan de essentie (worden wie je bent) is vermoedelijk de taak die je als mens in je leven te vervullen hebt.

Op een meer abstractere wijze beschreven staat in het klassieke Chinese model de Hout fase aan het begin, het moment waarop een idee geboren wordt. Hout staat voor geboorte, een nieuw begin. Het groeit onstuimig vanuit de aarde en is vol leven, buigzaam en naar boven gericht. De energie wordt opgewekt en gestimuleerd. Na Hout komt Vuur, het stadium van enthousiasme waarin vol overgave gewerkt wordt aan de realisatie van het doel. Vuur kent volop energie en geestdrift. Vuur is de krachtige groei. De Qi wordt tot circulatie gebracht. De Aarde fase is het moment waarop er rust komt en alles een evenwicht vindt. Aarde zorgt voor balans, zorgzaamheid en verantwoordelijkheid. De Metaal fase betekent het begin van de afbraak, immers na het hoogtepunt volgt altijd een teruggang. Metaal staat voor de vruchtdragende en gerijpte fase. Een kenmerk van Metaal is ook het inzicht, de wijsheid. De Qi wordt door Metaal gereinigd, geraffineerd. Water tenslotte is het afscheid en het afsterven van het oorspronkelijke idee. Het betekent verdriet maar ook de kans

voor een nieuwe stap. Berusting en het besef van een nieuwe kans vloeien voort uit aanvaarding, door de angst om te buigen in nieuwe kansen, ofwel de Hout fase.

De Vijf Fasen hebben verschillende onderlinge relaties (zie figuur). De eerste is de scheppende of voedende relatie (Sheng) waarbij Water Hout schept, Hout schept Vuur, Vuur zorgt voor Aarde, Aarde schept Metaal en Metaal op zijn beurt creëert Water. De tweede is de Co cyclus, de controlerende fase, waarbij de nadruk ligt op de remmende en eventuele vernietigende relatie: Water tempert Vuur, Vuur tempert Metaal, Metaal tempert Hout, Hout tempert Aarde en Aarde tenslotte tempert Water. Deze twee cycli, of beter deze twee wetten zijn eenvoudig te onthouden met de meer feitelijke betekenis van water, hout, vuur, aarde en metaal. Een vuur stook je hoger door er meer hout op te gooien. Hout heeft water nodig om te groeien. Dus water voedt hout, hout voedt vuur. Tegelijk is duidelijk dat aarde het water indamt en dat water vuur blust. Met deze metaforen wordt ook duidelijk wat er zou gebeuren met teveel water, of teveel hout. Teveel water zou het vuur volledig doven, en teveel hout zou het vuur buiten proporties doen oplaaien. Maar de vijf fasen gaan niet alleen over zaken als water, hout en vuur. Het proces van de vijf fasen gaat over alle processen in de natuur. De energetica van elke fase is nauwkeurig terug te vinden in de energetica van elk meridiaanstelsel. Elke meridiaan is weer gekoppeld aan een orgaan, een zintuig, een soort lichaamsweefsel, een specifieke substantie, een emotie, een deugd, enz. Hieronder staan de vijf fasen in een tabel met een opsomming van hun relaties. Elke fase kan men opvatten als positieve, proces georiënteerde kaders, waarbij de 'ideale' kenmerken van elk worden benadrukt. Deze ideale toestanden zijn slechts richtlijnen of doelen voor een evenwichtig en geïntegreerd functioneren. Ze weerspiegelen ook de relaties en interacties tussen de fasen.

FASE	HOUT	VUUR	AARDE	METAAL	WATER
energetisch	nieuw yang	vol yang	yin/yang balans	nieuw yin	vol yin
kleur	groen	rood	geel	wit	zwart
richting	oost	zuid	centrum	west	noord
levenscyclus	baby - kleuter	jeugd - puber	volwassen	oude dag	dood
uur	3:00 - 7:00	21:00 - 1:00	1:00-3:00, 7:00-9:00 13:00-15:00, 19:00-21:00	15:00 - 19:00	9:00 - 13:00
qi kwaliteit	genererend	uitbreidend	stabiliserend	contraherend	conserverend
seizoen	lente	zomer	nazomer	herfst	winter
klimaat	wind	hitte	damp	droogte	koude
ontwikkelings-fase	ontkiemen, bladeren	groeï, bloeien, volgroeien	fruit, rijpen, oogst	zaden vallen, herfstbladeren	slaap
geur	ranzig	geschroeid	geurig	verrot	bedorven
smaak	zuur	bitter	zoet	scherp	zout
mentale kwaliteit	emotie, gevoelig	wilskracht, creativiteit	helderheid	intuïtie	spontaniteit
negatieve emotie	woede	haat	vrees	verdriet	angst
positieve emotie	geduld	vreugde	invoelend	moed	rust
andere emotie	irritatie, jaloezie, kritiek	nerveus, shock, enthousiastme	zorgen, spijt, twijfel, obsessie	schaamte, teleurstelling, schuld	eenzaamheid, onzekerheid
deugd	welwillendheid	welvoeglijkheid	vertrouwelijkheid	rechtvaardigheid	wijsheid
expressie	schreeuwen	lachen	zingen	huilen	grommen
yin (zang) orgaan	lever (Le)	hart (Ht) pericardium (Pc)	milt (Sp)	longen (Lu)	nieren (Ki)
yang (fu) orgaan	galblaas (Gb)	dunne darm (Si) driewarmer (Sj)	maag (St)	dikke darm (Li)	blaas (Bl)
actieve tijd orgaan	Le - 1:00-3:00 Gb - 23:00-1:00	Ht - 11:00 - 13:00 Pc - 19:00 - 21:00 Si - 13:00 - 15:00 Sj - 21:00 - 23:00	Sp - 9:00 - 11:00 St - 7:00 - 9:00	Lu - 3:00 - 5:00 Li - 5:00 - 7:00	Ki - 17:00 - 19:00 Bl - 15:00 - 17:00
lichaam	pezen	pols	spieren	huid	botten
opent in	ogen	tong, keel	lippen, mond	neus	oren
Lichaams-vloeistof	tranen	zweet	speeksel	slijm	urine
uit zich in	nagels	aangezicht	lippen	lichaamshaar	hoofd en schaamhaar
primaire geest	groene draak	rode fasant	gele feniks	witte tijger	zwarte schildpad
zodiak (westers)	tweeling, kreeft	maagd, weegschaal	stier, scorpioen, waterman	leeuw, boogschutter, steenbok	ram, vissen
mannelijk dier	tijger	paard	draak, hond	aap	rat
vrouwelijk dier	konijn	slang	koe, schaap	kip	varken
nummer	8, 3	2, 7	10, 5	4, 9	6, 1
planeet	jupiter	mars	saturnus	venus	mercurius
I Tjing trigram	wind, donder	vuur	aarde, berg	hemel, meer	water
hexagram	51, 57	30	2, 52	1, 58	29

AARDE

De fase van de nazomer.

Aarde komt overeen met de Milt, de Maag en de Yi (denken). Aarde wordt geassocieerd met verbinden en geduld; in het hier en nu zijn; het richten van de aandacht en het gebruiken van geestelijke associaties. Het is het vermogen stevig in het moment te staan. Geduld, stabiliteit, huiselijkheid, dienstbaarheid en het genieten van het leven behoren tot de aarde. Aarde pathologie manifesteert zich als bezetenheid, onvermogen om in het hier en nu te staan, het afwezig en ongestructureerd handelen, gebrek aan bewustzijn voor de omgeving, of moeite met bewegen (vastzitten).



Smaak: ZOET
 Klimaat: DAMP
 Fase van ontwikkeling: RIJPEN, OOGST
 Geur: GEURIG
 Energie uit zich in: LIPPEN
 Emotie: ZORG
 Lichaamsweefsel: SPIEREN
 Energie opent in: MOND



Aarde tekort

- Vermoeidheid zonder aanwijsbare reden
- Dunne ontlasting
- Bleke tong en lippen
- Een droge huid
- Een korte of geringe menstruatie
- Aambeien en spataderen
- Een slechte eetlust
- Overgewicht
- Geestelijke afwezigheid
- Snel en regelmatig blauwe plekken
- of bloeduitstortingen
- Moe en slaperig na de maaltijd
- Kortademigheid na inspanning
- Duizeligheid
- Baarmoederverzakking
- Frequente neusbloedingen
- Knorren van de maag
- Winderigheid
- Hypoglycemie gecombineerd met
- een sterk verlangen naar zoet
- Een slechte of korte concentratie
- Diabetes
- Gevoelens van onmacht

Aarde overdaad

- Vaak na een langdurige deficiëntie
- Verdoofd of suf voelend
- Loom gevoel in de ledematen
- Dofte hoofdpijn
- Schimmelinfecties (bv. candida);
- Frequent verstopte neus
- Slijmvorming in de luchtwegen
- Bobbels en bulten onder de huid
- Overgewicht
- Braken
- Verstopping
- De hik
- Handenwringen
- Snel bezorgd zijn
- Overdreven opofferingsgezindheid
- Dwangneuroses
- Slechte concentratie en
- niet helder kunnen denken
- De tong is vaak dik en
- plakkerig beslagen
- Opvallend is ook de overdaad aan fysieke rommel, stapels en een overvol bureau of een warrige gedachtegang

Emotioneel gezien:

Aarde kenmerkt zich door matiging. Het is de spreekwoordelijke vreedstichter; dienstbaar, loyaal in de context van de gemeenschap. De structuur van de energie is georganiseerd rond het *Een Worden*. Verbonden en onderhandelend met het streven naar harmonie. Altijd met de vraag wat is mijn rol? Waar ben ik? De dimensie waarin de energie bestaat is tijd en ruimte. Als deugd draagt het vertrouwen en uit het zich in concentratie. Seks moet in een allesomvattende verbondenheid. Aarde in disbalans is zorgen hebben en heel veel piekeren.

METAAL

De fase van de herfst.

Longen, dikke darm (zowel meridiaan als orgaan) en de Po (stoffelijke ziel) vertegenwoordigen metaal. Centraal in deze fase staat het loslaten en een stap achteruit nemen om een ervaring te evalueren en te analyseren. In deze fase hoort ook het verfijnen van doelen en richting en de mogelijkheid om buitensporige emotionele banden met mensen en gebeurtenissen los te laten. Inspiratie, het erkennen van zichzelf en anderen plus het zuiveren van het karakter horen hier.

Een metaal pathologie wordt gekarakteriseerd door chronisch verdriet en neerslachtigheid; afstandelijkheid; obsessies; het leven in het verleden of extreme afhankelijkheid.



Smaak: SCHERP

Klimaat: DROOGTE

Fase van ontwikkeling: ZADEN VALLEN

Geur: VERROT

Energie uit zich in: LICHAAMSHAAR

Emotie: VERDRIET

Lichaamsweefsel: HUID

Energie opent in: NEUS



Metaal tekort

- Kortademigheid bij lichamelijke inspanning
 - Droge huid of lichaamshaar
 - Vermoeidheid;
 - Verkouden, griep of lichte hoest, astmatische klachten;
 - Zwakke stem;
 - Verstopping;
 - Zich uitgeput voelen;
 - Niet kunnen uiten van verdriet;
 - Het in herhaling vallen van schadelijke gedragspatronen;
 - Vaak perfectionisten, niet kunnen afronden van projecten, vaak gepaard met een angst streng beoordeeld te worden.
 - Roken verzwakt metaal.
 - Tijdens een verkoudheid is er metaal deficiëntie:
 - Druipneus;
 - Zere spieren, vooral in de schouders en de achterkant van het hoofd;
 - Gezwollen en/of kriebelende keel;
 - Koude rillingen en een hekel aan wind;
- Koorts

Emotioneel gezien:

Metaal kenmerkt zich door samentrekking. Het is de spreekwoordelijke alchemist; ordenen en beheersen. De structuur van de energie is georganiseerd rond de *transmutatie*. Met een groot onderscheidend vermogen en veel beheersing de dingen zuiveren. De vraag is steeds: wie ben ik en wie ben ik niet? Als deugd draagt hier de rechtvaardigheid zich uit in het juiste oordeel. Seks is sacraal en een rituele ceremonie. Metaal in disbalans is verdriet.

Metaal overdaad

- Droge huid of slijmvliezen;
- Veel slijm in de neusholten of luchtwegen met mogelijk een gele of groene kleur;
- Opgezwollen amandelen;
- Rochelende of zware hoest;
- Opgeblazen gevoel op de borst, of een zwaar hoofd;
- Droge constipatie of diaree met kramp;
- Huidaandoeningen zoals eczeem, uitslag, netelroos, acne of psoriasis;
- Sterk veroordelen van anderen;
- Pijn in de bronchiën of het Dikke Darm kanaal;
- Neurotisch
- Aanhoudend en ontoestbaar verdriet;
- Perfectionisten met een ziekelijke dwang voor netheid.
- Angst voor chaos en rotzooi.

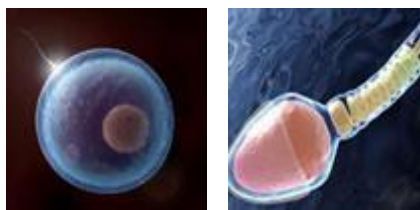
WATER

De fase van de winter.

Nieren, Blaas en Zhi (wil) behoren tot de fase van het Water. Water is geassocieerd met het in balans brengen, het leggen van fundamenten, het in stand houden van energieën, het in stand houden van integriteit en balans, het opnemen van energieën, en het opslaan van reserves. Het is het vermogen geworteld te blijven in het midden van een chaos. Het kan beschouwd worden als het roer des levens. Er zijn tijden dat we het grote onbekende tegemoet treden en het leven de kans moeten laten ons te laten leiden ondanks vooronderstellingen, oordeel of paniek. In balans brengen is de enige optimale respons. Water pathologie manifesteert zich als gebrek aan richting, zaken niet afmaken, extremisme, angst of fixatie op het verrichten van alles volgens een enkele methode. Een typisch kenmerk van water (en specifiek nier) pathologie is dat er alleen sprake kan zijn van een tekort, nooit van een teveel. De fase van het water, de nieren, worden wel vergeleken met een batterij. Deze kan wel leeg zijn, maar nooit te vol.



Smaak: ZOUT
 Klimaat: KOUDE
 Fase van ontwikkeling: SLAPEN
 Geur: BEDORVEN
 Energie uit zich in: HOOFD EN SCHAAMHAAR
 Emotie: ANGST
 Lichaamswefsel: BOTTEN
 Energie opent in: OOR



Water YIN tekort

- Pijn in de onderrug en de knieën
- Weinig en donkere urine
- Rode tong
- Namiddagkoorts
- Gloeiende wangen (niet het gehele gezicht)
- Slapeloosheid en nachtsweet
- Vier hete palmen
- Hartkloppingen
- Vroegtijdige ejaculatie
- Onvruchtbaarheid
- Moe en gespannen gevoel
- Te vroeg grijs worden
- Gespannen en onvermogen tot (creatieve) rust te komen

Water YANG tekort

- Vermoeidheid
- Zwakte
- Koude ledematen
- Veelvuldig urineren
- Vasthouden van water, oedeem
- Pijn in de onderrug en knieën
- Diarree en snelle stoelgang in de ochtend
- Matige eetlust
- Klachten zijn 's-morgens erger
- Onvermogen om ideeën uit te werken

Emotioneel gezien:

Water kenmerkt zich door consolidatie. Het is de spreekwoordelijke filosoof; het spanningsveld tussen waarheid en mysterie. De structuur van de energie is georganiseerd rond de *onthulling*. Vol verbeelding op weg naar eerlijke en duurzame kennis met de vraag; wat is mijn verleden, wat is mijn bestemming, wat is de zin? Als deugd draagt het de wijsheid die tot uiting komt in wilskracht. Seks is gericht op penetratie en het onthullen van verborgen mysterie. Water in disbalans kent existentiële angst, is of bang voor het leven of bang voor de dood.

HOUT

De fase van de lente.

De houtfase wordt geassocieerd met de Lever, de Galblaas en de Hun (de hemelse ziel). De energie in deze fase is een uitdrukking van vertrouwen. Specifiek betekent dit het vertrouwen in een god, de universele stroom, de grote geest. Het is de tijd voor het richten van de aandacht, je best doen en grenzen verleggen. Zowel innerlijk als uiterlijk. Hier is het dat we ons op nieuw terrein begeven, ons creativiteit uiten en onze aandacht richten. Een pathologie van deze vorm van energie kan zich manifesteren als verlegenheid, depressie, over-voorzichtig zijn, gebrek aan gerichte aandacht en focus, besluiteloosheid, zich leeg voelen, impulsiviteit, geïrriteerdheid en boosheid. Een storing van de Hout energie uit zich in ogen, spieren, hersenen, zenuwen en nagels. Uiting gebeurt door tranen, boosheid en schreeuwen.



Smaak: ZUUR

Klimaat: WIND

Fase van ontwikkeling: ONTKIEMEN

Geur: RANZIG

Energie uit zich in: NAGELS

Emotie: WOEDE

Lichaamsweefsel: PEZEN

Energie opent in: OGEN



Hout tekort

- Wazig of slecht gezichtsvermogen
- Verminderde weerstand
- Passiviteit
- Weinig tot geen menstruatie
- Droge huid
- Trillingen of gevoelloosheid
- Weinig zelfrespect
- Koude handen en voeten
- Onvoltooide individuatie
- Besluiteloosheid
- Bleke huid,
- Duizeligheid,
- Rusteloosheid,
- Droge of verkleurde nagels,
- Lage bloeddruk,
- Weinig creativiteit,
- Gebrekkig aanpassingsvermogen
- Droge ogen
- Zware depressie of spierzwakte, zoals bij multiple sclerose en neurologische spierziekten.
- Onvermogen om ideeën om te zetten in daden.

Hout overdaad

- Humeurig, prikkelbaar, depressief;
- Hoge bloeddruk;
- Woede;
- Premenstrueel syndroom;
- Menstratiekrampen;
- Stramheid of spasticiteit;
- Ontstekingen;
- Gasvorming, oprispingen, constipatie, diarree, misselijkheid en de hik;
- Bonzende hoofdpijn
- Pijn,
- Jeuk,
- Prikkende of rode ogen,
- Futloosheid,
- Kortademig,
- Gewelddadig gedrag,
- Benauwd gevoel in de borst of het hoofd,
- Tendinitis [peesontsteking], moeilijkheden met buigen en strekken,
- Aangezichtsverlamming en stijfheid.

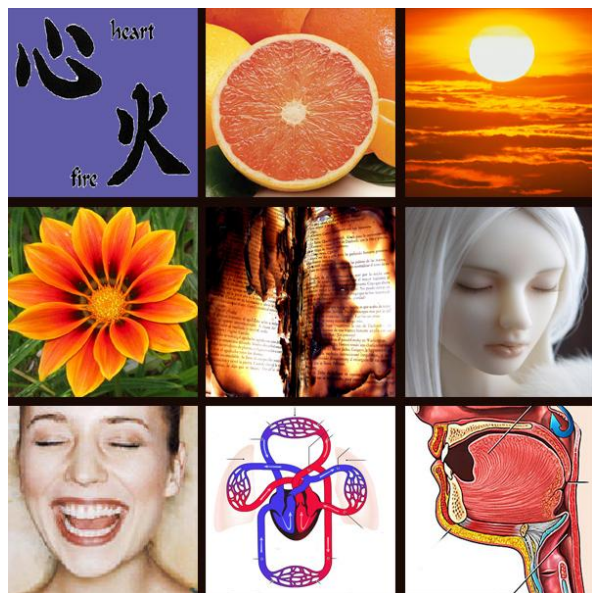
Emotioneel gezien:

Hout kenmerkt zich door uitbreiding. Het is de spreek-woordelijke pionier; doelgericht in een uitdagende context. De structuur van de energie is georganiseerd rond de *metamor-fase*. Initiatief nemen, hartstochtelijk en actief, altijd op zoek naar dingen die bruikbaar zijn. Vraagt zich constant af: wat te doen? En hoe te doen? De dimensie waarin de energie zich richt is een duidelijke richting, heeft de vorm van een rechte lijn. Als deugd draagt het de goedheid en die wordt geuit in het hebben van moed. Seks moet van hout; meer, beter en langer. Hout in disbalans is snel geïrriteerd, boos en heeft een kort lontje.

VUUR

De fase van de zomer.

Vuur vertegenwoordigt zowel het Hart als de Shen (geest). Vuur komt overeen met openend. Het onvoorwaardelijke geven. Omgaan met gebeurtenissen op een spontane oorspronkelijke en flexibele manier. Het is onze mogelijkheid om medeleven te tonen, vreugde te beleven en het te delen met anderen. Het is ook de sprankeling in onze ogen. Vuur pathologie openbaart zich als te open, weinig of geen besef van grenzen in interpersoonlijke relaties, het onvermogen emotioneel te geven of spontaan te zijn.



Smaak: BITTER

Klimaat: HITTE

Fase van ontwikkeling: VOLGROEIEN EN BLOEIEN

Geur: GESCHROEID

Energie uit zich in: AANGEZICHT

Emotie: LACHEN

Lichaamsweefsel: PULS

Energie opent in: TONG EN KEEL



Vuur tekort

- Hartkloppingen
- Bleke huidskleur
- Rusteloosheid
- Zwakke of onregelmatige pols
- Angstgevoelens
- Koude handen en voeten
- Doffe ogen
- Onrustbarende dromen
- Slapeloosheid
- Sombereheid
- Geen doorzettingsvermogen
- Stotteren of moeilijk pratend
- Gevoelloosheid
- Duizeligheid
- Moeheid
- Niet kunnen aangaan of onderhouden van hechte persoonlijke relaties
- Futloosheid
- Ontbreken van resultaten
- Afasie
- Catatonie
- Slechte concentratie

Emotioneel gezien:

Vuur kenmerkt zich door fusie. Het is de spreekwoordelijke tovenaars; charismatisch en me-delevend. De structuur van de energie is georganiseerd rond *bewustwording*. Centraal staan voldoening en intimiteit. Het talent is communicatie en de grootste vraag; hoe groot is mijn bereik? De dimensie waarin de energie zich richt is ruimte, het heeft de vorm van uitstralen naar alle kanten. Als deugd draagt het de zedelijkheid die zich uit in enthousiasme. Seks draait om orgasme en versmelting. Vuur in disbalans is hysterisch vrolijk of gevoelloos

Vuur overdaad

- Teveel opwinding
- Te grote betrokkenheid
- Te veel beloven
- Hartkloppingen
- Blozend gezicht
- Rode of purperachtige huidskleur
- Purper lippen
- Onstuimige polsslag
- Infecties of ontstekingen
- Slapeloosheid
- Op ongepaste momenten lachen
- Teveel praten
- Hyperactiviteit
- Angstgevoelens
- Concentratiestoornissen
- Manische perioden of zenuwziekten
- Het niet voltooien van enthousiast begonnen projecten