

Beste Cliënt,

Vandaag hebben we voor u de tweede editie van "Qi in de praktijk". We zijn blij dat we hiermee gestart zijn. Op de eerste editie hebben we verschillende leuke reacties mogen ontvangen. Dank hiervoor.

Vandaag is het 1 april, het eerste kwartaal van 2020 is voorbij. Misschien herkent u wel dat u aan het begin van het nieuwe jaar dacht:

- Hier wil ik tijd voor maken;
- dit wil ik anders gaan doen;
- ik wil meer vrije tijd voor mezelf;
- ander werk zoeken;
- gezonde leefstijl;
-

Wat is hiervan tot nu toe uitgekomen?

Nu staat alles stil en heeft u de gelegenheid om te bezinnen. Mensen in de vitale beroepen zijn niet tot stilstand gekomen, maar zitten ook in een ongewone situatie. Juist dan is het belangrijk om goed voor uzelf te zorgen.



Het is lente.
De zon laat zich vaker zien.
Zonlicht heeft een gunstige invloed op ons als mens.
Zonder zonlicht is er geen leven mogelijk.
Wij nodigen u uit om de yange kracht van de zon te voelen.

In deze editie ontvangt u inspiratie om de dag te starten.

1. Versterk de innerlijke mens: *Warm ontbijt van Nicole*

In de praktijk horen we vaak dat mensen zich afvragen wat de juiste voeding is.

In de basis bezit iedereen kennis met betrekking tot voedsel. Maar door het enorme aanbod, de vele diëten, verwarrende en tegenstrijdige informatie weten we niet meer wat goed voor ons is. Het feit dat voedsel steeds minder in zijn oorspronkelijke vorm wordt aangeboden draagt hier sterk aan bij. We raken het spoor bijster.

Maar wat is het antwoord?

Eenvoudige principes, die iedereen kan begrijpen.

Deze week aandacht voor het ontbijt.

Binnen de Klassieke Chinese geneeswijze is het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag. In de Klassieke Chinese geneeswijze staat:

“Ontbijt als een KEIZER, lunch als een KONING en dineer als een BEDELAAR”

Dit betekent dat men het ontbijt als de belangrijkste maaltijd van de dag ziet. Met een stevig ontbijt wordt het eetgedrag voor de rest van de dag bepaald. Wanneer u een ontbijt kiest wat voldoende Qi bevat, voelt u zich vitaal om de dag te beginnen. De organen worden gevoed met Qi waardoor ze hun functie naar behoren kunnen uitvoeren.

氣

Qi teken = levenskracht

Het Chinese karakter voor Qi bestaat uit twee delen:

- het bovenste deel dat de “opstijgende stoom” uitbeeldt;
- het onderste deel dat “rijstkorrel” weergeeft.

De stoom die omhoog kringelt uit een pan kokende rijst is een symbool voor Qi. Dit geeft het voedende aspect van Qi weer, de levenskracht.

Wilt u meer weten over Qi klik dan [hier](#) voor een filmpje.

Uit het karakter blijkt dat we, om voldoende Qi binnen te krijgen, rijst moeten koken. De kracht van het vuur zet de rijst om in opneembare Qi. Hierdoor kan het lichaam de Qi makkelijk opnemen en zijn we onszelf aan het voeden met zuivere Qi.

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Het lichaam moet in de ochtend opwarmen om Qi te laten circuleren in het lichaam. Een warm ontbijt helpt het lichaam met de opname van Qi uit de voeding. Daarmee wordt een goede basis voor de opbouw van Qi gelegd. Bij een koud ontbijt, moet het lichaam eerst de voeding opwarmen, daarna nog omzetten in opneembare Qi, dit kost Qi.

Als er voldoende Qi circuleert voelen we ons fit.



Bovenstaande principes hebben we vertaald naar 2 ontbijt recepten.

Recepten warm ontbijt

1. Havermoutpap

Ingrediënten:

sinaasappel/cacao/walnoten/roomboter/amandelmelk/havervlokken/zeezout

Eenvoudige bereiding:

Per portie 1 kopje havervlokken

Pers 1 sinaasappel

Rooster wat walnoten

In een pannetje meng je de havervlokken met de amandelmelk. Verwarm het op een matig vuurtje. Roer met een houten lepel, maakt de pap extra romig. Als de havermout bijna kookt verlaag je het vuur en laat u de havermout even rustig garen. Intussen in een koekenpan een klontje roomboter om de walnoten, en/of andere noten, kort te bakken/roosteren. Neem ze daarna van het vuur.

Een variant is om een appel in schijfjes te snijden en deze te bakken met wat kaneel.

Als de pap gaar is, haal het van het vuur, roer de sinaasappelsap erdoor en voeg wat kaneel/cacao/kardemom (keuze en hoeveelheid naar uw smaak) toe en een snufje zeezout. Schep de havermout in een gezellige kom en leg de geroosterde walnoten/noten er bovenop.

Overnight oats:

Havervlokken (de avond ervoor) weken in amandelmelk. Het voordeel is dat de vlokken al veel vocht hebben opgenomen en daardoor makkelijker verteerbaar zijn. Weken maakt het fytinezuur in de tarwe onschadelijk.

Fytinezuur remt de opname van onder andere calcium, ijzer, magnesium

Noten en zaden kunnen ook worden geweekt. Maar let op, gooi het weekwater weg.

Tip:

Dit recept kunt u eenvoudig voor drie dagen bereiden, zodat u het de andere twee dagen enkel maar hoeft op te warmen.

Recept warm ontbijt

2. Pannenkoekjes Ingrediënten:

Basis: boekweitmeel/ water/ zeezout/ kokosolie

Zoet: plakjes appel/ rood fruit/ kaneel/ kardemom/ fijngemaakte zaden

Hartig: stukjes verse rode peper/ lente uitje/ gedroogde kruiden/ stukjes pompoen/ stukjes schapenkaas of tofu

Eenvoudige bereiding:

3 kopjes boekweitmeel

2 kopjes water

Snufje zeezout en

2 eetlepel kokosolie om in te bakken

Maak het pannenkoekenbeslag in een kom klaar.

Kies welke ingrediënten u wil toevoegen.

Bak de pannenkoeken in kokosolie gaar.

Tip voor een topping:

Week vooraf een paar dadels (vocht in dit geval ook gebruiken), neem een verse peer, pureer dit en voeg een uitgeperste citroen toe en wat vers geraspte gember.

Tip:

Dit recept kun je eenvoudig voor drie dagen bereiden. Bewaar de pannenkoeken in de koelkast.

De andere twee dagen hoeft u ze enkel maar op te warmen.

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

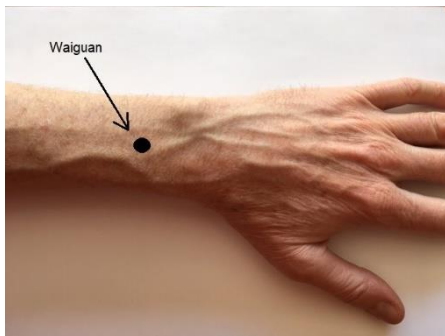
Acupressuur is acupunctuur zonder een naald. U gebruikt uw eigen hand(druk). Zo activeert en versterkt u de Qi via dit acupunctuurpunt.

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. Hierdoor wordt de functie die het punt heeft aangeduid. Deze week nemen we:

Waiguan 外關 dit beeldt uit: poort naar buiten, buitenste grens.



Waar vindt u dit punt?:

- op beide onderarmen;
- vier vingerbreedtes vanaf de polsplooi. Leg uw pink op de polsplooi. Vanaf hier legt u uw ring-, middel-, wijsvinger ernaast. Op de lijn waar uw wijsvinger rust ligt het punt;
- het punt ligt in een kuiltje tegen de rand van het bot aan de duimzijde.

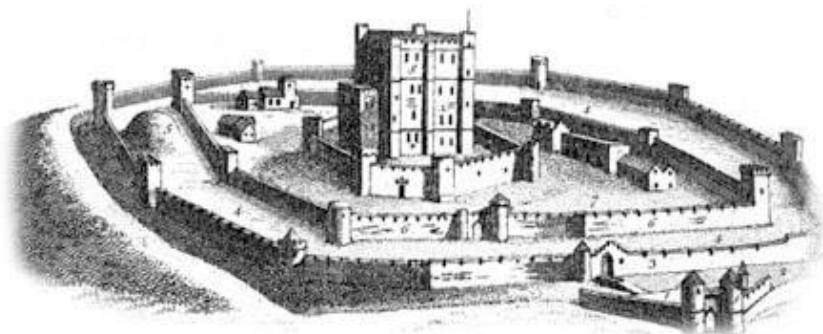
Dit punt laat Qi stromen in de buitenlagen van het lichaam. De Qi die hier stroomt wordt *Wei Qi* genoemd.

De rol van de *Wei Qi* en een sterk immuunsysteem

De *Wei Qi* is beschermende, verdedigende Qi.

Het is als een slotgracht om een kasteel heen, die zorgt voor een goede verdediging van het kasteel. Het geeft een stevige afbakening tussen 'binnen' en 'buiten'.

Komt vanuit buiten een ongenodigde gast die het kasteel binnen wil treden, dan zorgt de slotgracht ervoor dat deze gast niet zomaar binnen kan. Het kasteel is hiermee goed beschermd tegen indringers.



Ongenodigde gasten, ofwel indringers, worden ook wel Externe Pathogene Factoren (EPF) genoemd. Onder de noemer EPF vallen:

- virussen, bacteriën, schimmels, parasieten;
- schadelijke stoffen;
- emoties die niet van onszelf zijn;
- klimaat aanvallen bijvoorbeeld een kou vatten of een zonnesteek.

Het immuunsysteem heeft meerdere mogelijkheden om een EPF te verslaan. In een kasteel zien we dit principe terug. Er is een slotgracht, de buitenste verdedigingslinie. Daarbinnen zien we meerdere poorten, er is één route om bij het hoofgebouw te komen.

De rol van het immuunsysteem is:

- om te onderscheiden wat binnen en buiten is;
- om te onderscheiden wat eigen en niet-eigen is;
- om voldoende afweer te hebben tegen een EPF;
- is de EPF binnen, deze weer naar buiten te geleiden, bijvoorbeeld via zweten;
- actief op te treden door de EPF te vernietigen, bijvoorbeeld via koorts.

Het acupunctuurpunt van deze week: *Waiguan*, activeert met name de buitenste verdedigingslaag.

Als we naar de naam *Waiguan* “poort naar buiten”, “buitenste grens” kijken, zien we de rol van het immuunsysteem hierin terug. U sterkt hiermee de verdedigende Qi in uw lichaam, de Wei Qi.

外 關

Wai: buitenste

Guan: poort

Door het activeren van dit punt versterkt u uw immuunsysteem.

Hoe gebruikt u dit punt?

Ga op een rustige plek zitten. Zet uw voeten stevig op de grond. Adem rustig door uw neus in en door uw mond uit. Houd het punt *Waiguan* vast met de duim en visualiseer een verdedigingswal van *Wei Qi* om u heen. Laat de Qi rustig om u heen stromen. Bij iedere ademhaling wordt de verdedigingswal een stukje sterker.

3. Kom in beweging: *Makko-Ho strekkingen met Marlies*

Makko-Ho is een Japanse term voor meridiaanstrekkingen. Meridianen zijn de banen in het lichaam waarin de Qi stroomt. Meridiaanstrekkingen worden gebruikt in de shiatsu. In de shiatsu zijn lichaamsoefeningen belangrijk voor een lang en gezond leven. De meridiaanstrekkingen zijn erop gericht om alle meridianen in een bepaalde volgorde te laten stromen. Daarvoor is een reeks strekkingen nodig.

Deze week wil ik de strekkingen met u delen. U heeft hiervoor een Yogamatje of iets dergelijks nodig.

Basis van elke strekking:

- elke strekking wordt ingezet vanuit een uitademing;
- houd elke strekking vijf buikademhalingen vast;
- kom op een uitademing uit de strekking;
- het is bij de strekkingen belangrijk dat u niet te ver strekt;
- u voelt aan de spieren wat voor u oké is;

U moet zich goed realiseren dat het geen wedstrijd is, maar dat u uw eigen grens respecteert. Naarmate er meer wordt geoefend wordt de strekking ook makkelijker en komt u verder in de strekking. Het is niet erg als u het voorbeeld niet haalt of als u verder kunt strekken als het onderstaande voorbeeld.

Het Metaal element

We beginnen met de strekking van het Metaal element, dit is het begin van de Qi loop. Bij het Metaal element horen de meridianen Long en Dikke Darm.

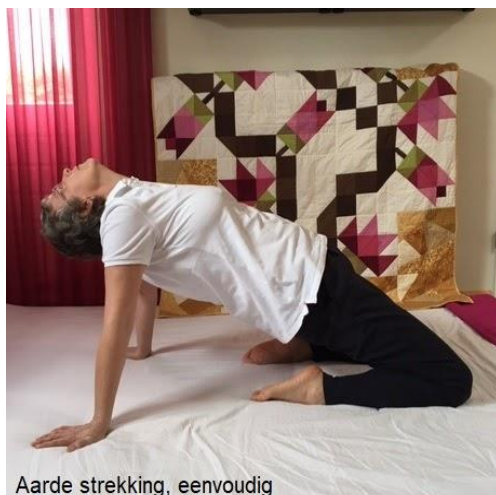
- Zet uw voeten op schouderbreedte;
- haak de duimen in elkaar;
- adem diep in;
- buig op een uitademing naar voren;
- houd uw knieën lichtjes gebogen;
- strek de armen zo goed mogelijk;
- houd dit vijf ademhalingen vast;
- kom op een uitademing omhoog.



Metaal strekking

Het Aarde element

De tweede strekking is van het Aarde Element. Bij het Aarde element horen de meridianen Milt en Maag.



Aarde strekking, eenvoudig

- Ga op uw knieën zitten;
- uw billen vallen tussen uw voeten;
- zet uw handen achter u neer;
- adem diep in;
- duw borst, bekken naar voren en adem uit;
- houd deze strekking vijf ademhalingen vast;
- dit is de eenvoudige vorm van de strekking.

Als de strekking te gemakkelijk is, zak dan door de armen. U komt op de rug te liggen. Bewaak uw grens, het is geen wedstrijd.



Aarde strekking



Aarde strekking gevorderden

Is de tweede strekking goed haalbaar strek dan uw armen boven het hoofd.

Het Vuur element

De derde strekking is van het Vuur element. Bij het Vuur element horen de meridianen Hart en de Dunne Darm.

- Ga zitten en zet uw voetzolen tegen elkaar;
- pak met uw handen de voeten vast;
- trek de voeten zoveel mogelijk naar u toe;
- buig op een uitademing naar voren;
- houd uw rug recht;
- ontspan de schouders/nek;
- houd de strekking vijf ademhalingen vast.



Vuur strekking

Het Water element

De vierde strekking is van het Water element. Bij het Water element horen de Nier en Blaas meridianen.



Water strekking

- Blijf zitten;
- strek uw benen naar voren;
- zorg dat uw rug recht is;
- strek uw armen naar voren;
- adem uit, duw uw bovenlichaam naar voren;
- probeer naar de buik te ademen;
- houd vijf ademhalingen vast.

Het Vuur element

De vijfde strekking is van het Vuur element. Bij het Vuur element horen vier meridianen, vandaar dat het Vuur element twee maal voorkomt in de Makko-Ho strekkingen. Ditmaal strekken we Pericard en Driewarmer meridianen.

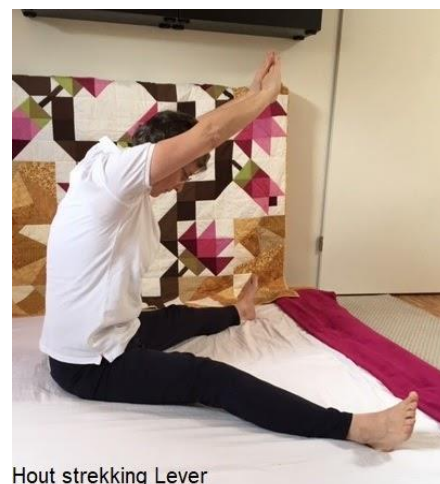
- Blijf zitten, vouw de benen in kleermakerszit;
- strek uw armen boven het hoofd;
- kruis uw armen in de schoot op een uitademing;
- uw bovenlichaam gaat automatisch naar voren;
- u voelt deze strekking in de schouderbladen;
- houd deze strekking vijf ademhalingen vast;
- kom op een uitademing omhoog naar kleermakerszit;
- herhaal de strekking, kruis armen en benen andersom.



Het Hout element

De zesde strekking is van het Hout element. Bij het Hout element horen de Lever en Galblaas meridianen.

- Blijf zitten en strek uw benen zover mogelijk naar de zijkant;
- zorg dat u rechtop zit;
- strek de armen naar boven;
- strek op een uitademing met uw bovenlichaam naar het rechterbeen;
- houd deze strekking vijf ademhalingen vast;
- op een uitademing wisselt u naar het linkerbeen;
- houd ook hier de strekking vijf ademhalingen vast;
- u heeft nu de zijkant van het lichaam gestrekt;
- op een uitademing gaat u een beetje naar voren met uw bovenlichaam;
- u voelt nu de strekking aan de binnenzijde van de benen;
- houd ook deze strekking vijf ademhalingen vast;
- kom op een uitademing naar boven en begeleid uw benen naar binnen.



U heeft nu de Qi in alle meridianen in beweging gezet. Dit geeft een ontspannen gevoel.

U kunt in kleermakerszit blijven zitten om te mediteren. Hiervoor kunt u diep inademen via de neus en langzaam de lucht uitademen via de mond. U voelt in het lichaam waar de spanning zit. Voel eens wat daar aan de hand is en erken dit gevoel.

Op YouTube hebben we een filmpje met daarin ook uitleg over de Makko-Ho strekkingen. Denk eraan, oefening baart kunst.

Het beste tijdstip om Makko-Ho strekkingen te doen is in de ochtend bij het opstaan. U zet dan aan het begin van de dag de Qi in beweging. Klik [hier](#) om naar het filmpje te gaan.

4. Alvast een vooruitblik naar volgende week

- Kruiden uit de keukenkast door Emielieke
- Het punt van de week door Marlies
- Qi gong oefening door Nicole

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!

Link naar filmpje Qi: <https://www.youtube.com/watch?v=yCkaOm7-XD8>

Link naar filmpje Makko Ho strekkingen: <https://www.youtube.com/watch?v=EJL7ljecKDk>