

Beste Cliënt,

In deze vijfde editie van "Qi in de praktijk" nemen we u mee in de "leegte".

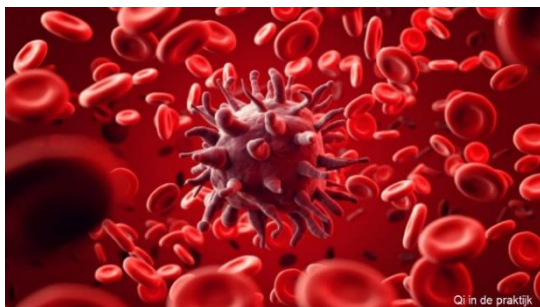
En delen we met u de inzichten die we hebben meegekregen in de laatste week van het virtuele congres van onze beroepsvereniging.

We hebben lezingen gekregen die zowel onze kennis in Oosterse als Westerse geneeswijzen heeft verruimd.

Er zijn verschillende perspectieven om het Coronavirus en zijn uitwerking op ons als mens te benaderen. Hierbij kunnen we kijken naar de theorie *Wu Xing* en de effecten op emotioneel en fysiek vlak (Yin en Yang in ons lichaam) bij stress.



In de lezing van dr. Martien Brands werd het inzicht gedeeld dat de aanval van Corona niet op de longen is gericht, maar op de rode bloedcellen.



Rode bloedcellen bevatten ijzer, dit ijzer zorgt voor het zuurstoftransport in ons lichaam. Het Coronavirus valt de rode bloedcel aan. Dit zorgt ervoor dat er vrij ijzer in het bloed terecht komt. Vrij ijzer heeft tot gevolg dat de bloedplaatjes aan elkaar hechten, er ontstaan bloedklonters. Deze bloedklonters veroorzaken trombose. Daardoor wordt verhinderd dat zuurstofrijk bloed naar het hart kan worden vervoerd.

Beademen heeft in deze omstandigheden geen enkele zin: er is geen zuurstoftransport naar het hart. Het hart is de grote pomp die zorgt dat het hele lichaam van zuurstofrijk bloed voorzien wordt.

Wat wel zin heeft is het tegengaan van bloedklonters via medicatie. Op dit moment wordt in ziekenhuizen dit nieuwe inzicht toegepast.

Met deze inzichten willen wij u inspireren. Deze editie nodigen wij u tevens uit de ruimte te ervaren van leegte.

Veel leesplezier

1. Versterk de innerlijke mens: *Recept van Emielieke*

“Koken is een zaak van uw eigen gevoel gebruiken. Een kok is soepel en flexibel genoeg om de pracht en eigenaardigheden van fruit en groente recht te doen. U moet aan veel dingen denken en veel dingen doen, maar efficiënt zijn betekent niet zich haasten, en ongehaast zijn betekent niet in een leunstoel gaan zitten. Neem de tijd die elke taak vraagt - het komt terug in het eten, die gulheid van geest. Noem het plezier, gevoeligheid, gratie of gewoon aandacht voor details - zorg is een ingrediënt dat iedereen kan proeven”. *Edward Espe Brown*

Geconcentreerde kippenbouillon maken

Kippenbouillon is een krachtig, relatief eenvoudig te maken voedingsmiddel. Een soepkip is een oude kip aan het einde van haar leven. Kippenbouillon versterkt onze basis, smaakt zout. Dit is de reden waarom kippenbouillon tot het element Water hoort. Het bevat veel Qi omdat het langzaam bereid wordt met Yange energie. Bouillon is gemakkelijk verteerbaar en levert veel Qi. Het Aarde element (spijsvertering) wordt hiermee ondersteund.

Nodig: **biologische** soepkip
grote pan, eventueel slow cooker
Schuimspaan.



Bereiding

1. Vul de pan met water en voeg de kip (met vel) toe
2. Breng dit 10 minuten aan de kook
3. Het schuim met de schuimspaan eraf halen
4. Temper het vuur dermate dat de bouillon niet meer kookt, maar gaat trekken. Een slow cooker is hiervoor ideaal
5. Laat de kip ten minste 8 uur trekken. Hoe langer de bouillon trekt, hoe beter. Ik laat de slow cooker 24 uur aanstaan.
6. Laat de bouillon afkoelen en haal er daarna de kip uit.
7. Scheidt het vlees van de botten en het vel.
8. Het vlees van de kip kan eventueel weer terug de bouillon in.



U heeft nu een hele krachtige kippenbouillon, die vol is van Qi.
U kunt verschillende bakjes vullen en invriezen.

TIP: Om de bouillon lang te laten trekken, maar geen gevaar is voor brand kunt u de pan op een rechaud zetten met meerdere waxinelichtjes eronder

Recept: *Pastinaak-peer soep*

Nodig:

- circa 1 liter geconcentreerde bouillon
- olie
- 750 gram pastinaak
- 2 grote peren
- 2 uien
- 4 cm gemberwortel
- zeezout naar keuze
- tijm
- room 200 ml
- staafmixer
- soeppan



1. Schil de ui, pastinaak en peer en snijd deze in blokjes;
2. schil de gember en snijd deze fijn (blokjes van ca 1 mm);
3. fruit de ui en gember in een hapjes pan;
4. voeg het ui gember mengsel, pastinaak en peer bij de bouillon;
5. voeg zoveel water toe dat het groenten mengsel onder staat;
6. laat dit 30 minuten koken;
7. voeg de tijm, zout toe naar smaak;
8. pureer de soep met de staafmixer;
9. voeg de room toe;
10. smakelijk eten.

Tip: serveer de soep met walnoot en peterselie.



2. “Daar heb je een punt!”: *Leer acupressuur met Nicole*

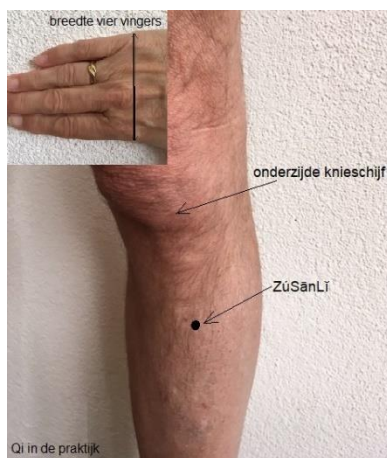
Acupressuur is acupunctuur zonder een naald. U gebruikt uw eigen hand(druk). Zo activeert en versterkt u de Qi via dit acupunctuurpunt.

U kunt de volgende technieken gebruiken om de energie in dit punt te activeren:

- met de vingertoppen van de andere hand zachtjes kloppen op het punt;
- zachtjes masseren met uw duim (soms kan het voelen als een 'beurse plek');
- vasthouden met de duim, bijvoorbeeld tijdens een meditatie.

ZúSānLǐ 足三里 dit beeldt uit: voet drie mijl

Waar vindt u dit punt?:



- aan de buitenzijde van uw onderbeen;
- vier vingers onder de onderzijde van de knieschijf;
- tegen het scheenbeen voelt u een kuiltje;
- zowel op het linker - als rechterbeen.

Acupunctuurpunten worden uitgebeeld met Chinese karakters. Het karakter voor *ZúSānLǐ* is opgedeeld uit drie delen, namelijk:

Zú 足 betekent voet

Sān 三 betekent drie, staat voor drie krachten hemel, mens en aarde

Lǐ 里 staat voor de maat van de afstand

De naam staat voor “drie mijls punt”; het wordt vaak verklaard door het verhaal dat in het Chinese leger dit punt werd behandeld bij vermoeide soldaten. Zij kregen door de behandeling van dit punt energie om nog drie mijl verder te marcheren. Een andere uitleg hiervoor is dat de soldaat niet meer dan drie mijl hoeft te kunnen overzien, waardoor het overzichtelijk blijft voor de soldaat.

ZúSānLǐ is een veelzijdig punt dat energie en kracht geeft, zodat je gecentreerd je weg kunt volgen. Dit punt kan zowel Qi, Bloed, Yang en Yin versterken.

ZúSānLǐ is op de maagmeridiaan gelegen. Het verloop van de maagmeridiaan omvat het gehele spijsverteringsgebied: “van mond tot kont”. Dit punt wordt ondermeer ingezet bij spijsverteringsklachten zoals bij maagzuur, misselijkheid, diarree, constipatie et cetera. Het versterkt de spijsvertering.

Verder voedt dit punt het lichaam, we noemen het ook wel het harmoniserend punt. Het is een energie booster en kan worden ingezet bij vermoeidheidsklachten. *ZúSānLǐ* geeft kracht aan spieren en geeft Qi aan de ledematen wanneer deze zwaar aanvoelen om in beweging te komen.

Het is een punt van geaard zijn.

Wanneer dit punt gevoelig is betekent dit dat de Qi in *ZúSānLǐ* onvoldoende stroomt.

Dit betekent dat de functie van “met beide voeten op de grond staan” of “in de realiteit leven” onvoldoende kracht heeft.



Dit punt geeft kracht om in beweging te blijven of te komen. Wanneer u stilstand in uw leven ervaart of wanneer u het moeilijk vindt om in beweging te komen dan is dit een gunstig punt.

3. Kom in beweging: door *Marlies*

In de eerste editie van Qi in de praktijk hebben we het karakter crisis aan u verklaard. Dat tijden van crisis ook kansen en mogelijkheden bieden.

Een tijd geleden kreeg ik van mijn dochter een boek cadeau. “Inleiding taoïstische filosofie, leven vanuit niet-doen”. Ik was er erg blij mee, maar ik had er geen “prioriteit” aan gegeven om het te lezen. Het zou meegaan op vakantie. Nu de praktijk gesloten is, ben ik het boek gaan lezen en was gelijk geboeid. Ik wil graag met u het stukje over *WuWei* uit dit boek delen.

Dit is het karakter voor *WuWei* 無為

Wu 無 is in het Nederlands vertaald ‘zonder’, *Wei* 為 wordt vertaald als ‘handelen’. Letterlijk betekent dit: ‘zonder te handelen’.

Deze vertaling mogen we niet letterlijk nemen, *WuWei* is een filosofische term.

Als we kijken naar het ideogram 無 beeldt dit uit: een groep mensen die een open plek in het bos vrij maakt. Vrij vertaald in het Nederlands is dit opruimen, ruimte creëren. Een open

plek in het bos geeft de mogelijkheid op nieuw leven, andere plantengroei en daarmee andere dieren die er op af komen.

Lege ruimte scheidt mogelijkheden

Wei 為 heeft drie betekenissen; 1. handelen, 2. beschouwen als, 3. met het oog op. Welke betekenis eraan wordt gegeven ligt aan de uitspraak van het woord, de intonatie.

Wat wordt er nu bedoeld met WuWei?



Kleine kinderen handelen vaak vanuit hun gevoel. Ze zijn als het ware een onbeschreven bladzijde wat maakt dat ze handelen vanuit lege ruimte. Ze maken hiervan gebruik door creatief om te gaan met de mogelijkheden die er zijn. De tafel is geen tafel, maar een huisje in huis. De kast is een verstoppplaats. Een grote kei in de tuin een eiland. Kinderen ontdekken zo wie ze zijn, vanuit een leegte.

Alle beïnvloedingen van het leven, school, cultuur, gezin, bepalen ons ego. Wie zijn we geworden. De “open plaats in het bos” wordt ingevuld door overtuigingen, verlangens, verwachtingen en denkbeelden.

Met *WuWei* wordt bedoeld dat er mogelijkheden komen, om het door levenservaringen en omstandigheden gevormde ego, los te laten en op zoek te gaan naar de lege ruimte in onszelf. Een antwoord te zoeken op de vraag waarmee we een leven kunnen vullen:

Wie ben IK eigenlijk?



Probeer eens terug te gaan naar uw “open plek in het bos”.

- Wat voor mogelijkheden liggen daar?
- Welke gebruiken en gewoontes hebben we?
- Wat als u deze loslaat, wat zou er dan gebeuren?

Een “lege plaats in het bos” geeft mogelijkheden. Kom in beweging...



Qi in de praktijk
Inleiding taoïstische filosofie, leven vanuit niet-doen, isbn 978-9491693-52-6

4. **Alvast een vooruitblik naar volgende week**

- Verrassing
- *Verrassing*
- **Verrassing**

5. **Vragen of verzoeken?**

Wilt u reageren op bovenstaande informatie of heeft u vragen over uw gezondheid en of leefstijl. Neem dan gerust contact met mij op. Dat kan via email of telefoon.

Tot volgende week!