

3 ACUPUNTEN

VOOR BALANS BIJ OVERGANGEN

Heb je wel eens gemerkt dat er tussen seizoenen een paar weken “stilte” voelbaar is? Of valt je op dat aan het einde van de zomer de dagen korter worden en de lucht vochtiger? De overgangsweken tussen seizoenen hebben een eigen energie, leren de Chinese geneeswijzen. Hoe beweeg je daar in mee? Welke acupressuurpunten kun je het beste masseren?

Door: Lilian Kluivers

De overgangsperiodes tussen seizoenen vallen onder het element Aarde volgens de Vijf Elementen Leer. Tijdens deze overgangsfases stemt het lichaam zich af op de vibratie van het nieuwe seizoen. Elk deel van het jaar heeft immers een eigen balans tussen yin en yang. In het voorjaar stijgt de energie, in het najaar trekt deze weer naar binnen. Bomen laten dit duidelijk zien: in de lente ontstaan er aan voorheen kale takken knoppen, die opzwellen en zich ontploffen tot bladeren die dapper de nachtvorst trotseren. Dan volgt er een uitbundige periode van groei en bloei.

Overgang

Tot eind juli. Dan hangt er nog steeds een duidelijk voelbare yang energie in de lucht, de zonnestralen geven hun warmte aan de aarde. Maar tegelijkertijd is er een neerwaartse beweging voelbaar: de takken planten en bomen hangen onder het gewicht van de vruchten. De zwaartekracht van de aarde trekt alles naar zich toe. De herfst kondigt zich aan met de eerste vallende bladeren halverwege augustus. De natuur bouwt zijn activiteit af. Rust volgt.

Aarde- periodes in het jaar

De verdeling van de energetische seizoenen is iets anders dan de verdeling van meteorologische seizoenen. Om het extra lastig te maken, zijn er verschillende stromingen die andere data aanhouden.

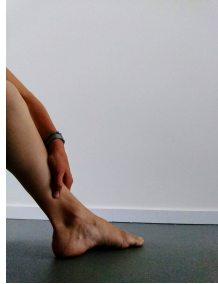
Voor het noordelijk halfrond is gangbaar:

Lente: 15/2-26/4	Aarde: 27/4-15/5
Zomer: 16/5-26/7	Aarde: 27/7-14/8
Herfst: 15/8-27/10	Aarde: 28/10-17/11
Winter 17/11-26/1	Aarde: 26/1-14/2

Zoals misschien opvalt, is de Aarde-periode in de nazomer het langst. Dit is onder meer, omdat op dit moment van het jaar de lucht vochtig en zwaar voelt, beide kenmerken van het element Aarde.

Acupressuur

In onderstaand stuk bespreek ik drie acupunten die je zelf kunt behandelen, of als Do-In- of yogadocent kunt toepassen in je lessen. Het zijn punten van de meridianen die bij het Aarde-element horen, het element van de overgangsfases dat je kunt associëren met het plukken van de vruchten (ook op figuurlijk gebied), voeding, stabiliteit, ondersteuning, kracht en kalmte. Wanneer je deze punten met regelmaat behandelt, geef je jezelf en anderen op een heel simpele manier een ontspannen overgang tussen seizoenen.



MAAG 36 “DRIE MIJLS PUNT OP HET BEEN”

Een punt dat energie en kracht geeft, zodat je gecentreerd je weg kunt vervolgen.

Op **fysiek** gebied versterkt het de spijsvertering, zodat je meer energie krijgt. Ook geeft het kracht aan de spieren en geeft het energie wanneer je ledematen te zwaar voelen om in beweging te komen.

Als Aarde-punt van de Maagmeridiaan, versterkt Maag 36 de Aarde-kwaliteiten optimaal, ook op **emotioneel** gebied. Massage van dit acupunt geeft een gevoel van stabiliteit en centrering.



Spiritueel geeft dit punt kracht om in beweging te blijven of te komen. Zeker wanneer je stilstand ervaart in je leven, of moeite hebt in beweging te komen en daardoor blijft hangen in situaties die niet goed voelen, is regelmatige massage van Maag 36 de moeite waard.

De naam “drie mijls punt” wordt vaak verklaard door het verhaal dat in het Chinese leger dit punt werd behandeld bij vermoeide soldaten: zij kregen zo energie om nog drie mijl verder te marcheren. Op vergelijkbare manier geeft de Maagenergie je de kracht om verder te gaan als je stilstand ervaart en op te laden bij intense vermoeidheid die je belemmert je levenspad te vervolgen.

Locatie van Maag 36: 3 duimbreedtes (cun) onder de onderrand van de knieschijf, 1 cun vanaf het scheenbeen naar de buitenzijde toe.

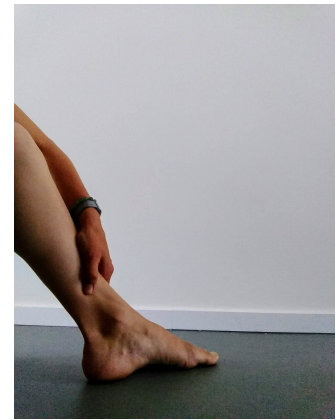
Toepassing: Masseer de tsubo 2 minuten op beide onderbenen, of totdat je een diepe zucht slaakt. Je kunt het punt ook pakken tijdens Do-In oefeningen: houd het bijvoorbeeld vast wanneer je over je rug rolt, zo combineer je twee oefeningen die energie en beweging geven op alle niveaus.

Contra-indicatie: Maag 36 wordt afgeraden voor zwangeren. Het brengt de energie zo sterk in beweging dat het de bevalling zou kunnen inleiden. Bij vrouwen die langer dragen dan 40 weken, wordt Maag 36 daarom wel gebruikt in combinatie met andere tsubo's om de bevalling in te leiden. Meer over deze tsubo's lees je in mijn boek *Zwanger in Balans*.

MILT 6 “DRIE YIN PUNT”

Een punt om je yin energie te versterken, wat kracht geeft vanuit diepe rust.

Milt 6 bundelt de krachten van de meridianen van Nieren, Lever en Milt – de drie yin meridianen in de benen. Het heeft een krachtige **fysieke** werking en wordt veel gebruikt om de yin energie te balanceren. Behandeling van Milt 6 laat gestagneerd bloed weer stromen. Om deze reden wordt dit punt veel behandeld bij vrouwen die menstruatieklachten hebben. Ook bij overgangsklachten geeft Milt 6 verlichting, omdat deze klachten meestal voortkomen uit een tekort aan yin en/of een blokkade in een van de drie meridianen die dit acupunt verbindt.



Emotioneel gezien vermindert Milt 6 onrust en verbetert daarmee ook de nachtrust.

De **spirituele** werking van Milt 6 is dat het diepe verbinding geeft met jezelf. Het punt balanceert de drie yin meridianen van de benen. Yin energie staat voor rust, stilte en opladen. Behandeling van Milt 6 draait het volume van gedachten omlaag, zodat je in contact komt met de wijsheid die voortkomt uit de verbinding tussen hoofd, hart en hara – deze is veel wijzer dan je gedachten. Milt 6 is daarmee een tsubo die je goed kunt vasthouden tijdens meditatie.

Locatie van Milt 6: Aan de binnenkant van het onderbeen, net achter de rand van het scheenbeen, drie duimbreedtes boven het dikste stuk van je enkelbot.

Toepassing: Masseer dit gebied, of plaats het topje van je duim op Milt 6 tijdens meditatie. Maak contact met de stilte in jezelf. Stel eventueel een vraag aan je innerlijk zelf.

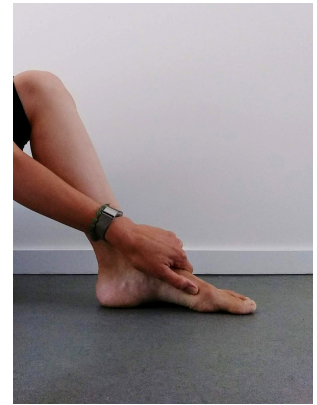
Contra-indicatie: Zwangerschap. Net als Maag 36 kan Milt 6 een bevalling opwekken. Het wordt daarom regelmatig gemasseerd tijdens een zware of stagnerende bevalling. Meer over acupressuur tijdens de zwangerschap lees je in mijn boek Zwanger in Balans.

MILT 3 “HET GROOTSTE WITTE”

Kracht, aarding en balans tijdens overgangen.

De **fysieke** werking van Milt 3 is dat het slijm oplost. Dit acupunt ondersteunt daarmee de werking van de Longen. Het zorgt dat de levensenergie ki in de juiste richting stroomt.

Milt 3 is het bronpunt op de Miltmeridiaan, en tevens ook het Aardepunt op deze meridiaan. Het legt daarmee een verbinding tussen de geërfde energie uit de voorouderlijke lijn (de jing, of voorhemelse energie) en de energie die je zelf aanmaakt tijdens je leven (de nahemelse energie) en heeft daardoor een zeer versterkende werking op de Milt-energie en het algehele energieniveau.



Emotioneel en mentaal gezien helpt Milt 3 om uit je hoofd te komen. Het geeft daarmee rust en zorgt dat je in het hier en nu bent.

Spiritueel centreert Milt 3, waardoor je in contact staat met jezelf. Daarnaast geeft het rust en balans tijdens overgangen; zowel de overgangen tussen de seizoenen als de overgangen tussen verschillende levensfasen en -situaties.

Locatie: aan de zijkant van de voet, net onder de knokkel van de grote teen.

Toepassing:

- Masseer het punt dagelijks gedurende twee minuten of totdat je een diepe zucht slaakt.
- Hou het punt vast tijdens een strekking: plaats bijvoorbeeld je vingertoppen op Milt 3 wanneer je je hiel naar je bil brengt om de voorkant van je been – waar de Maag- en Miltmeridianen lopen – te strekken.