

Nieuwsbrief Zomer 2014

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

De voorjaarsnieuwsbrief* ging over de Levenskracht van de Lever; deze zomernieuwsbrief gaat over het Enthousiasme van het Hart. Hieronder een kleine herhaling om er weer even in te komen.

*Indien u deze niet heeft ontvangen dan kunt u hem nalezen op mijn website www.acupunctuurgrootammers.nl

	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, een leerboek voor de acupuncturist, dat meer dan 2000 jaar oud is, staat bij de bespreking van het behandelplan voor een patiënt, als eerste het volgende:

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 hartenergie en 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, cq 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.

Dat het hart bij elke andere emotie betrokken is, blijkt 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.

Zomer – Vuur – Hart – Enthousiasme

Het Hout-element van het voorjaar is de brandstof voor het Vuur van de zomer. In dit seizoen, waarin alles tot volle wasdom komt, wordt de hoogste activiteit in mens en natuur bereikt. U begrijpt dat de kwaliteit van het Vuur afhankelijk is van de kwaliteit van het Hout. In een gezonde situatie wordt de vitale levenskracht van het voorjaar getransformeerd tot vreugde en enthousiasme in de zomer. We zien lachende mensen waarin de warmte van het Vuur, de kracht van de zon, zich weerspiegelt. Deze warmte verspreidt zich in twinkellende ogen of een aanstekelijke glimlach.



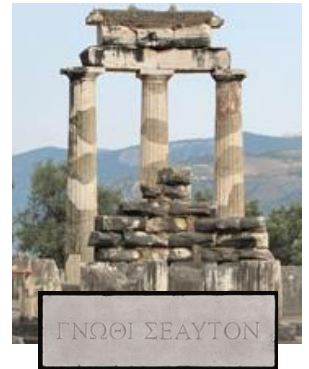
Smiling is infectious; you catch it like the flu,
when someone smiled at me today, I started smiling too.
I passed around the corner and someone saw my grin,
when he smiled, I realized I'd passed it on to him.
I thought about that smile, then realized its worth,
a single smile like mine, could travel 'round the earth.
So if you feel a smile begins, don't leave it undetected,
let's start an epidemic quick and get the world infected!

Bron: mij onbekend

De Expansieve Werking van Vuur verbindt!

Waar Hout de levenskracht geeft die nodig is voor een gezonde individuele ontwikkeling, geeft Vuur voeding aan de Liefde, aan het zoeken van verbinding met anderen vanuit het verlangen naar eenheid. Het hart is de zetel van het gevoel en daarom niet voor niets ons symbool voor liefde. Liefde verbindt ons met anderen en geeft ons de mogelijkheid te ervaren dat we met elkaar één ziel vormen. Wat je met een ander deelt kun je echter alleen ervaren als je weet wie je zelf bent, daarom kan een helder zelfbewustzijn een bijdrage zijn aan het herkennen van werkelijke liefde, dus 'Mens ken Uzelve'!

In het oude Griekenland raadpleegden mensen het Orakel van Delphi, nieuwsgierig naar hun toekomst en levenslot. Het was een plaats van wijsheid. De priesters van het Orakel beielden het antwoord op alle vragen boven de toegangspoort van het Orakel: Gnothi Seauton – Mens ken Uzelve!



Mogelijke klachten bij een verstoring van de Hartenergie

Mensen met een gezonde hartenergie zijn enerzijds vrolijk, enthousiast en respectvol, anderzijds bescheiden vanuit het besef slechts een klein deel van het grote geheel te zijn.

Volgens de Chinese geneeskunde woont de Geest in het Hart en zal een verstoring van de hartenergie naast fysieke problemen ook met name emotionele verstoringen geven zoals:

- Overenthousiasme (hysterie) of te weinig enthousiasme (somberheid);
- Verwardheid, vergeetachtigheid;

Verder wordt ook de spraak beheerst door de Hartenergie (het hart op de tong dragen!), waardoor bij spraakproblemen, zoals een spraakwaterval of stotteren, gedacht moet worden aan de Hartenergie!

Kruid van de Zomer – Lavendel



De Latijnse naam voor lavendel is *Lavandula angustifolia* of *officinalis*. *Lavandula* is afkomstig van het woord *lavare*, dat wassen betekent. Lavendel wordt al eeuwen gebruikt om zich mee te wassen, lekker te ruiken en zich te beschermen tegen ziekten, omdat het een bacteriedodende werking heeft.

De sterk geurende etherische oliën van Lavendel geven rust in het hoofd. Lavendel heeft echter nog een andere belangrijke werking. Het kruid beschermt tegen te felle zonnestralen. In plaats van zonnebrandcrème op uw huid te smeren, is

een lavendelcrème, -olie of -lotion een goed alternatief. Heel vaak zit in zonnebrandcrème namelijk oxybenzone, wat niet alleen tegen de zon beschermt, maar ook vervuilend lijkt te zijn voor mensen.

Zelf Lavendellotion maken

Een grote kom verse (of een halve kom gedroogde) lavendelbloemetjes;
2,5 liter kokend water;
8 lepels wodka of jenever (om het langer houdbaar te maken);

Giet het kokende water over de bloemetjes.

Als u lavendel koopt, zoek dan naar de naam *Lavandula angustifolia* of *officinalis*, want alleen deze wordt medicinaal gebruikt.

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.