

De vijf elementenleer vormt samen met yin-yang de fundamentele basis van de Chinese theorie. Het Chinese systeem kent daarin vijf seizoenen; lente, zomer, nazomer, herfst en winter. Elk van die vijf seizoenen is verbonden met een bepaald element; hout, vuur, aarde, metaal en water. In dit artikel behandelen wij het waterelement gekoppeld aan de winter.

Waterelement: een nieuw begin

Het waterelement draagt het karakter van de winter: de tijd voor rust, terugtrekking en herstel. Het hoogtepunt van yin, rust en ontspanning. De tegenstelling is yang, wat staat voor activiteit en prestatie.

WATERTABEL

Jaargetijde: winter

Transformatie: dood, rust en herstel

Yin/yang-fase: hoogtepunt yin en dieptepunt yang

Klimaat: koude

Kleur: blauw-zwart

Smaak: zout

Zintuig: oren

Emotie: angst

Weefsel: botten, skelet, beenderen en hoofdhair

Lichaamssap: urine

DE WINTER

De windrichting van het noorden komt overeen met de koude van water. In noordelijke richtingen zijn er veel ijsbergen en lage temperaturen. De winter hoort bij het waterelement. Het is de tijd van sneeuw, ijs en overstromingen. De yin-periode is de meest donkere tijd van het jaar. De dagen zijn kort, de temperaturen zijn koud. De natuur is tot rust gekomen. Sommige dieren houden zelfs een winterslaap. Water is het einde van de cyclus en staat tevens voor een nieuw begin.

De nieren hebben als functie:

- basisenergie opslaan en beheersing van de geboorte, de groei, de voortplanting en de ontwikkeling
- voeden van de hersenen en controleren van de botten
- beheersen van het watermetabolisme
- controleren van het ontvangen van qi
- zich openen in de oren
- zich manifesteren in het haar
- controleren van de twee onderste openingen
- herbergen van de zhi, de wilskracht

NIER- EN BLAASENERGIE

De nieren worden wel 'de wortel van het leven' genoemd omdat Jing de bron van geboorte, groei en voortplanting is. Een belangrijke functie van de nieren is het opslaan

In Massage Magazine besteden we regelmatig aandacht aan diverse interessante thema's binnen de Traditional Chinese Medicine (TCM). Auteur Gonnie van de Lang heeft een praktijk als acupuncturist, yoga- en qigong-docent en is auteur van diverse boeken op het gebied van gezondheid.



van Jing, de essentie of substantie die het dichtst bij het leven zelf staat. De nieren staan in verbinding met de 'voorhemelse qi' die ieder mens met de geboorte bij de conceptie heeft meegekregen. Ze bevatten je zogenaamde energiereservoir. Na de geboorte kan je je eigen energievoorraad aanvullen (de zogenaamde 'nahemelse qi') door gezond te eten, te drinken en goed te ademen. De constitutie is verschillend per persoon en afhankelijk van de overgeërfde constitutie en de gezondheid van de ouders tijdens het moment van conceptie. De zoute smaak is verbonden met de nier qi voor het versterken van de botten en het merg. Maar een teveel aan zoute voeding is schadelijk voor het bloed en niet aan te raden. De nieren worden geassocieerd met de oren, de donkerblauw-zwarte kleur, angst en vrees. Ze beheersen de beenderen en produceren merg (beenmerg, botten, ruggenmerg, hersenen, tanden, oren en haren). Dit zorgt weer voor stevige botten. De blaas slaat urine op en helpt bij de transformatie van vloeistoffen die urine produceren. Op mentaal vlak zorgt het voor evenwichtigheid. De zhi staat voor wilskracht en standvastigheid. Wanneer de nieren erfelijk zwak zijn, weet iemand niet welke richting hij wil gaan in het leven. Onzekerheden en angsten tot zelfs fobieën zijn verschijnselen. Bij kinderen zijn bedplassen en angsten veel voorkomend door een zwak waterelement.

- Een persoon met een sterke nierenergie heeft een sterke wilskracht en kan zijn grenzen goed aangeven en respecteren. Deze heeft geen vrees of angst.
- Kenmerkend voor een persoon met een verzwakte nierenergie is overwerken, jezelf uitputten, geen rust voor jezelf nemen. Het zijn allemaal elementen die de nier qi uitputten met burn-out en overspannenheid tot gevolg. Te veel seks en te veel kinderen baren putten de nier qi tevens uit. Onvruchtbaarheid, impotentie vertraagde seksuele groei zijn symptomen van zwakke nier Jing. Langdurige chronische ziekte van lever, hart of longen verzwakken de nieren. Langdurige warmte ziekten met hoge koorts putten de organische vloeistoffen uit. Tevens een teveel aan verwarmende kruiden en langdurig gebruik daarvan. Voorbeelden van symptomen bij een disbalans in de nier qi zijn: rugklachten, koude knieën, zwakke botten en tanden, osteoporose, doofheid, slecht geheugen, vroegtijdig grijze haren, problemen met urineren zoals zwakke straal, incontinentie, oedeem van enkels en benen, opvliegers, oorsuizen, onvruchtbaarheid en angsten. In de Su Wen (oude teksten) staat beschreven 'als het Jing van de ouders zwak is zal de nier van het kind ook zwak zijn'. Dit uit zich in botproblemen, zwakke tanden, dunne haren en vermoeidheid. De nieren bevatten onze genetische er-

fenis. Een zwakke nier qi zorgt ervoor dat onze basis zwak is en dat standvastigheid ontbreekt. Er zijn geen doelen om na te streven, want men weet zijn eigen doelen niet. De persoon weet zijn eigen richting in het leven niet en verschuilt zich achter anderen en ideeën van anderen. Daardoor worden de eigen angsten bedekt'.

- Bij een persoon met een sterke blaasenergie functioneert de blaas naar behoren. Volgens de Su Wen is 'de blaas als een districtsambtenaar, ze slaat de vloeistoffen op zodat deze door de qi transformerende actie uitgescheiden kunnen worden'.
- Bij een persoon met een zwakke blaasenergie zijn koude en vocht schadelijk voor de blaasfunctie, zoals wonen in een vochtig huis, in een vochtige werkomgeving, in een vochtig klimaat zoals warmte in tropische landen. Emotioneel kan een zwakke blaas qi zich uiten in onevenwichtigheid en jaloezie. Lichamelijk kunnen er mictie(urine)problemen voorkomen, blaasontstekingen, incontinentie, branderig gevoel bij urineren, zwakke urinestraal, zwaartegevoel in de onderbuik en troebele urine, pijn in de onderbuik.

MERIDIAANVERLOOP

De niermeridiaan (yin) begint in het kuiltje onder de bal van de voetzool, loopt langs de binnenzijde van het been omhoog en over de middenlijn van de buik en eindigt onder het sleutelbeen.

De blaasmeridiaan (yang) begint bij de binnenste ooghoek, loopt dan over het hoofd naar achteren en in twee lijnen langs de wervelkolom naar de buitenste kleine teen.

TIPS TER VERSTERKING VAN DE NIEREN EN DE BLAASENERGIE

Voeding

Verwarmende vleessoorten, soepen, walnoten, amandelen en verwarmende specerijen versterken de nier qi en beschermen tegen kou en geven energie om deze periode vitaal te blijven. Neem bijvoorbeeld miso ter vervanging van zout. Drink lauwwarne vloeistoffen.

Rust en herstellen

Ga op tijd naar bed en zorg voor voldoende rust en ontspanning om zodoende het lichaam tijd te geven om te herstellen. Net als in de natuur heeft de mens ook rustperiodes nodig om te herstellen. Geef jezelf bij ziekte de tijd om uit te zieken. Luister naar de wensen en signalen van je lichaam. Koester je yin door ontspanning, rust en herstel. Vermijd een teveel aan yang-activiteiten. Mindfulness en yoga zijn aan te raden. Neem een heerlijke lichaamsmassage, voetbaden en voetmassage. Het beginpunt van de niermeridiaan - nier 1 - begint onder de bal van de voet. Masseer de gehele voetzool.

Beschermen en verwarmen

Bescherm het lichaam tegen de koude en zorg voor warme kleding.

Wandelen en bewegen

Ga de natuur in en adem frisse lucht in.

Baden

Versterk het waterelement met warme baden en een schepje dode zeezout. Relax en geniet van de weelde van het warme bad.

Oefeningen

Beklop de nier- en blaasmeridiaan en verricht strekkingen van de blaasmeridiaan door voorover te buigen.

Gebruikte en aanbevolen literatuur:

- *De grondslagen van de Chinese geneeskunde*, G. Maciocia, Satas
- *Blijvend meer energie*, J. Hofs
- *De tao van gezondheid*, Conny Coppen
- *Su Wen, Huang Di Nei Jing*
- *Elk seizoen in je element*, Belaboek, Gonnie van de Lang
- www.juttakoehler.eu

La Palma week: Kom in je eigen kracht

Een hele week vertoeven op het mooiste eiland waarbij de dragende energie samenvalt met het weekprogramma, een prachtig kans om aandachtspunten te integreren naar jouw authenticiteit. Van 20 t/m 27 maart 2019



Sanu

Opleidingen voor Geneeswijzen



SOG www.sanu.nl info@sanu.nl 0570613718