Het lichaam bestaat uit de volgende 4 basiselementen:

. De aarde symboleert hardheid.

. Water symboleert flexibiliteit

. Wind ( lucht ) symboleert materiele leegte

. Vuur symboleert warmte

**Aarde** kan je vergelijken met de botten van het lichaam.

**Water** kan je vergelijken met bloed. Water vertegenwoordigt vloeibare delen van het lichaam. Zoals urine, zweet etc.

De mond- en neusholte is een voorbeeld van **wind** ( lucht ) door in- en uit te ademen.

De warmte van het lichaam is een voorbeeld van **vuur.**

We zijn opgevoed met de termen:

Masuk angin en pasnas dalam.

**Masuk angin.**

Het woord zegt het al, het binnenkomen van de wind. Door teveel angin in je lichaam wordt de doorstroming van de levensenergie belemmert, wat ongemak en ziekte kan veroorzaken. Wij gebruiken het woord masuk angin als we ons niet lekker voelen, doordat we ons niet goed hebben verweerd tegen de wind, zodat er teveel wind, angin, in ons lichaam binnendringt. Als gevolg hiervan word je verkouden. Je kan het teveel wind uit het lichaam halen door middel van stoombaden, of door pitjit of kerok. Kerok is een methode waarbij een geoliede munt herhaaldelijk over je huid wordt getrokken totdat je huid helderrood wordt. Deze behandeling zorgt ervoor dat de wind het lichaam verlaat en je beter wordt. Tijdens een massagebehandeling kan het voorkomen dat de ontvanger herhaaldelijk moet boeren of scheten moet laten. Op deze wijze verlaat de wind het lichaam.

**Panas dalam.**

Te veel warmte ( vuur ) in het lichaam. Het is veelomvattend. Het kan een infectie zijn of virus zijn, waardoor we ons ziek voelen. Griep wordt ook omschreven als panas dalam. Ook bij koortslip, rode ogen wordt deze term gebruikt. Het geeft aan dat een deel van je lichaam te heet is. In de westerse wereld klinkt het logisch om bij ontstekingen en griep koude kompressen te gebruiken. In de Aziatische ( Molukse ) omgeving wordt bijna alle ziektes tegengegaan met air panas ( warm tot heet water ) Zo ook de panas dalam. In dit geval wordt Ukup en topu air panas toegepast.