

Beste cliënt,

Voorlopig is dit de laatste editie van Qi in de praktijk.  
Het is midden mei, de natuur groeit en bloeit volop. We vinden het wel mooi om een observatie van dicht uit de natuur aan u mee te geven en door de verschillende edities van Qi in de praktijk te meanderen.

Geniet ervan!



Misschien is uw oog er ook opgevallen **-tijdens een wandeling-** : de mooie gele velden met paardenbloemen zijn veranderd in steeltjes met witte pluizenbollen. Door de stevige wind die waait, zullen deze week de pluizenbollen verdwijnen.

***We willen u mee nemen in het verhaal van de Paardenbloem...***



Er was eens een paardenbloem en die dacht:

“Ik sta hier tussen de andere paardenbloemen in een mooi weiland, met aan de rand grote zonnebloemen.

Ik zou wel een zonnebloem willen zijn, daar droom ik steeds van.

Als de zon op komt strek ik me uit met een **-Makko-Ho strekking-** en maak ik **-een twist-** om de **-Qi-** te laten stromen en meer op een zonnebloem te lijken.



Maar elke dag opnieuw probeer ik het opnieuw en opnieuw. Rekken en strekken, maar ik merk op, dat ik er nog niet ben.

Tegen de middag wordt het ons (als paardenbloemen) wat te veel en raken we uitgeput. Dat kun je zien want dan laten wij ons kopje hangen. Krachteloos waren ook de pluisjes. Zelfs met een stevige bries kwamen ze niet verder dan een paar meter...

Maar ik (als paardenbloem) open bij zonsopgang **-het opkomend yang-** mijn hele bloemenhart voor alweer een dag van intens paardenbloem zijn. Ik wil graag de meest stralende paardenbloem van het hele weiland zijn. Volkomen in harmonie met mezelf en mijn omgeving.

Mijn gouden blaadjes transformeren zich tot krachtige pluizen sterren. Een zweempje wind neemt de witte pluizen mee, ver weg! In het glinsterende zonlicht reis ik als paardenbloem mijn wensen achterna. Hoger en hoger, verder en verder, dan ooit een zonnebloem zou komen.”

**Hoe is dit voor jou?  
Welke paardenbloem wil jij graag zijn?**



Juist de paardenbloem maakt een mooie verbinding met de ‘systemen’ binnen de Chinese geneeswijze. **-Het systeem van Yin en Yang-** Kijkt u maar eens naar de verbindingen tussen de pluisjes.

Zo wordt de paardenbloem gezien als een symbool dat ons eraan herinnert dat alles uit een universum voortkomt en **-alles met alles samenhangt-** en Qi is.

Zo heeft ieder zijn eigen belangrijke functie, in dit geheel tussen hemel en aarde. Zo staat de bloem symbool voor de stralende zon **-yang-** en pluizenbol staat symbool voor de volle maan **-yin-**. De losse zaadpluizen symboliseren de sterren.

We willen dit verhaal niet voor niets met u delen. Een paardenbloem gedijt ook in moeilijke omstandigheden, je zou het kunnen zien als:

**“Het hebben van kracht om uit te stijgen boven de uitdagingen van het leven”**

Chinese karakter voor eenvoudig leven “*Shen Ming*”:

生 命

**Shen**

( Ziel )

**Ming**

( Zuiver )

De kracht van de paardenbloem kunnen we omschrijven als:

- het vermogen om op emotioneel en/of fysiek gebied te helen;
- een verwarmende kracht die we kunnen vergelijken met een opkomende zon;
- een sterke overlevingskracht om uitdagingen en problemen aan te gaan;
- als een symbool voor langdurig geluk en laat je wens in vervulling gaan.

### **Paardenbloemblad**

Paardenbloemblad kan worden gegeten en is heerlijk in een salade te gebruiken. Op deze afbeelding ziet u de gedroogde vorm van paardenbloemblad. Het heeft een zuiverende werking en is goed voor onze vochtbalans. Het stimuleert het **-element water-** en zorgt daardoor dat het vocht makkelijker kan worden afgevoerd.



Het paardenbloemblad heeft een bittere smaak. Binnen de vijf elementen behoort deze smaak bij het **-element Vuur-**. Het groene blad heeft een stimulerende werking op het **-element Hout-** en is gunstig voor de lever en spijsvertering. Kortom paardenbloemblad heeft een veelzijdige kracht.



Door dit verhaal en de interessante werking van dit prachtige onkruid kan het zijn dat de paardenbloem of steeltjes u meer opvallen tijdens uw wandeling in de natuur zo dicht bij huis.

Tot een volgende keer!



Nicole Zootjens



Emielieke Geubbels



Marlies van Rijssel