

3 ACUPUNTEN VOOR BALANS IN DE WINTER

In de winter trekt de energie naar binnen: door de kou sluiten de poriën; de afname van zonlicht maakt dat we behoefte krijgen aan rust en meer slaap. Dit is de tijd om op te laden voor de volgende cyclus. Welke acupressuur-punten kunnen je hierbij helpen?

Door: Lilian Kluivers

De winter wordt volgens de Chinese leer van de Vijf Elementen gerekend tot het element Water. Dit is het element met de sterkste yin-energie van alle elementen. Dit wil zeggen dat het wordt geassocieerd met rust. Wanneer je leeft op een plek waar de winter duidelijk koeler is dan de andere seizoenen, kun je dit aan den lijve ondervinden. De winter is het einde van een periode van groei, en tegelijkertijd ook het begin van de volgende periode.

Wanneer water tot rust komt, wordt het spiegelglad, het reflecteert. Op dezelfde manier kun je, wanneer je tot rust komt, reflecteren: welke patronen dienen je nog? Wat laat je los? Wat neem je mee het nieuwe jaar in?

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 Water-element horen, het element van de winter dat je kunt associëren met stilte, inzicht, wijsheid, herstel, vernieuwing, en stroming. Wanneer je deze punten met regelmaat behandelt, geef je jezelf en anderen op een heel simpele manier de ruimte in balans mee te bewegen met de seizoenen.

www.liliankluivers.nl
www.doinacademy.com



Copyright: Lilian Kluivers & Do-In Academy

BLAAS 23 “INVLOEDPUNT VAN DE NIEREN”

Verbind je bij de behandeling van Blaas 23 met je levenskracht. Besef dat je weet wat voor jou het juiste pad is. Vertrouw op je gevoel.

Op **fysiek** gebied wordt Blaas 23 ingezet bij shiatsu en andere oosterse geneeswijzen om de Nieren, die de basiskracht van het lichaam bewaren, te versterken. Het versterkt de ki, de levensenergie. Het vermindert onrust en wordt bijvoorbeeld ook veelvuldig ingezet bij problemen met vruchtbaarheid.



Wanneer de energie van de Nieren is verzwakt, leidt dit tot **gevoelens** angst. Dit kan een wantrouwen zijn naar anderen, maar ook angst voor bepaalde gebeurtenissen, of bijvoorbeeld angst om te sterven. Wanneer de ki sterker wordt, neemt het vertrouwen in het leven toe en vermindert angst.

Het **spirituele** aspect van de Nierenergie is het innerlijk weten hoe de eigen levensenergie in te zetten in lijn met de persoonlijke levensbestemming (Ming genoemd). Blaas 23 versterkt de wilskracht om de levensenergie op deze manier te gebruiken. Dit in tegenstelling tot verspilling van energie door te willen voldoen aan maatschappelijke wensen of wensen van anderen die in het diepste van het wezen niet vervullend voelen.

Locatie van Blaas 23: op de onderrug ter hoogte van de taille, vlak naast de wervelkolom (1,5 duimbreedte – cun).

Toepassing: Wrijf met warme handpalmen over dit gebied totdat het gloeit. Hiermee masseer je Blaas 23, maar ook enkele acupuncten zoals Blaas 52 die de werking van Blaas 23 ondersteunen. Om de warmte goed te bewaren kun je wollen ondergoed dragen.

NIER 1 “BORRELENDE BRON”

Sluit je ogen wanneer je Nier 1 masseert. Verzacht je ogen en breng je aandacht naar binnen. Maak contact met de voedende stilte die altijd achter je gedachten aanwezig is.



Op **fysiek** gebied voedt Nier 1, als een bron waar fris water uit stroomt, het lichaam. Daar waar “lege yang” – onrust die ontstaat doordat je de connectie met yin-energie mist – voor spanningen zorgt rond de schouders en de nek, trekt Nier 1 die energie omlaag en vult de yin energie aan. Dit geeft fysieke verzachting. Vaak slaak je bij massage Nier 1 vanzelf een diepe zucht – een teken dat het lichaam ontspant.

Deze ontspanning werkt ook **emotioneel en mentaal door**. Nier 1 kalmeert wanneer het onmogelijk voelt om rust te nemen (“Want er moet nog zo veel gebeuren en stel nou dat...”). Ook hier zit de emotie angst in de weg (Zie de uitleg bij Blaas 23).

Tegelijkertijd kan Nier 1 ook beweging geven wanneer de energie is “bevroren”. Zoals de eerste bron die in de lente ontdooit, verzacht Nier 1 verstarde gevoelens en opent de je blik voor het grotere geheel.

Wanneer je de tijd neemt voor behandeling van Nier 1, bijvoorbeeld tijdens een meditatie, kun je merken dat Nier 1 grondt. Dat is de **spirituele** werking. Doordat het punt zowel fysiek als mentaal ontspant, komt het lichaam gemakkelijk in verbinding met de zelfhelende energie. Alsof je bent aangesloten op een bron, komt het lichaam in de gelegenheid op te laden. Dit betekent overigens niet dat je altijd vol energie zit na behandeling van Nier 1. Wanneer er sprake was van lege yang, zoals hierboven besproken, is er grote kans dat je de vermoeidheid voelt die achter de onrust verscholen lag. Je hebt dan langer de tijd nodig om te herstellen. Herhaal de massage van Nier 1 regelmatig en neem meer rust.

Locatie van Nier 1: op de voetzool, net onder de bal van de voet. Wanneer je de knokkels van de kleine teen en grote teen naar elkaar duwt, ontstaat op dit punt een plooi.

Toepassing: geef met warme duimen zachte druk op dit punt, of masseer in cirkels. Dit kan gewoon door de stof van je sokken heen, zodat je voeten warm blijven – ook in de winter.

NIER 3 “GROTE BERGSTROOM”

Een punt voor overzicht, focus, meer concentratie en heling.

Nier 3 versterkt op **fysiek** gebied de energie in het lichaam en kan daarmee kracht geven aan de houding (recht zitten of staan), maar ook aan het zelfhelend vermogen, bijvoorbeeld bij klachten die “droogte” laten zien zoals rode ogen of keelpijn.



Alle meridianen hebben zogenoemde elementpunten, die de verhouding tussen de betreffende meridiaan en een ander element harmoniseren. Nier 3 is het Aardepunt op de Niermeridiaan. **Mentaal** gezien werkt het stabiliserend. Wanneer je het masseert als je onrustig bent of je angstig voelt, zorgt het er bijvoorbeeld voor dat er ruimte komt voor je ratio (Aarde-element) zodat de rust wederkeert.

Nier 3 versterkt ook het geheugen en de concentratie.

De innerlijke rust en de verbinding met het verstand geven ruimte voor reflectie. Als een kleine retraite waarbij je het dagelijks leven van een afstandje kunt bekijken, kan ook Nier 3 helpen **spirituele** vragen te beantwoorden, zoals: doe ik wat ik wil doen? Past mijn ambitie bij mijn energiepeil? Als een stuwdam regelt “de grote bergstroom” onregelmatige waterstromen tot een stabiele stroom, een duidelijke richting in het leven. En wanneer nodig, geeft het reserve energie vrij.

Locatie van Nier 3: tussen het dikste stuk van de binnen-enkel en de achillespees in.

Toepassing: Geef met warme duimen zachte druk op dit punt, of masseer in cirkels. Dit kan gewoon door de stof van je sokken heen, zodat je voeten warm blijven – ook in de winter. Nier 3 combineert goed met Hart 7 “Poort naar het Shen”, dat verbindt met helder bewustzijn. Meer over Hart 7 lees je in het stuk over acupressuur in de zomer. Dit kun je downloaden op de homepage van Do-In Academy. www.doinacademy.com