

Helende ritmes van de **seizoenen**

DOOR: LAURA VAN LOON

De natuur laat het ons keer op keer zien: alles beweegt in cycli. In de herfst trekken de sapstromen zich terug, in de winter keert de energie naar binnen en in de lente komt alles weer tot leven. Deze ritmes, die zo vanzelfsprekend zijn voor planten en dieren, zijn wij, mensen in de moderne wereld, vaak kwijt. We hebben door de eeuwen heen veel natuurlijke omstandigheden weten te omzeilen, maar deze 'vooruitgang' betekent niet dat wij los zijn komen te staan van de natuur.

De dynamiek van de seizoenen beïnvloedt nog altijd onze fysieke en mentale gezondheid, bewust of onbewust.

Als therapeut hebben we een unieke kans om deze verbinding te helpen herstellen. Het integreren van seizoensgebonden adviezen en inzichten in de behandeling helpt cliënten niet alleen beter te begrijpen hoe hun lichaam en geest functioneren, maar ook hoe ze harmonie kunnen creëren door mee te bewegen met de natuur. Inzichten uit de eeuwenoude oosterse wijsheid geven hier prachtige handvatten voor.

In deze lente-editie duiken we dieper in de krachtige transformerende energie van de lente.

De holistische blik van de Chinese geneeskunde

In de Traditionele Chinese Geneeskunde betekent gezondheid niet slechts de afwezigheid van ziekte. Het omvat een dynamisch evenwicht tussen Lichaam, Geest en Ziel, die vloeiend meedeinen op het ritme

van de natuur. Dit meebewegen is essentieel voor vitaliteit. Kijk maar naar de natuur: een dier past zich voortdurend aan de omstandigheden aan. Een vos met een zomervacht in de winter zou onderkoelen en met een wintervacht in de zomer zou hij oververhit raken. Dieren bewegen of rillen direct na een stressvolle gebeurtenis om spanning af te voeren en komen daarna moeiteloos terug in ontspannen staat om te rusten en te verteren. Deze aanpassingen zijn essentieel voor hun overleving. Met onze technologische vooruitgang hebben we veel natuurlijke uitdagingen overwonnen. Huizen beschermen ons tegen extreme temperaturen, kunstlicht kan onze dagen verlengen en we hebben een constante toevoer van voeding, ongeacht het seizoen. Deze 'ont-hechting' van de natuur heeft ons ook verwijderd van de cycli die ons welzijn ondersteunen. Inzichten uit de Chinese geneeskunde kunnen helpen om deze verbinding opnieuw te herstellen. Niet door terug te keren naar primitieve omstandigheden, maar door bewust gebruik te maken van de ritmes van de natuur – zoals die van de seizoenen – om gezondheid en balans te bevorderen.

De energie van de lente: groei en beweging

De lente markeert het begin van



De lente biedt een krachtige gelegenheid om behandelingen af te stemmen op het natuurlijke ritme van groei en expansie.

een nieuwe cyclus. De koude naar binnen gerichte Yinne energie van de winter maakt plaats voor het actieve Yang van het voorjaar. De lente is een tijd van actie, groei en expansie. De zaden die in de winter onder de grond lagen te wachten, beginnen te ontkiemen, zowel in de natuur als in onszelf.

In de Chinese geneeskunde wordt de lente geregeerd door het Houtelement dat symbool staat voor kwaliteiten als groei, beweging, visie, flexibiliteit en richting. Bij het Houtelement horen de organen lever en malblaas, die op emotioneel niveau een belangrijke rol spelen bij het ontwikkelen van een visie, strategisch plannen en het uitvoeren van deze plannen met daadkracht. Het Houtelement wil altijd groeien en kan slecht tegen het gevoel van vastlopen.

Wanneer het Houtelement in balans is, ervaren mensen een gevoel van beweging, richting, innerlijke kracht en flexibiliteit. Een disbalans in dit element kan zich uiten in emotionele uitdagingen zoals frustratie, besluiteloosheid en het gevoel 'vast te zitten'. Juist in de lente, als de Hout-kracht op zijn hoogst is zien we dat het gebrek hebben aan een levensdoel extra zwaar kan wegen, maar ook dat het hebben van richting en een doel juist in de lente enorm kan aanzetten tot beweging.

Lente in de praktijk

De lente biedt een krachtige gelegenheid om behandelingen af te stemmen op het natuurlijke ritme van groei en expansie. Ongeacht je achtergrond of specialisatie kun je gebruikmaken van deze inzichten

om je cliënten te helpen hun balans en vitaliteit te herstellen.

Groei en visie

Help je cliënt richting te vinden in het leven door vragen te stellen zoals: wat wil je laten groeien in je leven en welke stap kun je vandaag zetten om de groei te ondersteunen? Deze vraag kan de cliënt dagelijks herhalen om de beweging op gang te houden.

Beweging als medicijn

Net zoals de natuur in de lente in beweging komt, hebben mensen ook fysieke activiteit nodig om stagnatie te doorbreken en energie te laten stromen; dit geldt het hele jaar, maar zeker in de lente is beweging van levensbelang! Geef je cliënt het advies om dagelijks 20 minuten matig intensief te bewegen, omdat dit de energie en vloeistoffen in het lichaam in beweging brengt. Beweging in je lichaam brengt beweging in de mind. Dankzij beweging kunnen emotionele blokkades letterlijk in beweging komen. Door buiten te bewegen, integreer je meteen de ontspannende werking van de natuur.

Lentevoeding

Omdat de lever bij de lente hoort, is het een ideaal moment om dit orgaan extra te ondersteunen. Adviseer je cliënten om voedingsmiddelen te kiezen die de lever ondersteunen, zoals frisse groene bladgroenten, rode bieten, artisjokken, avocado en brandnetel. Dit helpt om het lichaam te ontgiften. Je creëert een opgeruimde geest in een opgeruimd lichaam.

Verbinding met de natuur

De lente kan helpen om opnieuw verbinding te maken met de natuur, met onszelf en met onze doelen. Als therapeuten kunnen we deze energie gebruiken om cliënten te ondersteunen bij hun groei, balans en vitaliteit. Laat de kracht van lente meebewegen in jouw behandelingen en ontdek hoe diepgaande transformatie kan ontstaan door simpelweg mee te bewegen met de natuurlijke ritmes van het leven.

De lente is een uitnodiging om te groeien, te bewegen en te bloeien. Doe er je voordeel mee!



Over de auteur

Laura van Loon is acupuncturist en docent in de Chinese geneeskunde, gespecialiseerd in psychische en spirituele gezondheid. Na 17 jaar praktijk heeft zij haar kennis en inzichten samengebracht in het boek *Oosterse Wijsheid in een Westers Leven*. In dit boek vertaalt zij eeuwenoude kennis uit de Traditionele Chinese Geneeswijzen naar praktische dagelijkse toepassingen voor zowel therapeuten als cliënten.

Met haar heldere stijl inspireert Laura om de verbinding tussen lichaam, geest en ziel te herstellen en te versterken. Wil je meer leren en je laten inspireren? Bestel dan haar boek via www.lauravanloon.com/boek.