

Beste Cliënt,

In deze vierde editie van “Qi in de praktijk” hebben wij extra veel te vertellen.

Wij willen graag informatie met u delen over het congres van onze beroepsvereniging dat de afgelopen week plaatsvond.

Het onderwerp is de relatie tussen de situatie in de wereld en wat het met ons op fysiek, mentaal en emotioneel vlak doet.

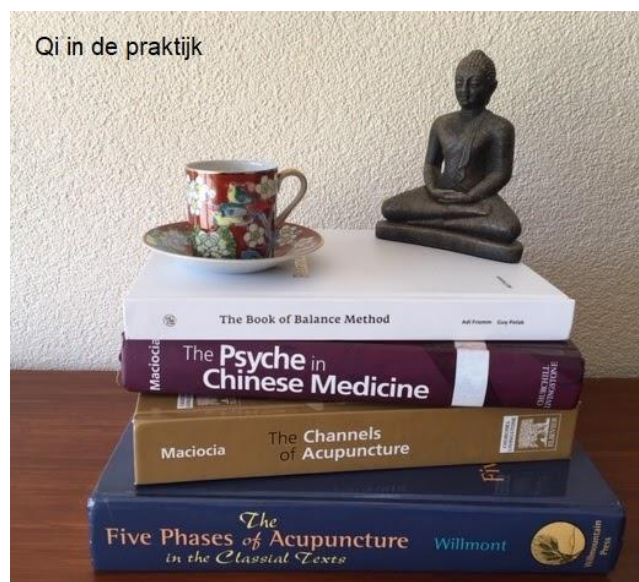
We zullen terugblikken op de theorie van de *WuXing* en aandacht besteden aan de verbindingen tussen de elementen. Deze verbindingen geven ons meer inzichten in hoe Qi wordt beïnvloed, gevoed en gecontroleerd. We nodigen u uit om het element Water te verkennen.

Als u meer inzicht heeft in de verbindingen binnen de Chinese Geneeswijze, kan het zijn dat u zelf bepaalde zaken beter kan verklaren of begrijpen en gaat ervaren dat het zelfgenezend vermogen groot is.

*Informatie zorgt voor kennis
Kennis geraakt door het Hart wordt wijsheid
Wijsheid geeft rust.
Hierdoor ontstaat harmonie.*

Laat deze editie u weer inspireren met Chinese wijsheid.

Veel leesplezier



0. *Het virtuele congres 2020 met als thema:*

“The harmonization between Human being and Nature” (Het harmoniseren van mens en natuur).

In de eerste week van het congres hebben we verschillende nationale en internationale lezingen en workshops mogen volgen.

De informatie willen we koppelen aan de theorie van de *WuXing*, die we in de vorige editie hebben besproken. Er zijn verbindingen tussen de elementen, waar we in deze editie dieper op ingaan.



Het **element Aarde** controleert het **element Water**.

Wanneer Aarde uit balans raakt door teveel piekeren kan de controlerende functie onvoldoende worden uitgevoerd. Dit heeft gevolgen voor het element Water. Met deze informatie zijn bepaalde klachten ook beter te begrijpen. De continue stroom van berichtgevingen over de coronacrisis zorgt ervoor dat we gaan piekeren. Dit piekeren heeft als gevolg dat we onze angst niet onder controle kunnen houden.

Praktische tip: “voedt u met kennis waarmee u zich gesterkt voelt en beperk herhalend negatief nieuws”

Het **element Water** controleert het **element Vuur**.

Wanneer er te veel Vuur is en het element Water is uit balans, kan het Vuur onvoldoende geblust worden. De lezing van Dr. Yair Maimon (Israëliische onderzoeker en acupuncturist) ging over het belang van goed samenwerken van het element Vuur en het element Water om onszelf in deze periode te harmoniseren en een sterk immuunsysteem te hebben. Eén van de uitdagingen in deze periode is de emotie angst. We worden geconfronteerd met ons bestaan: leven en dood.

Praktische tip: In de punten van de week, stimuleren we de harmonie tussen het element Water en het element Vuur.

Het **element Aarde** is de moeder van het **element Metaal**.

Het belang van de juiste voeding en voldoende beweging zijn belangrijk, hiermee kunt u uw zelf genezend vermogen activeren.

Praktische tip: Deze week delen we een voedzaam en lekker recept om uw innerlijke mens te versterken.

Het **element Metaal** is de moeder van het **element Water**.

De Long en ademhaling horen bij het element Metaal. In een workshop over de ademhaling hebben we ervaren wat ademhaling met ons doet. Het kan ons kalmeren bij angst, onrust en het geeft ademruimte. We hebben ervaren om te durven loslaten.

Vertaald naar de *WuXing* hoort 'het controle willen houden' bij de elementen Hout en Metaal.

'De angst om los te laten' hoort bij het element Water.

Praktische tip: Adem in en uit door de neus. Daarbij is het goed om het tipje van uw tong licht tegen uw gehemelte aan te houden. Zoek frisse buitenlucht op om zuivere Qi in te ademen.



'Zorg dat het **Vuur element** onder controle blijft en er harmonie is.'

In de lezing van psychologe en acupuncturist Peggy Bosch werd aandacht besteed aan wat onvrijwillige isolatie met onze hersenactiviteit kan doen. Het belang van het hebben van sociaal contact is dat er nieuwe verbindingen worden gemaakt in de hersenen. Daarnaast is er aandacht besteed aan wat de confrontatie met leven en dood met ons als mens doet.

Peggy deelde hierbij inzichten vanuit de existentiële psychotherapie, die ons kunnen prikkelen:

- *Wat waren uw dromen toen u 16 was?*
- *Wat heeft u daarvan gerealiseerd?*
- *Wat wil u nog doen of bijstellen?*
- *Zijn er dingen die u graag tegen iemand wil zeggen, waar u niet aan toekomt?*

Stel het niet uit, maar maak uw leven rond, dit geeft rust.

Praktische tip: Gebruik deze periode om nieuwe dingen te leren, contact te zoeken op nieuwe manieren. Een brief schrijven, online samen thee drinken, dit kan hartverwarmend zijn.

Het element Water

Binnen alle lezingen staat het vermogen om ons aan te passen aan veranderende omstandigheden centraal. Binnen de *Wu Xing* is het element Water het element dat ons helpt met aanpassen en mee te bewegen in verandering.



De deugd van het Water element is wijsheid: het voelen en weten wat te doen en hoe te doen, nederig blijven om van anderen te leren.

Kwaliteiten die bij Water horen zijn: zachtheid en harmonie, eigenschappen van een goed aanpassingsvermogen.

Water heeft als Yange kern motivatie 'drive', wilskracht, daadkracht. Om potentie (Yin) die in de kiem aanwezig is, om te zetten in daden.

Het element Water

Wanneer het element Water in onszelf in harmonie is, kunnen we vertrouwen op wat er zich aandient en wijsheid opdoen in de uitdagingen die het leven geeft.

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

Ik deel met u een recept om uw Water element te versterken. Een recept voor een warm ontbijt om u kennis te laten maken met de peulvrucht 'adukiboon' en zijn heilzame werking. Dit recept versterkt uw *Yang Qi* en *Wei Qi*.

Geniet ervan!



De adukiboon is een peulvrucht net zoals bijvoorbeeld linzen, kikkererwten, bruine bonen en erwten. Het is de koning onder de peulvruchten.

Peulvruchten versterken het Water element.

Als u de vorm van een adukiboon ziet, lijkt het op een Nier. Blaas is het Yang aspect en Nier het Yin aspect van het element Water.

Praktisch: Adukibonen zijn verkrijgbaar in de Bio winkel of bij Albert Heijn.

Werking van de adukiboon:

- verwarmt het lichaam;
- drijft vocht af;
- voedt de Qi;
- reinigt het lichaam.

Ontbijtrecept: *Basmati rijst met adukibonen*

Ingrediënten:

- 1 kopje gedroogde adukibonen
- geweekt zeewier (weekwater weggoien)
- 2 wortels
- 2 eetlepels sesamolie
- 150 gr basmati rijst
- 1 eetlepel kokosolie
- 100 ml kokosmelk
- rozijnen naar smaak
- rijststroop naar smaak
- 1 cm verse gember
- versgeperste citroensap
- kurkuma vers of gedroogd



Bereiding:

1. Kook de basmati rijst;
2. kook de adukibonen en laat deze nog even nagaren;
3. verwarm de zeewieren, niet koken;
4. rasp de gember;
5. snijd de wortel in kleine stukjes;
6. verwarm de kokosolie;
7. bak op gematigd vuur gember met stukjes wortel in sesamolie;
8. voeg aan het gebakken gember, wortel mengsel de adukibonen toe;
9. schep de rijst erdoor;
10. voeg de kokosmelk toe;
11. verwarm het geheel nog even kort;
12. breng op smaak met kurkuma, snuffje zout en scheutje citroensap.

Praktisch:

Dit recept lijkt een hele opgave voor een ontbijt. U kunt een grotere hoeveelheid maken. Door het in de ochtend op te warmen heeft een makkelijk snel ontbijt.

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

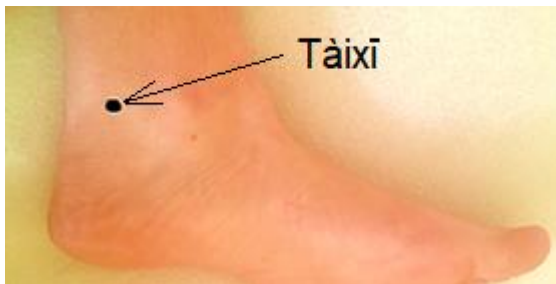
Acupressuur is acupunctuur zonder een naald. U gebruikt uw eigen hand(druk). Zo activeert en versterkt u de Qi via dit acupunctuurpunt.

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 met de duim, bijvoorbeeld tijdens een meditatie.

Acupunctuurpunten worden uitgebeeld met Chinese karakters. Deze week gaan we aan de slag met twee acupunctuurpunten. De activatie van deze twee punten **samen** geeft een krachtig effect.

Tàixī 太谿 dit beeldt uit: opperste stroom



Waar vindt u dit punt?

- aan de binnenzijde van uw onderbeen;
- ter hoogte van uw enkel;
- in het kuiltje gelegen tussen het hoogste punt van de enkel en de achillespees;
- zowel op het rechter- als linkerbeen.

De naam van het punt *Tàixī* betekent opperste stroom en is gelegen op de Niermeridiaan. Goede Nier Qi geeft een gevoel van veiligheid en kalmte en zorgt voor een stevige basis. Dit uit zich in een goed uithoudingsvermogen op zowel mentaal als fysiek niveau.

In tijden van onzekerheid en verandering helpt het element Water mee te stromen in verandering, in zachtheid en harmonie.

Een van de manieren om het Water in ons te sterken is onze angsten overwinnen. Angst doet verkrampen, geeft koude en bevrozing in onszelf. Door het waarnemen van angstgevoel ziet u wat deze angst u laat denken en geloven, zonder erin mee te gaan.

Het aangaan van de angst en het ervaren dat we daarna nog steeds veilig zijn, overwint de angst. Er komt ruimte voor vertrouwen.

Door het activeren van dit punt

- versterkt u de stroom van Qi in de Niermeridiaan;
- versterkt uw basis;
- versterkt u het gevoel van kalmte, veiligheid in uzelf.

Verderop ziet u een oefening waarbij we de twee punten van deze week gaan combineren.

Shénmén 神門 dit beeldt uit: huis van de ziel, poort van de ziel



Waar vindt u dit punt?

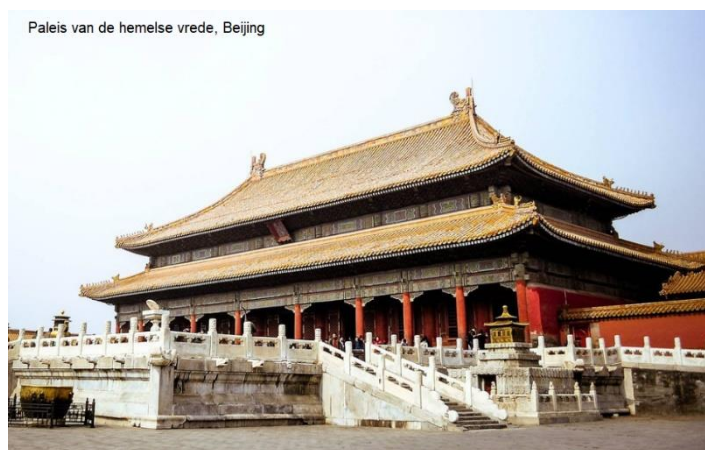
- aan de pinkzijde van uw onderarm, op de polsplooi;
- beweeg vanuit de pinkzijde in de handpalm richting de pols;
- net voor de pols voelt u een klein botje het 'Pisiformbotje'
- precies onder dit botje ligt het punt, in een kuiltje.

Dit punt laat Qi in het Hart stromen en voedt het element Vuur. Het Hart wordt in de Chinese Geneeswijze ook wel het 'huis van de Shen' genoemd. Symbolisch wordt dit uitgedrukt als de keizer (Shen) die rustig aanwezig is in zijn paleis (Hart).

Shen laat zich vertalen als de ziel, het universele bewustzijn, maar ook als 'Mind.' Wanneer het Hart goed gevoed is en Qi voldoende stroomt, kunnen we vreugde ervaren, helder aanwezig zijn in het hier en nu. Dit geeft een gevoel van kalmte.

Activeren van dit punt:

- kalmeert onrust;
- vermindert paniekgevoelens;
- zorgt voor een goede nachtrust.



*Samenwerking tussen het **element Vuur** en het **element Water**.*

Het element Water (Nier) houdt het element Vuur (Hart) in balans. Het Hart kan zich tot uitdrukking brengen en Nier zorgt voor volharding bij de uitdagingen die het leven geeft.

Wanneer het Hart in samenwerking is met Nier, kan iemand zijn unieke weg, de *Dao* volgen. De *Dao* is leven in harmonie met alles om ons heen. We worden geleid vanuit vertrouwen en rust.

Om de samenwerking tussen het element Water en het element Vuur te versterken, volgt hieronder een oefening.

Oefening:

Zoek een plekje waar u ongestoord kunt zitten.



Houd met een hand het punt *Tàixī* aan de binnenzijde van uw enkel vast. Masseer zachtjes dit gebied. Laat uw ademhaling zakken naar uw onderbuik, hier bevindt zich de energie van het Water element. Stelt u zich een rustig golvende zee voor en laat dit gevoel in uw onderbuik stromen.

Houd dan met de andere hand uw polsplooi aan de pinkzijde vast, het punt *Shénmén*. Neem het gevoel van de Yange kracht van de zon in uw hartregio. Laat uw borstkas langzaam vullen met de Yange kracht van de zon.



Laat de kalmte en kracht van het element Water en de verwarmende, activerende kracht van het element Vuur met elkaar verbinden, zodat deze elementen elkaar in harmonie kunnen komen.

Sluit uw ogen en ben aanwezig in het hier en nu.



**Je doel kan veranderen
maar jouw weg
blijft steeds jouw weg.
Dat is de essentie van het leven**

Qi in de Praktijk

3. Kom in beweging: *Qi Gong met Nicole*

Ik deel een oefening om Nier Qi te versterken, het Yin aspect van het element Water. Deze oefening versterkt de basis, waardoor gevoelens van vertrouwen krachtiger worden.

Binnen dit element hebben we het Yin orgaan Nier en het Yang orgaan Blaas. Het element Water staat voor wijsheid, het duidelijk kunnen waarnemen en jezelf begrijpen.



Dit element heeft invloed op de hersenen, vruchtbaarheid en voortplanting, binnenoor, gehoor, wervelkolom, botten en de haren.

Bij het element Water hoort de emotie angst en gevoelens zoals eenzaamheid en onzekerheid. Een langdurige emotie schaadt dit element.

Wanneer een emotie oplost komt er vrijheid. In deze vrijheid kan 'wijsheid' groeien.

De mentaal emotionele aspecten van Nier:

Het element Water staat binnen de *WuXing* (zie editie 3) voor het geheugen en de wilskracht, oftewel het bewustzijn en besef. De wilskracht is de kracht om doelen te bereiken.



Met het geheugen bedoelen we het vermogen om zaken te kunnen herinneren. In dit geval gaat het om het korte termijn geheugen.

Oefening medische Qi Gong gericht op het orgaan Nier.

Wat is de werking van deze oefening?

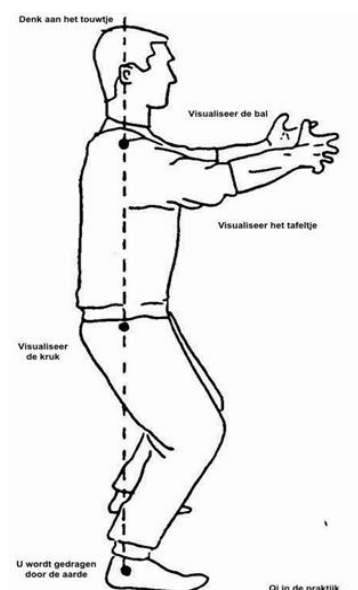
- Het stimuleert de nierfunctie in het filteren en zuiveren van de vloeistoffen;
- bevordert de circulatie van Bloed en Nier Qi;
- activeert het hele systeem;
- bevordert de aanmaak van hormonen in de bijnieren;
- helpt kristallen te voorkomen om zich om te zetten in nierstenen.

Hoe voert u de oefening uit?

Ga in de *Wu Qi* houding staan.

Dit is de basishouding (zie editie 3). Het is goed om de *Wu Qi* houding rustig op te bouwen van voeten tot uw kruin.

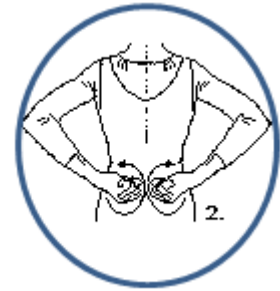
Vervolgens een paar ademhalingen rustig in de houding te blijven staan, voordat u verder gaat.





Afbeelding 1: maak een losse vuist en gebruik deze om de oefening uit te voeren.

Afbeelding 2: Maak draaiende bewegingen met uw vuist op de zone van de Nier. Dit geeft een warm gevoel. Mogelijk voelt u een tinteling of een andere sensatie.



Afbeelding 3: Klop lichtjes met uw vuist op de zone van de Nier. Doe dit eerst rechts een aantal keer en dan links een aantal keer. Ook dit kan u voelen als een tinteling of u merkt dat u meer warmte gaat voelen in uw lichaam. Wissel de beweging af tussen wrijven (afbeelding 2) en kloppen (afbeelding 3).

4. Alvast een vooruitblik naar volgende week

- Versterk de inwendige mens door Emielieke
- Het punt van de week door Nicole
- Kom in beweging met 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!