

Beste cliënt,

Met de komst van het Coronavirus is in korte tijd veel veranderd. Ik heb het besluit genomen om de praktijk per 16 maart tijdelijk te sluiten. De praktijk is gesloten tot nader bericht van de overheid.

Voor iedereen geeft de komst van verandering andere ervaringen. De situatie rondom Corona kan gevoelens oproepen van gevaar, angst, onzekerheid of totale ontanking. Het kan ruimte geven stil te staan, klussen op te pakken, tot rust te komen waardoor er nieuwe ideeën kunnen ontstaan.

Verandering kan onzekerheid geven en kansen bieden. Dit is het mooie van de Chinese Geneeswijze, de dualiteit. Dit wordt weergegeven in Yin en Yang.

Deze twee polariteiten:

- bestaan naast elkaar;
- kunnen niet zonder elkaar;
- het één bevat onderdelen van het andere;
- gaan in elkaar over.



Kijken we naar de Chinese tekens voor 'crisis' dan zien we de tekens 'Wei' en 'Ji'

危机

wei ji

(Gevaar) (Keerpunt/kans)
mogelijkheid

Hoe ervaart u deze periode?

Ik heb contact gezocht met twee collega's. Ik ken hen via bijscholingen die ik volg over de psycho-emotionele aspecten binnen de acupunctuur. In overleg met deze collega's, borrelden er bij ons allerlei ideeën op om u als cliënt de komende periode te inspireren, te informeren en de energie (Qi) van binnenuit te versterken.

Wij geven u de mogelijkheid hoe u **zelf** de Qi kan versterken en in beweging kan brengen.

Dit doen we als volgt:

- Wekelijks ontvangt u op woensdag een e-mail * **
- U krijgt als cliënt toegang tot inspiratie, tips en oefeningen uit de Chinese geneeskunde die wij samenstellen voor u als cliënt
- Dit delen we via praktische filmpjes, eenvoudige recepten en leuke artikelen
- Geïnspireerd uit de Klassieke Chinese Geneeswijzen

* Uw privacy blijft gewaarborgd. Alle e-mailadressen blijven in beheer van uw therapeut.
** Mocht u geen interesse hebben in deze e-mail, klik [hier](#) om af te melden.

Dit zijn wij:



Nicole Zoontjens



Emielieke Geubbels



Marlies van Rijssel

1. Versterk de innerlijke mens: *Pompoensoep van Marlies*

Deze week krijgt u een recept voor soep. Soep verwarmt het lichaam. Warmte is een Yange kracht. Yang helpt om ongenodigde gasten (zoals virussen), buiten het lichaam te houden.



Recept Pompoen soep

2 Preien
3 Winterwortels
1 pompoen
Stukje gember
Scheut olijfolie of koolzaadolie.
2 bouillon blokjes
hapjespan
soeppan
staafmixer
snijplank en mes

Snij de prei, winterwortel in blokjes.
Neem een grote hapjes pan en doe er wat olie (olijf of koolzaadolie) in.
Verwarm de olie en voeg de prei en winterwortel erin
Was de pompoen
Snij de pompoen in twee helften en verwijder de zadjes
Snij de pompoen in blokjes (mogen grote blokjes zijn)
Voeg aan de prei en winterwortel de pompoen toe.
Schil en snijd de gember in kleine stukjes (1 mm blokjes)
Voeg de gember toe
Stoof het geheel ca 45 minuten.
Ondertussen een grote pan met water en bouillonblokjes opzetten en laten koken.
Voeg de gestoofde groenten toe aan de bouillon.
Laat het geheel nog 25 minuten koken.
Pureer het geheel met de staafmixer.
Voor de komende dagen een heerlijk soepje voor lunch of ontbijt..

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

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, bijvoorbeeld tijdens een meditatie.

Acupunctuurpunten worden uitgebeeld met Chinese karakters. Hierdoor wordt de functie die het punt heeft aangeduid. Deze week nemen we:

Lieque 列缺 dit beeldt uit: gebroken volgorde, verstoorde orde.



Waar vindt u dit punt?:

- zowel linker als rechter onderarm aan de duimzijde;
- vanaf de polsplooi 3 vingerbreedtes naar boven (richting elleboog);
- hier kunt u een kleine kloof voelen tussen twee pezen in.

Dit punt opent de longen. Longen helpen de Qi te circuleren, in een ritmisch proces van inademen en uitademen, ontvangen en loslaten.

De naam van dit punt geeft daarnaast nog meer informatie over het werkingsgebied. '**Lieque**' kan worden vertaald als : "*Gebroken volgorde, verstoorde orde*"

In een periode van onzekerheid en verandering kan angst getriggerd worden. Kenmerkend voor de emotie angst is dat de Qi uiteen valt. Het trekt de Qi naar beneden en naar binnen. Waardoor er een scheiding ontstaat in het lichaam tussen boven en onder. Hierdoor wordt het ademhalingsritme van de longen verstoort. *Lieque* brengt de Qi bijeen. Dit kunt u ervaren als een diepe verbinding of een gevoel van eenwording. Het herstelt orde. Het brengt een gevoel van kalmte en rust in het hier en nu. Het herstelt het ademhalingsritme waardoor u gemakkelijker naar de buik kunt ademen. Dit geeft u een sterker immuunsysteem, doordat de kracht van de longen wordt versterkt en de innerlijke harmonie zich herstelt.

Probeer het uit, door kalmte in te ademen en onrust/angst uit te ademen. Zodat onrust het lichaam kan verlaten. Houdt u ondertussen het punt *Lieque* vast.

3. Kom in beweging: *De voordelen van wandelen door Nicole*

De mens wordt gedragen door de aarde en verwarmt door de hemel. De mens beweegt zich tussen hemel en aarde.

Wandelen in de buitenlucht heeft voordelen voor onze gezondheid:

- door buiten te wandelen ontvangt u yange kracht via het zonlicht;
- wordt de Qi die teveel in het hoofd zit naar beneden gebracht;
- door te bewegen warmt het lichaam van binnenuit op;
- de yange kracht is goed om ongenodigde gasten zoals virussen buiten te houden;
- door te wandelen krijgt u circulatie van Qi en openen de longen zich.

De kracht van wandelen....



4. Alvast een vooruitblik naar volgende week

- ontbijtrecept door Nicole
- het punt van de week door Emielieke
- Makko Ho strekkingen door Marlies

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!