

### Nieuwsbrief Voorjaar 2014

Emoties spelen een heel grote rol wanneer je gezond wilt blijven. Mijn nieuwsbrieven in 2014 zullen dan ook gaan over emoties en hoe deze gerelateerd zijn aan de verschillende organen.

	hout	vuur	aarde	metaal	water
Yin orgaan	lever	hart	milt	long	nier
5 emotionele vergiften	boosheid	hysterie	piekeren	verdriet	angst
5 wilskrachten	in harmonie met je authentieke natuur				
	levenskracht	enthousiasme	contemplatie	nostalgie	eerbied
5 deugden	compassie	correctheid	integriteit	onbaatzuchtigheid	wijsheid
5 positieve kwaliteiten	gevoel voor richting en strategie	inzicht in de heilige verbinding	vertrouwen en betrouwbaarheid	schittering van geluid en licht	zacht en harmonieus
5 krachten	beheersing	respect	betrokkenheid	onderscheidingsvermogen	bewustheid

In de Nei Jing, het basisboek voor de acupuncturist dat meer dan 2000 jaar oud is, staat, wanneer er sprake is van het opstellen van een behandelplan voor een patiënt, als eerste genoemd:

一日治神 yī yuē zhì shén - Beheers eerst de Geest

Volgens de Chinese filosofie is het zo dat de 神 shén (Geest) in de mens zijn werking heeft via het hart en het bloed. Als het niet goed gaat met de Geest raken de hartenergie en het bloed verstoord. Het hart is het belangrijkste orgaan en wordt in de Nei Jing dan ook de Keizer van het lichaam genoemd. Via het bloed bestaat er een verbinding tussen de Keizer en de overige organen. De Keizer houdt zicht op alle lichaamsprocessen en zo ook op de emoties. Als het hart zijn autoriteit als Keizer op de juiste manier uitoefent, zal dit effect zichtbaar zijn in het hele rijk, c.q. in het hele lichaam. Een gezonde uitstraling zal dan overal zichtbaar en voelbaar zijn, met name in de levendige uitstraling van de ogen en in de sprankelende aanwezigheid van de persoon. Buiten het feit dat het hart als overkoepelend orgaan de Keizer is en zo ook alle emoties regeert, kent het hart ook een eigen emotie, namelijk die van vreugde of enthousiasme.

Het karakter voor Geest, Spirit of Shén is 神.

Dit karakter bestaat uit twee delen. Het linker deel, 礻 shì, verbeeldt een altaar waar ceremonieel offers aan de goden werden aangeboden en waar de hemelse invloed werd ontvangen. 礻 Shì, als onderdeel van een karakter heeft dan ook altijd betrekking op een ceremonie, een gebed of een ritueel.

Het rechter deel, 申 shēn, betekent verantwoording afleggen of rapporteren aan een superieur.

Het karakter voor Hart of xīn is 心. Dit karakter is eigenlijk gewoon een afbeelding van het fysieke hart, van waaruit er via de aorta een verbinding is met alle andere vitale organen. De kleine lijntjes in het karakter representeren deze verbindingen en de lange centrale lijn verbeeldt het hart zelf.

Dat het hart bij elke andere emotie betrokken is, blijkt wel uit het feit dat het karakter voor hart, 心 xīn, aanwezig is onderaan elk karakter dat een emotie beschrijft: 思 sī - piekeren, 悲 bēi - verdriet, 意 yì - hysterie, 怒 nù - boosheid of 恐 kǒng - angst.

## Voorjaar – Hout – Lever – Levenskracht of Boosheid?

Het woord emotie komt van het Latijnse woord *ēxmovēre*, gevormd uit *ex* (uit) en *movēre* (bewegen). Een emotie is dus een beweging naar buiten, waardoor je als mens je er bewust van kunt worden dat er iets gaande is. De informatie die zich op deze manier aandient, kun je onderzoeken en verwerken, maar ook negeren of onderdrukken. Wanneer je een emotie op de juiste manier verwerkt, is de kans groter dat je gezond blijft.

Wanneer je deze informatie negeert kan het de energie verstoren en zo uiteindelijk tot klachten leiden.

De vijf wilskrachten - levenskracht, enthousiasme, contemplatie, nostalgie en eerbied - zijn van nature positief en dragen bij aan vooruitgang op de menselijke ontwikkelingsweg. Ze veroorzaken echter een disbalans wanneer ze uit koers raken. In dat geval maakt levenskracht plaats voor boosheid, enthousiasme voor hysterie, contemplatie voor piekeren, nostalgie voor verdriet, en eerbied voor angst.

In de Chinese literatuur worden emoties heel vaak beschreven als factoren die de mens uit balans brengen en chaos veroorzaken. *“Men moet de vijf deugden beschermen en de emoties uitbannen. Wanneer mensen zichzelf ontdoen van emoties, en verlangens en de verleidingen van de materiële wereld intomen, zullen zij vervuld worden door het licht van de geest.”* (hoofdstuk 5 en 12 van de Dao de Jing).

Het zal ook geen toeval zijn dat de Chinese term voor psychosomatische geneeskunde ‘*xingshen bingxue*’ is: de relatie is tussen *xing* (lichaam) en *shen* (geest), en *bingxue* (het proces van ziek worden).

Zoals u in de voorjaarsnieuwsbrief van 2013\* heeft kunnen lezen heeft het voorjaar een relatie met het element Hout en het orgaan lever. In het voorjaar komt de natuur weer tot leven. Dezelfde levendigheid die zich in de natuur manifesteert als groei, manifesteert zich in het lichaam (bij een gezonde leverenergie) als een gezonde levenskracht.

Op emotioneel vlak doet Hout zich voor als visie, in welk geval de energie dan wordt gekanaliseerd voor een bepaald doel. De Hout-energie stelt zich een doel. Hout-energie manifesteert zich als moed om voor je overtuigingen uit te komen, voor de juiste handelingen en het vermogen voet bij stuk te houden. Hout geeft het vermogen om de toekomst in de wereld met hoop en opwindning tegemoet te zien. Het is een stuwende invloed die je aanzet tot perfectie. Wanneer de Hout-energie ontbreekt of gebrekkig functioneert is er geen gevoel van hoop of vooruitgang met depressie als gevolg.

Grote leiders bezitten vaak een grote lading gerichte Hout-energie. Ze zien de dingen op een grotere schaal en zijn in staat sociale, politieke en culturele veranderingen tot stand te brengen.

Deze levenskracht heeft dus een bepaalde onstuimigheid in zich die, wanneer hij uit balans raakt, makkelijk irritatie of boosheid kan veroorzaken. Het is een belangrijke taak van de leverenergie ervoor te zorgen dat alle energieën in het lichaam blijven stromen en dit geldt in het bijzonder voor de emoties.

*“Het verschil tussen het al dan niet beheersen van de emoties is de oorsprong van het leven en de dood, en het uitgangspunt van waaruit leven en sterven begint”*, zo vat de Master Lü (in Baizi quanshu) de traditionele Chinese wijsheid samen betreffende de menselijke emoties, benadrukkend dat het beheersen van de emoties een vereiste is voor het behoud van gezondheid en een lang leven. Dit boek onthult ook wat tegenwoordig algemeen geaccepteerd is, nl dat emotionele disbalans een stagnatie van *qi* veroorzaakt, wat een potentiële oorzaak is van ziekte.

\*Indien u deze niet heeft ontvangen kunt u ze nalezen op mijn website [www.acupunctuurgrootammers.nl](http://www.acupunctuurgrootammers.nl)

## Mogelijke klachten bij een verstoring van de leverenergie

Wanneer de leverenergie door een emotionele disbalans verstoord raakt, zal hij stagneren. Deze stagnatie veroorzaakt hitte in het lichaam die volgens haar natuur naar boven en naar buiten beweegt en, afhankelijk van de constitutie van de persoon, klachten van verschillende aard kan geven. De meest voorkomende zijn:

- Duizeligheid, hoofdpijn of migraine - het hoogste punt van de levermeridiaan bevindt zich bovenop het hoofd.
- Bronchitis of benauwdheid - de levermeridiaan heeft een aftakking naar de longen; de stijgende leverenergie raakt in conflict met longenergie die van nature naar beneden stroomt, door de stijgende leverenergie mee terug omhoog wordt genomen en zo benauwdheid of een ontsteking veroorzaakt.
- Wazig zien, omdat de levermeridiaan zich opent in de ogen;
- Oorsuizen of oorontsteking, doordat de hitte via de levermeridiaan overgaat naar die van de galblaas, die rondom het oor loopt;
- Eczeem of andere huidirritatie, wanneer de hitte via de huid een uitweg zoekt;

## Een 2000 jaar oud leef-advies voor het voorjaar uit de Nei Jing

夜臥早起，	Ga slapen als het donker wordt en sta vroeg op;
廣步于庭，	maak een wandeling in de tuin,
被髮緩形，	open en ontspan het lichaam,
以使志生，	om de wilskracht te versterken,
生而勿殺，	wees positief en niet negatief,
予而勿奪，	vrijgevig en niet agressief,
賞而勿罰，	vrolijk en straf niet,
此春氣之應，	dit is in overeenstemming met de energie van de lente,
養生之道也；	en is de Weg (Dao) om gezond te blijven.

## Kruid voor de grote schoonmaak - Brandnetel



Tenslotte is het voorjaar natuurlijk niet alleen een tijd voor emotionele, maar ook voor een lichamelijke grote schoonmaak - tijd voor de reinigende werking van brandnetels!

De officiële naam voor dit kruid is *Urtica dioica*. *Urtica* is afgeleid van *urere*, wat 'branden' betekent.

De brandnetel prikkelt niet alleen de huid, maar ook de inwendige mens. Het is een eerste klas darmreiniger die ook de andere organen aan het werk zet. Al het vuil in het lichaam wordt afgevoerd en dat zorgt voor een fris en gezuiverd gevoel. Brandnetel helpt ook bij gewrichtsproblemen. Hij ontzuurt het bloed en levert kalk aan het lichaam. Het is een aanrader bij een gevoeligheid voor artritis, artrose, jicht en botontkalking. Neem bij je volgende wandeling een grote tas mee en verzamel brandnetels voor in de soep. Lekker en supergezond!

### Recept voor Brandnetelsoep

- Een liter water
- Verse brandneteltoppen, een pan vol
- Een klontje boerenboter
- Zes (biologische) aardappelen
- Twee (bio)bouillonblokjes
- Zeezout, peper, paprikapoeder
- Eventueel crème fraîche
- Geraspte kaas

Smelt de boter en voeg de brandneteltoppen toe (bewaar wat topjes), zachtjes laten smoren. Voeg de in blokjes gesneden aardappel, de bouillonblokjes en het water eraan toe en laat 20 minuten zachtjes koken. Ga met de staafmixer door de soep en maak de soep af met paprikapoeder, zout, en peper en de in kleine stukjes gesneden brandnetelblaadjes die je bewaard hebt.

Serveren met crème fraîche en geraspte kaas.

Tip: brandnetels prikken niet meer als je ze in heet water gedaan hebt.

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

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