

De grote verhandeling over het harmoniseren van de geest met de vier seizoenen

In deze zomereditie verdiepen we ons in hoofdstuk 2 van de Nei Jing: 'De grote verhandeling over het harmoniseren van de geest met de vier seizoenen'. Hierin geeft grootmeester Qi-Bo een toelichting op een nieuw aspect van wat hij noemt 'de grote principes achter het leven op aarde'. In een voorgaande editie van deze nieuwsbrief* zijn we ingegaan op zijn leer over het belang van een deugdzaam en regelmatig leven wanneer je gezond oud wilt worden. In deze editie verdiepen wij ons in zijn uitleg over het belang van het lichamelijke en emotioneel meebewegen met de vier seizoenen. De leer van Qi-Bo vertelt dat een verstandig mens een ziekte liever zal willen voorkomen dan ervan te moeten genezen, omdat het makkelijker is orde te handhaven dan wanorde te corrigeren. Hij vergelijkt het nemen van medicatie met het graven van een bron wanneer je al bijna uitgedroogd bent, of met het smeden van wapens als de oorlog al uitgebroken is – in beide gevallen is men eigenlijk te laat met handelen.

Qi-Bo gaat er vanuit dat yang en yin, hemel en aarde, in combinatie met de vier seizoenen ten grondslag liggen aan het leven. Als je de beweging van het jaar volgt, komt de lente overeen met de geboorte van het leven en de zomer met de groei ervan. Vervolgens wordt er geoogst in de herfst en is er in de winter de afronding van de cyclus, maar ook de voorbereiding op een volgend seizoen, op nieuw leven. De kwaliteit van het leven in elk seizoen is van invloed op het leven in de andere seizoenen. Dat zie je zowel in de natuur, als in het leven van de mens. Zoals een fruitboom meer vruchten draagt als de bloesem in het voorjaar geen nachtvorst te verduren heeft gehad, vormt een gelukkige jeugd vormt een stabiele basis voor de rest van je leven.

* zie op mijn website: www.acupunctuurgrootammers.nl in de map 'nieuwsbrieven', onder de tab 'voorkomen en genezen'.

**Balans in de lente door je te vernieuwen**

In de lente wekken de eerste zonnestrallen de door de winter verstilde natuur tot leven. Om deze lentebeweging ook in de mens op een goede manier tot stand te brengen, geeft Qi-Bo een aantal leef adviezen. In de lente heb je minder slaap nodig dan in de winter. Het is raadzaam om vroeg op te staan en te gaan wandelen. Zo kom je, net als de natuur, in de lente weer langzaam in beweging. Concentreer je niet alleen op het lichamelijke ontwakken,



maar let ook op je emoties. Sta open voor vernieuwing en probeer met een frisse blik naar oude patronen te kijken. De lente brengt de impuls tot vernieuwing met zich mee. Niet meebewegen met deze energie kan tot problemen leiden in het volgende seizoen. Want zoals hout het vuur voedt, zo voedt de lente de zomer. Een goede kwaliteit hout geeft een hartverwarmend vuur, zoals een vernieuwende lente een vrolijke zomer kan geven.

Balans in de zomer door opgewekt te zijn

In de zomer brengt zonneschijn de knoppen van de lente tot volle bloei en rijpen de vruchten aan de bomen. Qi-Bo zegt dat je zomers, evenals in de lente, laat naar bed mag gaan. Hij raadt aan om vroeg op te staan en geen zonnestraal te missen. Zorg voor een opgeruimd humeur in de zomer, want vreugde is goed voor je hart. Geniet van alle schoonheid en ga door het leven zoals ze dat in de zuidelijke landen doen; maak je mooi, ga naar buiten, ontmoet andere mensen en vier de zomer! Door je te laven aan mooie ervaringen, bereid je je zowel emotioneel als fysiek goed voor op de naderende herfst.



Balans in de herfst door gelijkmoedigheid te oefenen



In de herfst komt de groei van energie geleidelijk tot stilstand. Heel even zijn de dag en de nacht even lang, daarna gaat de energie weer naar binnen. Qi-Bo adviseert om in de herfst nog steeds vroeg op te staan, maar 's avonds wel op tijd naar bed te gaan om zo de koude en vochtige herfstavonden te vermijden. De herfst is turbulent met onstuimige stormen die de laatste bladeren van de bomen rukken. De boom zelf echter blijft stevig staan. Wees als de boom; blijf staan in de storm en laat gaan wat oud of overtollig is.

Balans in de winter door winterwijs te zijn

In de winter lijkt alles stil te staan. Niets is echter minder waar. De energie die is opgeslagen in de herfst wordt onmerkbaar geconserveerd en geconcentreerd. In alle stilte bereidt een nieuwe cyclus zich voor. Daar is veel rust voor nodig. Qi-Bo adviseert om vroeg naar bed te gaan en laat op te staan. Probeer overmatige activiteit te beperken en richt de aandacht naar binnen. Door zelfreflectie bereid je je voor op de vernieuwing die de naderende lente weer van je vraagt. Wees tevreden met wat er is en wees bereid te veranderen wat nodig is. Franciscus van Assisi zei het zo:

God, geef mij de kracht om de dingen te accepteren die ik niet kan veranderen,
de moed om de dingen te veranderen die ik kan, en de wijsheid om het verschil te zien.

Witte, koude wereld
Ingepakt in winters kled
Niets te zien
Totaal sereen
En verwonderlijk, maar
Raadselachtig wijs
Sluimert maandenlang
Leven onder sneeuw en ijs
Aanwezig, slechts in diepe rust, om
Als de lentewind gaat waaien
Pas te worden wakker gekust
Naamdicht, vrij naar Irma@knipoog.nu

Tot slot nog wat wetenswaardigheden

Fruit in plaats van statines



Het eten van één stuk fruit per dag verlaagt bloeddruk en cholesterolgehalte zodanig, dat de kans op een hartinfarct of een beroerte met 60 procent vermindert. Dit is de conclusie van een onderzoek door wetenschappers van de Oxford Universiteit die de gezondheid en voeding van ruim 500.000 Chinezen onderzochten. Er werd alleen door een heel kleine minderheid van deze groep regelmatig fruit gegeten en de voordelen daarvan werden snel duidelijk.

De studie had een looptijd van zeven jaar en bevestigde de resultaten van eerdere studies in Europa.

Bron: *New England Journal of Medicine*, 2016; 374: 1332-43

Gezonder met een extra glas water



Je kunt je gezondheid een groot plezier doen door voldoende water te drinken. Mensen die drie glazen water per dag drinken, eten als gevolg hiervan 18 gram minder suiker (205 calorieën) en 250 mg minder zout en verminderden hun cholesterol-inname met 21 mg per dag, volgens onderzoekers van de Universiteit van Illinois.

Water had het grootste effect op de gezondheid, hoewel de onderzoekers ook zwarte thee, kruidentheo en koffie meetelden.

Gemiddeld dronken de ruim 18.000 volwassenen die meededen aan het onderzoek bijna een liter water per dag.

Bron: *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2016; doi: 10.1111/jhn.12368

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

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