



## Herfst - September/Oktober

*Metaal element - Diep ademen - Reflecteren en Loslaten*

Na de stuwende kracht van de lente en uitbundigheid van de zomer, mogen we in de periode van september tot en met oktober, als mens weer heel langzaam overgaan naar een iets ingetogener stand. Het najaar staat in de natuur in het teken van vruchten afwerpen, bladeren loslaten en langzaam afsterven. Als mens is het goed om deze periode in het jaar te gebruiken om een tandje terug te doen en na te denken over het jaar dat achterligt. Het is een tijd van reflecteren en keuzes maken: wat wil je loslaten en wat wil je juist meenemen de stilte van de winter in? Het is ook de tijd van het jaar waarin je je zachtjes aan weer in je coconnetje mag wikkelen, zodat je in de wintertijd weer krachten kunt opdoen voor een nieuwe cyclus van seizoenen.

Wanneer we aan loslaten denken, dan kan het zijn dat daar een gevoel van weerstand om de hoek komt kijken. De herfst betekent dat we het licht en de warmte van de lente en zomer weer een tijdje moeten missen, terwijl we ons best nog wat langer in de zon hadden willen koesteren. Naast weerstand kan ook verdriet naar boven komen als we iets in het leven moeten loslaten. Het verlies van een dierbare, een baan, een idee of een wens vraagt ook van ons dat we loslaten en dat kan behoorlijk pijn doen. Het loslaten wat zo bij de herfst hoort en het daarmee samenhangende gevoel van verdriet of melancholiek zijn kenmerken van het Metaal element en de bijbehorende energieën van Long en Dikke Darm. Via de lichaamgeest verbinding die we opzoeken met Qigong, kan het ondersteunen van deze energieën in het lichaam helpen om zowel mentaal als geestelijk makkelijker los te laten en verdriet beter te doorvoelen en te verwerken.

Om de Long energie te ondersteunen is een diepe en voedende ademhaling het allerbelangrijkste. Daarna komt het openstrekken van de Longmeridiaan, die in de borst begint en door de arm naar de duim loopt (aan beide zijden van het lichaam). De Dikke Darm energie kun je bijvoorbeeld ondersteunen door het begin- en het eindpunt van de Dikke Darm meridiaan vast te houden. Plaats hiervoor de duim van je rechterhand op de nagelriem van de wijsvinger ernaast (wat je ook doet als je een oké teken maakt) en je linker wijsvinger op het kuiltje naast je linker neusvleugel (dus rechter wijsvinger en linker neusvleugel). Wissel na een poosje om en plaats de duim van je linker hand op de nagelriem van de wijsvinger ernaast en je rechter wijsvinger op het kuiltje naast je rechter neusvleugel (dus linker wijsvinger en rechter neusvleugel).

Een diepe, voedende ademhaling kan op mentaal en geestelijk vlak al zoveel meer rust en helderheid geven, waardoor je uitdagingen van het leven wat evenwichtiger het hoofd kunt bieden. Wie tot diep in de buik kan ademen bereikt namelijk de nieren, die hoog in de onderrug te vinden zijn. Zuurstof en zuivere qi (levensenergie) worden door de nieren door het lichaam verspreid en bereiken zo ook alle andere organen. Een diepe ademhaling brengt dus balans en harmonie in de energieën van de organen, wat zich uit in een helderder geest en meer gelijkmatige emoties. Adem je oppervlakkig, dan hongert je als het ware de nieren uit, waardoor het ook niet kan uitdelen en een energetisch disbalans in lichaam en geest zich voordoet.