

Beste Cliënt,

De lente is begonnen.

In deze derde editie schrijven we over de bewegingen van de natuur en de effecten op ons als mens.

In het begin is er de “*Dao*” (de weg), een leegte als bron achter de verschijningsvormen. In deze bron ontstaat het eerste begin van Qi. Deze Qi beweging splitst zich op in een Yinne en Yange component. Er zijn dan twee polariteiten. Yin en Yang zijn de drijvende kracht achter de cyclische bewegingen van alles in het universum. Er ontstaat verandering en ontwikkeling.

Binnen de Chinese geneeswijze worden de bewegingen samengevat in de *WuXing*.



五行

Wu (vijf) Xing (beweging)

**“Wu Xing”: de vijf bewegingen**

Het oorspronkelijke karakter “*Wu*” beeldt het cijfer ‘vijf’ uit. Het cijfer vijf is een belangrijk nummer binnen de Chinese geneeswijze.

“*Xing*” beeldt uit: beweging, transformatie en ontwikkeling.

Laat deze editie u weer inspireren over de Chinese wijsheid.

Veel leesplezier en fijne dagen.

## 1. Versterk de innerlijke mens: *de vijf smaken van Emielieke*

In de vorige editie heeft u kunnen lezen dat de Klassieke Chinese Geneeswijze eenvoudige principes kent om onszelf te voeden. Qi, levenskracht staat hierbij centraal.

Wanneer bevat een voedingsmiddel werkzame Qi?

De meeste Qi zit in voeding wanneer het vers, uit het betreffende seizoen, eerlijk biologisch verbouwd en in zijn oorspronkelijke staat is.

Voeding heeft effect op ons lichaam. Het brengt Qi in beweging: naar binnen, buiten, boven en beneden. Het kan ook de Qi vertragen of versnellen. Tevens kan het ons lichaam verwarmen of afkoelen.

Bij het proeven van een eetlepel mosterd merkt u dat er iets anders in uw lichaam gebeurt dan bij het proeven van een eetlepel citroensap.

De scherpe smaak van mosterd zorgt ervoor dat de Qi naar boven en naar buiten beweegt. De zure smaak van citroen zorgt ervoor dat de Qi naar binnen samentrekt.

Naast de kwaliteit van voeding, is er binnen de Klassieke Chinese Geneeswijze veel aandacht voor de smaak en het effect daarvan.

Binnen de *Wu Xing* zijn er vijf smaken te onderscheiden:

- zoet, element Aarde: heeft een voedend en ontspannend effect op de Qi beweging;
- scherp, element Metaal: heeft een verspreidend, bewegend effect op de Qi;
- zout, element Water: heeft een dalend en drogend effect op de Qi beweging;
- zuur, element Hout: heeft een reinigend en stimulerend effect op de Qi;
- bitter, element Vuur: heeft een dalend effect op de beweging van Qi.



Verse Gember heeft een scherpe prikkelende smaak. De smaak scherp hoort bij het Metaal element en de daarbij horende meridianen Long en Dikke darm.

Scherpe kruiden verwarmen het lichaam en openen de poriën. Gember wordt gebruikt om het transpireren te stimuleren bij het begin van verkoudheid en griep. Daarnaast bevat gember een lichtzoete smaak, die de spijsvertering harmoniseert.

## Recept alcoholvrije grog

Grog is een oud recept tegen griep en verkoudheid. Het verwarmt u van binnenuit, het versterkt de *Wei Qi*, uw immuunsysteem. Het helpt bij misselijkheid en versterkt uw spijsvertering. Het opent de longen en lost slijmen op.

Ik heb een recept samengesteld waarmee u verschillende smaken kunt beleven. Probeer zelf zoveel mogelijk smaken te herkennen. Proost!



### Ingrediënten:

- Verse gember;
- kaneelstokje;
- citroen: sap van halve citroen;
- honing: theelepel;
- snufje cayennepeper.

Tip: een takje verse tijm/basilicum of een theelepel gedroogde tijm. Een schijfje citroen, sinaasappel of grapefruit.

### Grog voor 1 persoon:

1. Kook water
2. Schil een stukje gember van ongeveer 5 cm
3. Snijd de gember in dunne plakjes
4. Doe de gember, kaneelstokje en de tijm in een mok
5. Giet het gekookte water erop
6. Laat het een paar minuten trekken
7. Voeg dan het citroensap, de honing en een snufje cayennepeper toe

Geniet van deze heerlijke drank!



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

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:

**Gōngsūn** 公孫 dit beeldt uit: Grootvader, kleinzoon.



Waar vindt u dit punt?:

- op de binnenzijde van beide voeten;
- als uitgang nemen we het grote gewricht van uw grote teen;
- schuif met uw vinger langs dit “eerste” voetbotje naar kuiltje vóór het tweede gewricht;
- ongeveer twee vingerbreedtes vanaf het uitgangspunt;
- in dit kuiltje ligt Gōngsūn.

Gōngsūn is een acupunctuurpunt gelegen op de yinne meridiaan van het Aarde element. Dit punt is bijzonder krachtig omdat het meerdere functies binnen het lichaam vervult.

Het eerste teken 公 betekent grootvader. Dit wil zeggen dat hier Qi stroomt die afkomstig is van onze bron: *Yuan Qi*. Een gedeelte van de *Yuan Qi* erven we van onze ouders. Het andere gedeelte is van onszelf.

Het tweede teken 孫 betekent kleinzoon. Dit wil zeggen dat de *Yuan Qi* hier wordt vermengd met Qi die we zelf maken, via de spijsvertering en ademhaling. Om deze vermenging goed te laten gebeuren is het nodig dat zowel de spijsvertering en de ademhaling goed gereguleerd worden.

Dit punt is onderdeel van het Aarde element. Het Aarde element staat voor de spijsvertering. Ons voedsel komt eerst in de Maag. “Rijpen en rotten” is de functie van de Maag. Het voedsel wordt door dit proces omgezet in Qi.



De darmen zorgen ervoor dat er een scheiding van Qi wordt gemaakt. De zuivere Qi wordt in het lichaam opgenomen en de onzuivere Qi verlaat het lichaam via de ontlasting. De zuivere zelfgemaakte Qi wordt bij dit punt aangeduid als kleinzoon.



Voedsel bereiden en verwarmen helpt het mee aan het proces van “rijpen en rotten”. Waardoor het lichaam minder Qi hoeft te besteden aan dit proces. Hierdoor wordt de kwaliteit van de Qi verhoogd. Het maakt dat het lichaam beter de scheiding kan maken tussen zuivere en onzuivere Qi. Als er meer zuivere Qi wordt opgenomen, is er een betere kwaliteit van *Wei Qi*, de verdediging van het lichaam, het immuunsysteem.

Doordat Qi (Yang) en Bloed (Yin) een koppel vormen is dit punt ook emotioneel belangrijk.

Gōngsūn: grootvader kleinzoon gaat over zuivere Qi. Zuivere Qi is voor het lichaam positief. Dit punt zorgt ervoor dat u zichzelf positieve aandacht gaat geven, terug gaat naar uw eigen bron. Wat is uw reden van bestaan hier op aarde?

#### **Hoe kunnen we Gōngsūn inzetten?:**

- ga op een rustige plek zitten;
- zoek Gōngsūn op;
- zet uw duim op Gōngsūn;
- adem rustig door uw neus in en door uw mond uit;
- visualiseer dat de zuivere Qi door u heen stroomt.

**Gōngsūn** is een goed punt bij: spijsverteringsklachten, problemen rondom de vrouwelijke cyclus, druk op de borst, niet diep kunnen ademen, angstgevoelens en onrust.

### 3. Kom in beweging: de basis van Qi Gong met Nicole

Ik neem u mee in de wereld van Qi Gong. Eerst een korte toelichting, dan gaan we Qi ervaren in een kleine oefening, vervolgens gaan we de principes van Qi Gong oefening ontdekken. Deze principes gaan we toepassen op de oefening. Als laatste krijgt u uitleg over de basishouding waar een Qi Gong oefening mee begint.

#### *De betekenis van Qi Gong*

Qi Gong is een bewegingsleer binnen de klassieke Chinese geneeswijze. We zijn gezond in lichaam en ziel, als de Qi helder is, onbelemmerd stroomt en in voldoende mate aanwezig is.

Wat wordt er bedoeld met “Qi die helder is”?

Het kan zijn dat er tijdens uw consult gesproken is over damp of slijm. Deze vormen van Qi zijn zwaarder en maken dat de stroom minder vloeiend verloopt. Het voelt als stroop.

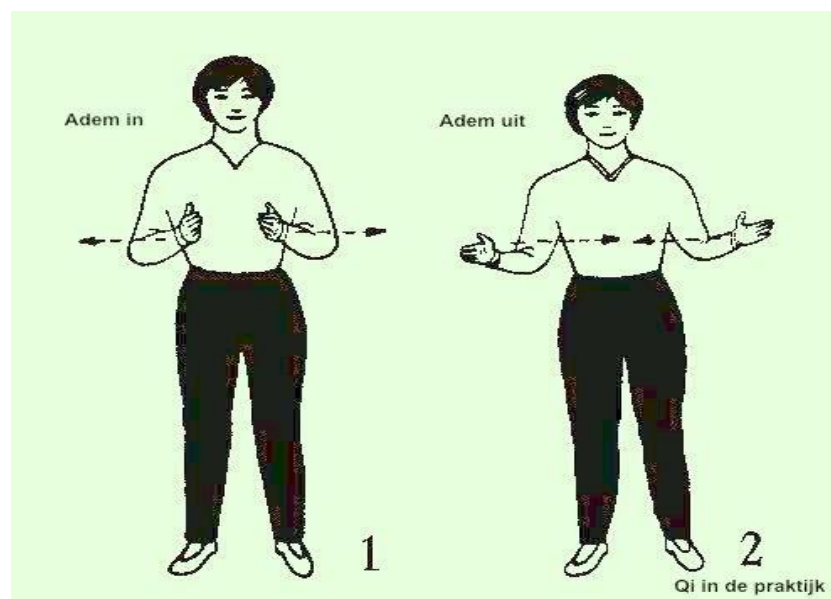
Qi is iets dat we niet zien, maar wel kunnen voelen, in ons lichaam en om ons heen. Ik leg het vaak uit als het fenomeen wind. Wind kunnen we niet zien. We zien uitingvormen van wind, bijvoorbeeld bewegende boomtoppen en het voelen van de wind op uw huid.

#### *Kleine oefening om zelf uw Qi te ervaren:*

- wrijf flink in uw handen en haal ze langzaam van elkaar;
- voel alsof u pasta of plak tussen uw handen hebt;
- breng uw handen langzaam iets verder uit elkaar;
- en dan weer naar elkaar toe;
- voel beweging, tinteling of misschien wel warmte tussen uw handen.

De kracht die u voelt tussen uw handen kunnen we uitdrukken in Qi.

Klik [hier](#) om naar het filmpje te gaan.



*Waar is dan de Qi?*

In het begin is er de “*Dao*” (de weg), een leegte als bron achter de verschijningsvormen. In deze bron ontstaat het eerste begin van Qi. Deze Qi beweging splitst zich op in een Yinne en Yange component. Er zijn dan twee polariteiten, hemel en aarde.

Wij als mens bewegen ons tussen de hemel en de aarde en hebben Yin en Yang in ons. Alles heeft Qi nodig om te leven. Het stroomt continue door alles heen. U kan de Qi leiden door Qi Gong oefeningen te doen, om het innerlijke te voeden.

Zo brengt u met Qi Gong harmonie tussen Yin en Yang. Dit doet u door te bewegen in Yang en rust in Yin. Als beweging en rust samen gaan dan kan Qi ongehinderd stromen en kan er geen ziekte komen.

Qi Gong betekent de kunde om met Qi om te gaan. Door Qi te beheersen en Qi vloeiend te laten stromen kan het de gezondheid en harmonie van lichaam en geest bevorderen en behouden. Als Qi niet vrij stroomt, stagneert Qi. Dit kan tot uiting komen via pijnklachten.

### *Medische Qi Gong*

Medisch Qi Gong voldoet waaraan geneeskunde moet voldoen. Preventie, genezing van ziekten, klachten van lichaam en geest en het vertragen van verouderingsprocessen. Voor het beoefenen van Qi Gong hebt u geen krachten van buitenaf nodig. Het beoefenen komt dus neer op zelfopbouw, zelfregulering en zelfgenezing. Door oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

In het algemeen gelden voor de oefeningen de volgende principes:

1. ontspanning, rust en natuurlijkheid;
2. voorstellingsvermogen en Qi volgen elkaar;
3. beweging en rust horen bij elkaar;
4. boven beweeglijk en zacht, onder stabiel;
5. de juiste mate;
6. stap voor stap oefenen.

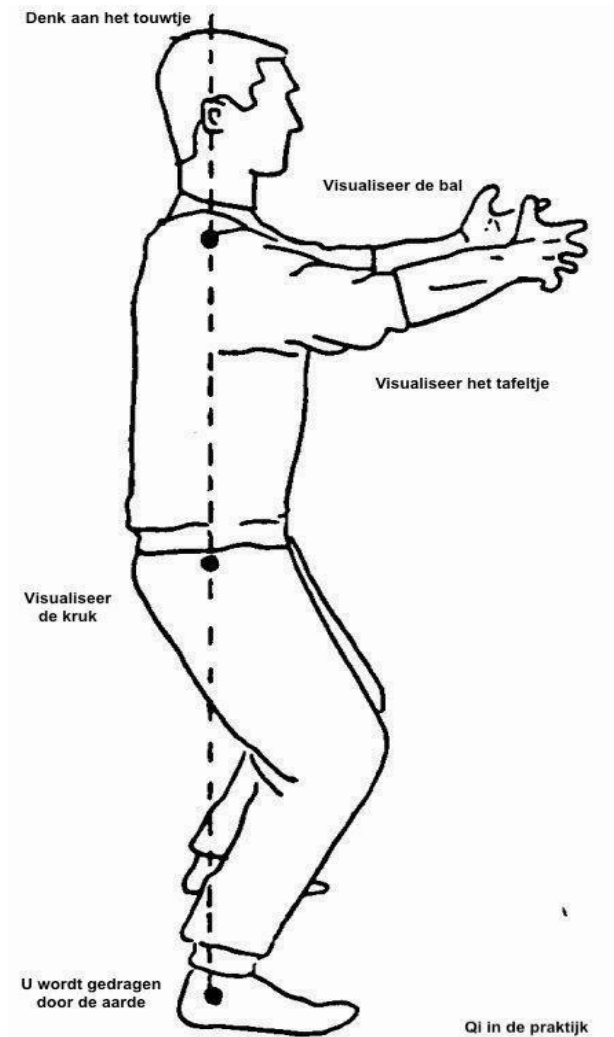
De principes leg ik uit aan de hand van de bovenstaande oefening over het voelen van Qi:

1. *Ontspanning*: adem diep in en uit door de neus. Probeer de ademhaling gelijkmatig te krijgen en daarna de uitademing iets te verlengen;
2. *Voorstelling*: voel de pasta of de plak tussen de handen. Door de in- en uitgaande beweging voelen we de kracht van de Qi, oftewel het plakken van de pasta aan onze handen. We laten de beweging dan samengaan met onze in- en uitademing;
3. *Bewegen en rust*: houd een korte pauze tussen het naar binnen en buiten brengen van de handen. Dit is de overgang van yin naar yang;
4. *Boven en onder*: de benen staan stevig, de romp is beweeglijk en zacht;
5. *Mate*: beweeg in uw eigen tempo op het ritme van de ademhaling;
6. *Stap voor stap*: al voel u in het begin niets, dan is dat niet erg, blijf oefenen.

### *Basishouding*

Graag wil ik u meenemen naar de volgende stap in hoe u zelf kan gaan starten met Qi Gong. Met kleine oefeningen die u gedurende de dag kan oefenen.

De houding van waaruit de oefeningen starten wordt “*Wuji*” genoemd, ook wel “het staan als een boom”.



Alleen al in deze houding staan is een oefening. Houd het klein. Het gaat om de intentie en het blijven oefenen. Ook hiervoor geldt: het is geen wedstrijd, u doet het voor uzelf.

Opbouw van de *Wuji* houding:

1. zet uw voeten op schouderbreedte op één lijn en het gewicht bevindt zich in het midden. Bij het staan ontstaat een opwaartse kracht vanuit de voeten;
2. de knieën zijn licht gebogen, de benen blijven in één lijn. Er is een binnenwaartse en een buitenwaartse kracht op de knieën;
3. het bekken wordt als het ware omsloten door een korset;
4. de onderrug krijgt een lichte afvlakking doordat het "staartje" naar beneden wijst;
5. breng de billen alsof men gaat zitten op een kruk. Voel een opwaartse kracht vanuit de voeten en een neerwaartse kracht vanuit het "staartje";
6. houd de buik licht ingetrokken;
7. het onderlichaam en benen geven een krachtig gevoel van stabiliteit, als een boom die stevig geworteld staat;
8. het bovenlichaam, borst en schouders, zijn gestrekt. Houd de schouders laag en ontspannen. De romp moet kunnen bewegen als een boom in de wind;



9. het hoofd is opgericht, alsof er een touwtje uit uw kruin omhoog getrokken wordt. De nek blijft ontspannen. De ogen zijn half open. De tong ligt ontspannen in de mond en raakt licht het gehemelte;
10. de armen en handen zijn gebogen. Het lijkt alsof u een tennisbal onder de oksels heeft. De handen hangen los langs\* uw benen met de vingers naar beneden. Niets is gestrekt, maar alle gewrichten van de armen en handen zijn licht gebogen.

\*Extra:

Uitbreiding van deze boomhouding kunt u doen door de armen gebogen naar voren te houden alsof u een grote bal omarmt. U kunt deze houding lang volhouden, u visualiseert namelijk dat uw armen op een tafel rusten.

*De ademhaling bij de Wuji houding is als volgt:*

U ademt in door uw voetzolen en u volgt de adem naar boven door uw longen. U ademt uit via uw handpalmen.

Bovenstaande houding zou u een aantal uren vol moeten kunnen houden, doordat u niets aanspant. Vanuit bovenstaande basishouding bouwen oefeningen binnen Qi Gong op.

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

- Versterk de inwendige mens door Marlies
- Het punt van de week door Emielieke
- Qi gong oefening door Nicole

#### **5. Alvast een vooruitblik naar volgende week**

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 over twee weken!

Link filmpje Qi Gong: <https://www.youtube.com/watch?v=qQ1sJC2mrDk&feature=youtu.be>