



Lente - Februari t/m April

Hout element - Energetische 'voorjaarsschoonmaak' - Handelen en Uitvoeren

In de lentetijd bruist de natuur van het leven. Als mens kijken we vol verwachting uit naar de eerste groene waas op de struiken en bomen. Niet alleen de zon wint aan kracht en warmte in deze tijd, maar ook de planten en dieren om ons heen laten zich weer zien en horen en zijn volop in beweging. Als mens is het goed om mee te gaan in deze natuurlijke energie. Onze creativiteit mag weer ontwaken, zoals de natuur dat ook in het voorjaar doet. Ideeën en plannen, die tijdens de rustperiode van de winter als zaadjes onder de grond wachtten en krachten verzamelden, mogen nu vorm krijgen en zichtbaar worden. De lente is het moment bij uitstek dus om alles weer te laten stromen, zowel fysiek als geestelijk.

Volgens de Chinese kalender begint de lenteperiode begin februari, bereikt haar hoogtepunt op 21 maart en eindigt eind april. De yin energie van de winter gaat in dit seizoen geleidelijk aan over in een meer yange energie, wat zich in de natuur uit in langere en warmere dagen, frisse groene blaadjes aan struiken en bomen en kleurrijke bloemetjes die hun koppen boven de aarde uitsteken. Dezelfde kwaliteiten van de lente vind je in je lichaam terug in de energie van de Lever en Galblaas (organen die bij het Hout element horen). De qi-stromen van deze beide organen draaien nu op volle toeren, waardoor je de kracht en vitaliteit voelt om zowel thuis als op het werk actief aan de slag gaan.

Om de stuwende krachten van Lever en Galblaas vrij baan te geven, is het goed om alle afvalstoffen die zich gedurende de winter in lichaam en geest hebben opgehoopt uit het lichaam los te laten. Op het gebied van voeding komen in deze periode veel aanbiedingen voorbij om het lichaam te detoxen. Op het gebied van Qigong zijn twists (je boven lichaam ten opzichte van je onder lichaam van links naar rechts bewegen), een hele mooie manier om afvalstoffen uit de meridianen te spoelen en het lichaam te reinigen. Je kunt het effect van het uit een twist komen op de qi-stroom vergelijken met dat op water dat vrijkomt wanneer je een knik uit een tuinslang haalt. De stroom is dan vele malen krachtiger en sterker, waardoor alles veel beter doorspoelt.

Mentaal en geestelijk gezien is het de tijd van het jaar om een frisse wind te laten waaien door een aantal gebieden in je leven die wat routineus zijn geworden. Daag jezelf wat uit en onderneem nieuwe, verrassende activiteiten om je creativiteit een boost te geven. Bezoek een museum waar je nog nooit geweest bent, ga shoppen in een andere stad of reserveer een keer een tafel in een andere restaurant dan je gewend bent. Op je werk is het de beste tijd om te beginnen aan een nieuwe cursus of opleiding en misschien is het wel verfrissend om eens met een collega te wisselen van bureau of kantoor. Zoek vooral ook de ontluikende natuur wat vaker op. Maak een wandeling op het strand of in het bos, en laat bewust de wind alles wat tijdens de winter als een soort aanslag in de geest is neergeslagen meenemen en afvoeren. Met de lunchpauze weer lekker naar buiten gaan, heeft trouwens hetzelfde effect.