



Nazomer - Augustus/September

Aarde element - Balans en Harmonie - Zorgen voor jezelf

De nazomer mag hier zeker niet ontbreken. Het is een speciale periode omdat het geen 'vast omlind' begin en einde heeft. Het valt half in de periode die wij als zomer beschouwen en half in de periode die we als herfst ervaren. Binnen de Chinese vijf elementenleer behoort de nazomer tot het Aarde element, dat symbool staat voor overgang en verandering. Dat merken we in de nazomer ook aan de natuur om ons heen: het transformeert geleidelijk aan. Steeds meer bomen en planten dragen hun vruchten en zaden, de lucht is wat vochtiger en koeler en de dagen worden al wat korter. De uitbundigheid van de lente en de zomer, met al hun groei en kleuren, verandert langzamerhand in de stilte en ingetogenheid van de herfst en winter. De natuur bereidt zich voor op een nieuwe ronde van nieuw leven, maar moet daarvoor eerst het oude loslaten en de stilte weer opzoeken om krachten te verzamelen.

De ontwikkelingen en bewegingen die we in de natuur zien, mogen we altijd op onszelf betrekken (zowel geestelijk als lichamelijk), zoals we dat met alles wat zich in het universum voordoet mogen doen. We hoeven maar om ons heen te kijken om aanwijzingen te vinden hoe we ondanks overgangen en veranderingen toch in balans en harmonie kunnen blijven. In deze overgangstijd tussen zomer en herfst, tussen uitbundigheid en ingetogenheid, mogen we als mens de balans opmaken van wat het jaar ons tot nu toe gebracht heeft. Het is de aangewezen tijd om te 'oogsten' en dankbaar te zijn.

De energiestromen in ons lichaam die in deze periode het meest worden aangesproken, zijn die van Milt en Maag. De kenmerken van deze qi-stromen zijn in lijn met eigenschappen van Moeder Aarde: dragend, ondersteunend en verzorgend. Als de energie in de Milt- en Maagmeridianen in het lichaam vrij kan stromen, dan voelen we ons op een evenwichtige en stabiele manier verantwoordelijk voor onszelf en de ander. We geven op een gezonde manier zorg en aandacht aan datgene wat op ons pad komt en waken ervoor om onze gedachten met ons aan de haal te laten gaan, waardoor 'zorgen voor' omslaat in 'piekeren over'. Een goede verhouding vinden tussen geven en nemen en onze eigen grenzen niet voorbij gaan, is wat hier balans en harmonie brengt.

Het openzetten van de Milt- en Maagmeridianen bereiken we met Qigong door oefeningen te doen waarbij we het boven lichaam ten opzichte van de benen draaien (ook hier een twist dus!), de voorzijde van de benen en torso strekken en oefeningen waarbij we balans moeten zoeken. In het dagelijks leven helpen we de stroom van qi die bij het Aarde element hoort, door net zo goed voor onszelf te zorgen als voor een ander. Dus wanneer je bijvoorbeeld op je werk een kopje koffie voor jezelf haalt, haal dan ook meteen een kopje koffie voor een ander. Of wanneer je een uurtje voor je dementerende ouder (of iemand anders die jouw aandacht nodig heeft) gezorgd hebt, zorg dan dat je jezelf binnen een niet al te lange periode een uurtje teruggeeft. Verwen jezelf met iets waar je blij van wordt en waardoor je even je zorgen kunt vergeten. Doe dat ook bij een opdracht op werk die veel weerstand bij je oproept en een lading energie van je vraagt. Zorg dat je iets voor jezelf achter de hand hebt, zodat je je weer kunt opladen: heerlijk een avond in je eentje naar een film kijken of juist samen met een dierbare gezellig uit eten.