

Beste Cliënt,

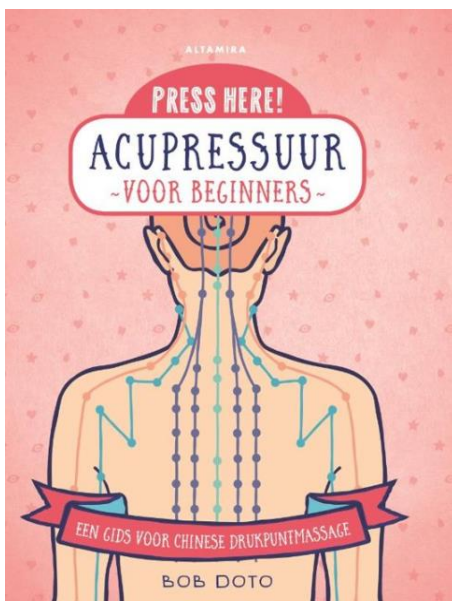
In deze editie bespreken we de ingezonden vragen. We hebben veel vragen mogen ontvangen. Een korte blik op de binnenkomst van vragen.

1. *“Hoe kan ik zelf iets doen aan mijn PMS klachten?”*
2. *“Hebben jullie oefeningen die ik zittend kan doen?”*
3. *“Hoe kan ik spanningen kwijt raken?”*

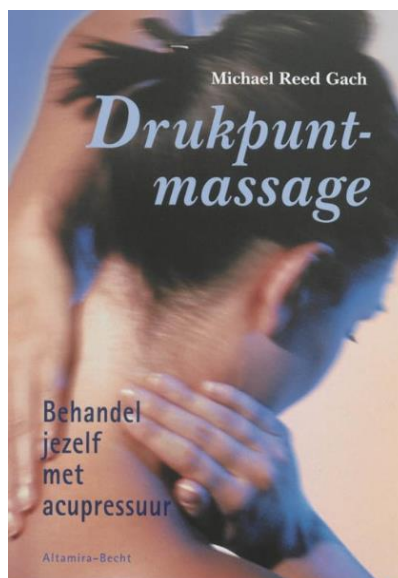
Deze klachtgerichte vragen worden behandeld in de bekende rubrieken.

Er zijn ook algemene vragen binnengekomen waarop we hieronder een antwoord geven.

- *“Wat is een goed boek om zelf acupressuur te leren?”*



ISBN: 9789401304214



ISBN: 9789069633510

- *“Kan ik iets verkeerd doen met acupressuur?”*
Als u voor uzelf acupressuur toepast kunt u makkelijk voelen of u goed zit. Dit voelt als een kuiltje of gevoelige plek. Hetzelfde geldt voor de duur van de massage. U voelt zelf aan wanneer het genoeg is en of het u goed doet. Respecteer uw eigen grens.
- *“Waar kan ik de edities terugvinden?”*
Op de website van onze praktijken vindt u een pagina Qi in de praktijk. Hier staan alle edities voor u klaar.

[Acupunctuur & Shiatsu Veldhoven](#)

[Energy Praktijk voor acupunctuur Maastricht](#)

[Acupunctuurpraktijk Mierlo](#)

Veel leesplezier!

1. Versterk de innerlijke mens: veel gestelde vragen

“Wat kan ik het beste als lunch nemen?”

We kiezen vaak voor gemak en nemen dan brood met beleg of de salade op het werk. De lunch moet allereerst goed verteerbaar zijn en niet te zwaar. Dit kunt u na de lunch merken doordat u zich actief en helder voelt. Krijgt u een dip, voelt u zich vermoeid of heeft u last van concentratieverlies, dan was dit niet de meest geschikte lunch voor u. Verder dient een voedzame lunch voldoende groenten te bevatten.

Tip: Voor op het werk kunt u een thermosbeker gebruiken om soep mee te nemen.

“Maakt het uit hoe ik mijn eten bereid?”

De bereiding van voedsel heeft een groot effect op de vitaliteit en smaak van het voedsel. Er zijn verschillende bereidingswijzen die een eigen thermische invloed hebben op Yin en Yang. Rauw is het meest koele (Yin) en barbecueën het meest verhittend (Yang). Stoven wordt in de Chinese Geneeswijze als de meest harmoniserende kookstijl beschouwd, een balans tussen Yin en Yang. Stoven is het langzaam verwarmen van voeding op laag vuur, gedurende enkele uren. In het overzicht hiernaast ziet u verschillende kookstijlen van koel naar verhittend.

	KOOKSTIJL	THERMISCHE INVLOED
1	rauw	meest koel
2	blanceren	
3	stomen	
4	koken onder druk	
5	koken	
6	stoven	verwarmend
7	braden	verwarmend
8	bakken in pan	
9	bakken in oven	
10	frituren	
11	roosteren/ grillen	
12	barbecueën/ roken	meest heet

Qi in de praktijk



Recept: *Kleurige lentesalade met geroosterde wortelgroenten*

Ingrediënten:

- 3 rode bieten
- 3 winterpenen
- 100 gram rucola
- halve kleine rode ui
- pompoenpitten
- olijfolie

Dressing:

- 4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
- 2 eetlepels citroensap
- 1 theelepel mosterd
- snufje zeezout
- peper



Bereiding:

1. Verwarm de oven op 200 graden;
2. snij de rode bieten in vier kwarten, vervolgens in dunne schijfjes;
3. schil de winterpenen en snij in schijfjes;
4. snij de halve rode ui in kleine halve ringetjes;
5. bekleed een ovenplaat met bakpapier;
6. leg de schijfjes rode biet, winterpeen en rode ui op het bakpapier;
7. sprenkel ongeveer 3 eetlepels olijfolie over de gesneden groenten;
8. strooi een snufje zout en peper eroverheen;
9. schuif de bakplaat in de oven en laat 25 minuten roosteren;
10. was ondertussen de rucola;
11. meng de olijfolie, citroensap, mosterd, peper en zout door elkaar;
12. masseer de rucola in met de dressing;
13. rooster de pompoenpitten in een koekenpan (zonder olie) op een laag vuurtje;
14. na 25 minuten kunnen de rode bieten, winterpenen en rode ui uit de oven;
15. laat even afkoelen;
16. hussel dan de geroosterde groenten door de rucola;
17. verdeel de pompoenpitten over de salade.

Eet smakelijk!

Tip: smaakt heerlijk met wat rode adukibonen erdoorheen, geitenkaas of biologische kip.
Indien u geen oven heeft, is het koken van de groenten ook mogelijk.

2. “Daar heb je een punt!”: *Bǎi Hùi*

百會
Bǎi Hùi

Het punt is gelegen op de kruin van het hoofd.

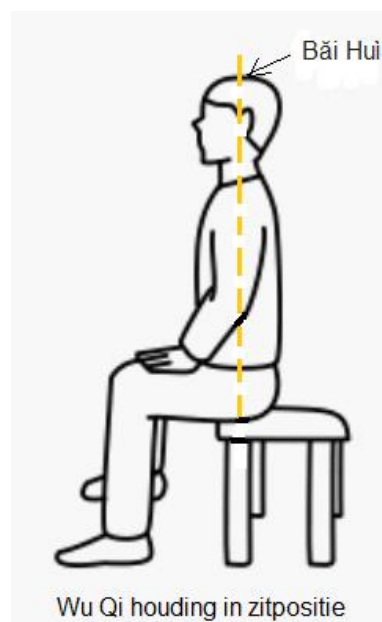
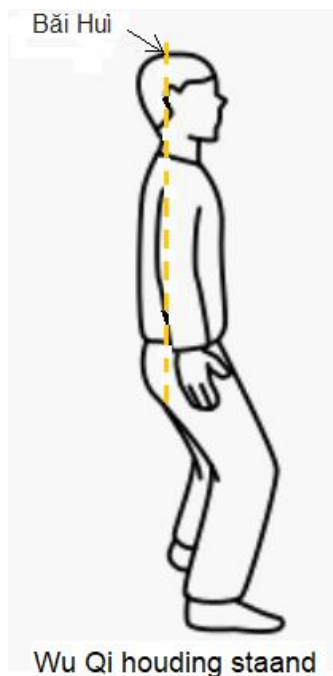
Dit punt kent veel verschillende betekenissen namelijk:

- “honderd ontmoetingen” (het kan honderd ziekten bestrijden);
- “de berg van de hemel” (het punt dat het dichtst bij de hemel ligt);
- “spookpoort” (invloed van dit punt op psychische emotionele klachten).
- er komen vijf meridianen samen;

Waar kan *Bǎi Hùi* zoal voor worden ingezet?

hier komt alle Yang Qi van het lichaam samen;

- het kalmeert Yang (denk aan hoofdpijn maar ook bij een TIA);
- het laat Yang stijgen en herstelt het bewustzijn;
- positieve invloed op de werking van de zintuigen;
- voedt het zenuwstelsel;
- is goed voor de hersenen en kalmeert de “geest”.



Binnen Qi Gong is *Bǎi Hùi* een belangrijk punt. Het wordt ook aangeduid met een touwtje waaraan je naar boven wordt getrokken. Recht de rug.

Ontspanningsoefening met Bǎi Hùi

1. Neem de Wu Qi houding aan in stand of in zit;
2. sluit uw ogen en ontspan. Ontspan van binnen uit. U beweegt niets maar gaat enkel na of u spanning voelt en dit probeert u zoveel mogelijk los te laten.
3. ga met uw intentie van boven naar beneden in uw lichaam: - nek, schouders, bovenarm, elleboog, pols, vingers.- boven rug, midden rug, buik, onderrug - heupen, billen, boven benen, knieën, kuiten, enkel en voeten- laat de spanning los.
4. ga nu met uw intentie naar het topje van uw hoofd *Bai Hui* en visualiseer een 'buis' vanuit dat punt door uw lichaam naar beneden (zie gele stippellijn);
5. visualiseer helder wit licht dat de "buis" vult;
6. sta of zit nu zo'n 3 minuten stil in de Wu Qi houding;
7. voel waar u spanning voelt in uw lichaam en laat deze van binnenuit los; ga met uw aandacht naar de plek waar u spanning opmerkt en stel u voor dat deze spanning zacht wordt. Op deze manier laat spanning los zonder te bewegen;
8. sta of zit nogmaals zo'n 3 minuten stil. Probeer uw gedachten te laten gaan. Komt er een gedachte voorbij, laat het als een wolk aan u voorbij drijven.
9. open uw ogen en kom rustig in beweging.



3. Kom in beweging: *kracht van het stretchen*

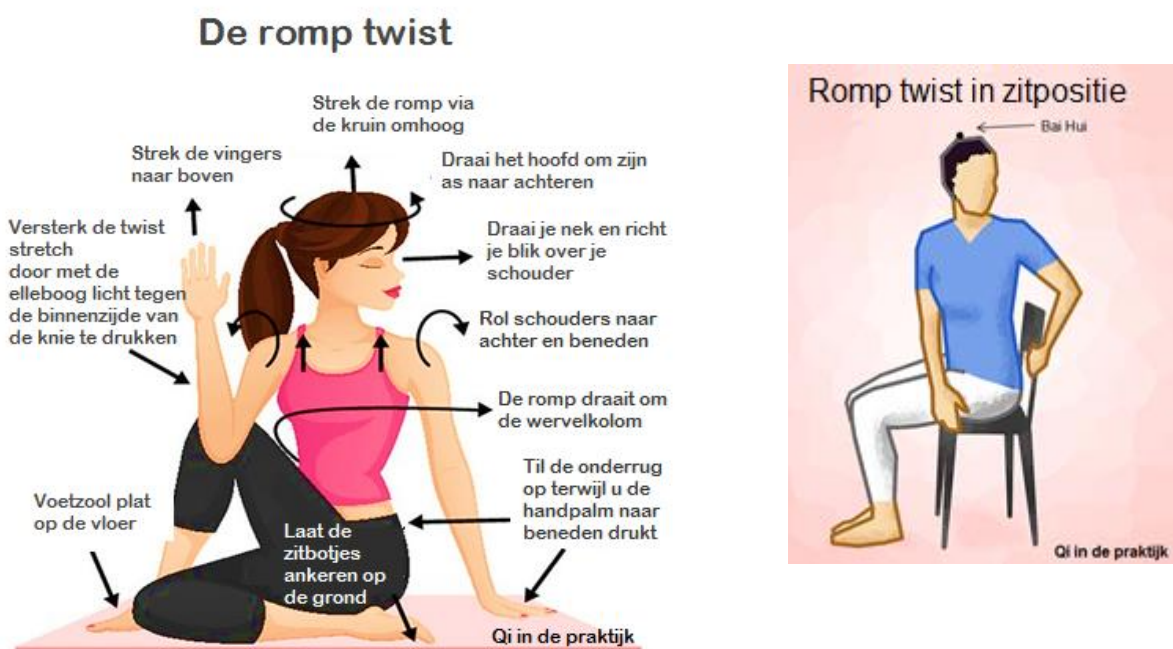
Er zijn verschillende vragen binnengekomen die te maken hebben met hormonale verstoringen.

“Wat kan ik doen aan mijn PMS klachten, slaap-, emotionele verstoringen?”

Binnen de Chinese Geneeswijze kunnen deze verstoringen gezien worden als een stagnatie van Qi in een meridiaan. We stellen de meridiaan voor als een stromende rivier. Als er grote keien in de rivier liggen, wordt de stroming van het water belemmerd.

De twist oefening rekt “de rivier” op en duwt vervolgens “de keien” weg, waardoor de oorspronkelijke stroming zich kan herstellen. Hiermee herstelt u zelf de vrije stroming van Qi.

We hebben ervoor gekozen om een beweegoefening aan te reiken die helpend kan zijn.



De werking van de romp twist:

- bevordert de stroming van Qi in de wervelkolom;
- reguleert de bloedsuikerspiegel;
- helpt de borst te openen en de zuurstoftoevoer naar de longen te vergroten;
- verlicht stijfheid en rugpijn tussen de wervels;
- door in een draai te komen, worden de buikorganen gemasseerd, waardoor de spijsverteringssappen toenemen ten gunste van het spijsvertering;
- activeert in de ochtend en zorgt voor rust in de avond;
- helpt bij het verlichten van stress en spanning die vastzit in de rug.

Zorg dat u goed door blijft ademen. Samen met de twist beweging zorgt een volledige ademhaling voor een vrije stroming van Qi. Het kan zijn dat u behoefte heeft om te zuchten of te gapen. Zuchten of gapen zorgt voor het opheffen van stagnaties, wat resulteert in ontspanning.

Tip: In de tweede editie van Qi in de praktijk hebben we de [Makko Ho strekkingen](#) onder de aandacht gebracht. Deze hebben een soortgelijke werking. U kunt de twist toevoegen aan deze reeks strekkingen.

4. **Alvast een vooruitblik naar volgende week**

- Terug aan het werk?
- *Wat doe ik dan met de lunch?*
- **Hoe pas ik mijn nieuwe inzichten toe ?**

5. **Vragen of verzoeken?**

Wilt u reageren op bovenstaande informatie of heeft u vragen over uw gezondheid en of leefstijl. Neem dan gerust contact met mij op. Dat kan via email of telefoon.

Tot volgende week!

