

Nieuwsbrief Winter 2012

Middels deze nieuwsbrief wil ik u informeren over allerlei onderwerpen die gerelateerd zijn aan de Chinese geneeskunde. Zaken die aan de orde kunnen komen zijn achtergronden van de Chinese geneeskunde, voeding, seizoensgerelateerde klachten en leuke of interessante nieuwtjes.

Winter

冬

Het karakter voor winter is 冬, dōng. Het karakter bestaat uit twee delen. Het bovenste deel is 夂 zhǐ, en betekent 'gaan' of 'lopen'. Het onderste deel is 冫 bīng, en betekent ijs.

Hieronder ziet u hoe het oorspronkelijke karakter zich ontwikkeld heeft tot de huidige vorm.

𠄎 → 夂 → 冬 → 冬

Het karakter wordt als volgt verklaard:

Het bovenste deel lijkt op een knoop.



Aangezien knopen meestal gelegd worden aan het einde van een draad, betekende het karakter in het oude schrift simpelweg 'eind'. Aangezien de winter aan het einde van het jaar komt, is de betekenis van het karakter 'winter' geworden, waarbij de onderste twee streepjes 'ijs' betekenen.

Het hele karakter betekent dan ook 'ijzige dagen aan het einde van het jaar'.

**Yin en Yang in de Winter**

In de winter bereikt de Yin haar volle omvang, waardoor het koud wordt. Zowel in de natuur als in de mens heeft de Yange energie zich teruggetrokken om tot rust te komen en zich voor te bereiden op een nieuwe start in de lente. Bij ons op het noordelijk halfrond bereikt de Yang op 21 december haar dieptepunt. Dit is het duidelijkst op de Noordpool, waar de zon zich op deze kortste dag helemaal niet laat zien. Deze dag heet Winterzonnwende. Na deze dag neemt de Yang geleidelijk weer toe, wat voor ons zichtbaar is doordat de dagen langer worden. Het licht wordt opnieuw geboren. De

natuur komt weer tot leven. Het bloeiende sneeuwkllokje, vroeg in januari, is hiervan één van de eerste tekens. Wij stellen dat de winter begint op 21 december. In China kijkt men hier anders tegenaan. Zij zien de kortste dag als het midden van de winter. Het begin van de 3 maanden durende winter ligt voor hen 6½ week voor Winterzonnwende en het einde van de winter 6½ week erna.

Het Chinese nieuwe jaar

Ook hier kijkt de datum af van die van het nieuwe jaar zoals wij dat vieren op 31 december. Na het lezen van het bovenstaande zal het u misschien niet verbazen, dat de Chinezen heel vroeger het nieuwe jaar vierden op Winterzonnepunt wanneer het licht opnieuw tevoorschijn kwam. Tegenwoordig vieren ze het op de dag van de tweede nieuwe maan na Winterzonnepunt. Daar de datum van de nieuwe maan verschilt per maand, varieert de datum van het Chinese nieuwe jaar ergens tussen 21 januari en 20 februari. In 2013 is nieuwjaarsdag in China op 10 februari. Elk nieuw jaar staat in één van de twaalf tekens van de Chinese dierenriem. Komend jaar is dat het jaar van de slang. In China staat de slang voor voorspoed en vooral van wijsheid. Jaren van de Slang: 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2012



Ik bezit de eeuwenoude wijsheid
Ik houd de sleutel tot de geheimen des levens.
Ik strooi mijn zaad op vruchtbare bodem
En voed het met standvastigheid en doelmatigheid.
Ik richt mijn blik op slechts één ding.
Nooit dwalen mijn ogen af.
Onverzettelijk, onverbiddelijk en vol intensiteit
Ga ik voort met een gestadige, nimmer verslappende tred,
De vaste aarde onder mijn voeten.
IK BEN DE SLANG

Het jaar van de Slang

Een jaar om na te denken, plannen te maken en antwoorden te zoeken. De eerbiedwaardige wijsheid van de Slang zal in vele facetten van ons leven te constateren zijn, vooral daar waar besluitvorming een rol speelt. Hoewel aan de oppervlakte alles heerlijk rustig kan lijken, is het jaar van de Slang altijd onberekenbaar. Men dient zich bewust te zijn van het feit dat een Slang, als hij zich eenmaal ontrolt om toe te slaan, als de weerlicht te werk gaat en niets hem meer tegenhoudt. Zo kunnen veranderingen die zich tijdens het jaar van de slang voordoen, plotseling komen en vernietigend zijn.

Leven in de winter

De winter is de laatste van de seizoenen. Om zich te verbinden met de winter moet in de levenswijze het Yin principe worden benadrukt. Het is een tijd om te rusten, zowel lichamelijk als geestelijk, te mediteren en wat aan introspectie te doen. Daarentegen moet men wel actief genoeg blijven om de wervelkolom en de gewrichten soepel te houden.

Warme stevige soepen, volkoren producten en geroosterde noten horen thuis in het winterse menu. Ook is goed om maaltijden langer te koken, op lagere temperaturen en met minder water.

Zwarte bonensoep met tofu, 'tegen bijtende kou in de winter'

Ingrediënten: 2 koppen zwarte bonen (nacht geweekt in ruim water), 2 eetlepels olijfolie, 2 theelepels fijngehakte knoflook, 2 grote uien, 1 wortel in blokjes, 1 blaadje laurier, 1 blad kombu (zeewier), 2 theelepels groentebouillon, 1 theelepel zeezout, 1 eetlepel sojasaus, 1 liter water. Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de knoflook en de uien lichtbruin. Aflussen met water en bonen en kombu toevoegen. Laat aan de kook komen en schep het schuim eraf. Voeg de overige ingrediënten toe en laat dit 3 uur koken op laag vuur. Verwijder de kombu en pureer de helft van de soep. Voeg puree en soep samen. U kunt de soep kruiden met wat sojasaus.

Eet smakelijk!

(uit: de TAO van de keuken)

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u aangegeven heeft de nieuwsbrief te willen ontvangen.

Mocht u hier geen prijs op stellen, laat u dit mij dan weten, dan haal ik uw mailadres uit de verzendlijst.