

3 ACUPUNTEN VOOR HARMONIE IN DE HERFST

Mee bewegen met de seizoenen is een manier om je energie in balans te houden. In de herfst trekt de energie meer naar binnen. Buiten zien we dat aan de bomen die het groen van hun bladeren opslaan in hun stam. De bladeren, die ze op dat moment niet meer kunnen gebruiken, laten ze los.

Naar binnen keren

Als je goed voelt, heb je als mens de behoefte om in de herfst naar binnen te keren. De ervaringen die je hebt opgedaan in de levendige lente en zomer, kun je daardoor laten bezinken. Dit geeft inzichten, die je meenemen in de volgende cyclus; het nieuwe jaar.

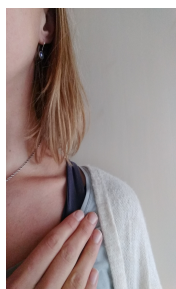
Acupressuur om je af te stemmen

Via acupressuur kun je op een simpele manier je lichaam helpen afstemmen op de energie van de herfst. Zo kun je jezelf helpen los te laten. Dit kan grotere thema's raken, zoals bij rouw verwerking. Maar ook kleinere thema's, bijvoorbeeld simpelweg meer rust nemen.

Zelf-acupressuur

In onderstaand stuk bespreek ik drie acupuncten die je zelf kunt behandelen, of als Do-In- of yogadocent kunt toepassen in je lessen. Het zijn punten van de meridiaan van de Longen en van de Dikke darm, die samen tot het element Metaal behoren; het element van de herfst, loslaten, verdriet verwerken en kracht hervinden.

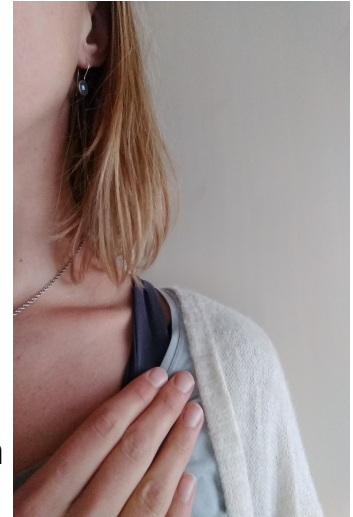
Wanneer je deze punten met regelmaat behandelt, geef je jezelf en anderen op een heel simpele manier een (nog meer) stromende herfst.



LONG 1 "VERZAMELZAAL VAN HET MIDDEN"

Een punt voor ademruimte, gevoelens verwerken en persoonlijke kracht.

Fysiek geeft dit punt ademruimte, zodat je dieper en rustiger kunt ademen. Wanneer je het bij verkoudheid regelmatig masseert, help je het slijm in de longen te transformeren, zodat je minder hoest. Wanneer je Long 1 opent door dit gebied te masseren, laat je ook de energie van de Levermeridiaan doorstromen.



Dit merk je op **Emotioneel** gebied. De meridiaan van de Lever eindigt net onder de borst. Vanaf stroomt de energie door naar het eerste punt van de Longmeridiaan. Als je deze stroom op gang brengt via Long 1, zul je merken dat je je minder snel ergert.

Daarnaast helpt Long 1 om verdriet te verwerken. Alle emoties kunnen in het lichaam blijven hangen. Je parkeert ze als het ware als ze te intens zijn om in één keer volledig te doorvoelen. Via acupressuur kun je jezelf helpen om emoties geleidelijk te ervaren en te verwerken.

Ook als je je melancholisch voelt omdat het herfst is, geeft dit punt stroming en ruimte.

Spiritueel gezien, ervaar je meer inspiratie wanneer Long 1 open is. Dit komt door de verdieping van je ademhaling. Via je adem neem je "energie uit de hemel" op. Dit is een type energie dat in de Chinese geneeswijzen algemeen bekend is. Wanneer je deze energie in voldoende mate opneemt ervaar je persoonlijke kracht en zelfvertrouwen.

Locatie van Long 1: Onder het sleutelbeen in de eerste ruimte tussen de ribben. Vlakbij de schouderkop; 6 cun (de breedte van je duimtop wordt cun genoemd) vanaf de middellijn.

Toepassing: Masseer dit gebied tot het warm gloeit. Voel na: merk je dat je ademhaling verdiept?

DIKKE DARM 1 "UITERSTE YANG/ YANG HANDELAAR"

Een punt om met een open houding in het nu te zijn.

Fysiek gezien geeft het meer ademruimte, en vermindert een gevoel van druk op de borst. Het vertraagt de uitademing, waardoor je als vanzelf makkelijker loslaat. Gedachten verdwijnen makkelijker naar de achtergrond en je krijgt contact met het moment. Dit is daardoor een ideaal acupunt om tijdens meditatie vast te houden als mudra (houding van de hand met uitwerking op je energiestroom).



Emotioneel gezien helpt dit punt verdriet te verwerken. Het geeft ontspanning aan de oppervlakte. Hiermee haalt het de behoefte een pantser of scheiding tussen jou en de ander te plaatsen weg, waardoor je werkelijk contact kunt aangaan. Bij hoogsensitiviteit is de meridiaan van de Dikke Darm vaak geblokkeerd. Het element Metaal kun je zien als jouw verbinding met de buitenwereld. Deze hoeft niet te open, maar ook niet afgesloten te zijn. Een van de meridianen waarmee je kunt werken om van hoogsensitiviteit je kracht te maken, is de meridiaan van de Dikke Darm.

Spiritueel gezien stimuleert dit punt een open houding. Als je verdriet, of wat je dan ook met je aandacht naar het verleden gericht houdt, loslaat, is er ruimte om met een open houding in het huidige moment te zijn.

Locatie van Dikke Darm 1: Op het bovenste kootje van de wijsvinger, aan duimzijde. Vlak naast de nagelriem.

Toepassing: Masseer dit gebied, of plaats het topje van je duim op Dikke Darm 1 tijdens meditatie. Merk dat je dieper inademt en langzamer uitademt. Mogelijk voel je de meridianen in je armen stromen.

DIKKE DARM 4 "VERENIGDE DALEN"

Een punt om je immuunsysteem mee te versterken, het lichaam te zuiveren, te ontspannen en in open aanwezigheid je pad te volgen.

Dit punt heeft een krachtige **Fysieke** werking en versterkt het immuunsysteem, waardoor griepachtige klachten zoals koorts, rillingen, hoofdpijn, een stijve nek en hoest sneller zullen verdwijnen.

Behandeling van dit punt zuivert het lichaam. Je kunt het met dit doel toepassen als detox, maar ook om het lichaam te zuiveren van de sporen van medicatie, zoals een chemokuur.



Emotioneel gezien, ontspant Dikke Darm 4 een overactieve, nerveuze geest. Dit geeft ruimte. Ook dit punt kun je toepassen bij verdriet en rouw; de emoties die aan het element Metaal gekoppeld zijn.

De naam van dit punt vertelt wat over de **spirituele aard** van dit punt. Een dal is een symbool voor leegte en een open houding. Een plek waar dalen samenkomen, is een *krachtplek*. Regelmatige massage van dit punt, stimuleert je om vrij van concepten, in open aanwezigheid je Tao te volgen.

Locatie: Druk je duim tegen de wijsvinger aan, zodat het spiertje opbolt. Dikke darm 4 ligt op het punt dat het hoogste ligt. Ontspan je duim weer en geef druk op het punt dat het hoogste lag.

Toepassing: Masseer het punt met duim en wijsvinger van de andere hand.

Contra-indicatie: zwangerschap voor de 38e week: Dikke Darm 4 kan de weeën opwekken.

Voor meer informatie over de 5 elementen, acupressuur en oefeningen tijdens zwangerschap: bestel bij mij mijn boek Zwanger in Balans.