



## **Winter - November t/m Januari**

### *Water element - Voedingsbodem voor Lente - Rusten en Verstillen*

Dit jaargetijde is volgens de Chinese geneeskunde (waar Qigong toe behoort) gekoppeld aan het element Water. Ons lichaam bestaat voor het grootste deel uit water. Het bevindt zich in en om onze cellen, die de bouwstenen van ons lichaam zijn. Het ontbreken van vocht is ook het eerste waaraan we sterven als we verstoken zijn van eten en drinken. Onze cellen komen dan letterlijk om van de dorst, waardoor onze lichaamsfuncties uitvallen en we uiteindelijk sterven.

Water is de basis van onze fysieke gezondheid, zoals de rust en ingetogenheid van de winter dat zijn voor onze energetische welzijn. Zonder naar binnen te keren en weer op krachten te komen, zal een boom nooit het vermogen hebben om in de lente sappen omhoog te trekken en zijn bladeren naar buiten te stuwen. De mens doet er goed aan om de natuur te volgen en in de winter een stapje terug te doen, zodat er ruimte ontstaat voor innerlijke rust en ontspanning.

Volgens de Chinese kalender begint de winterperiode al begin november, bereikt haar hoogtepunt op 21 december en eindigt eind januari. Dit houdt in dat we vanaf november in alles ons mogen afvragen: 'waar kan ik wat meer rust in bouwen, welke activiteiten en kan ik op een lager pitje zetten en welke afspraken kan ik uitstellen tot de lente?' Zorg dat je bij het nadenken hierover en het overgaan tot actie hierin kleine stapjes neemt. Het is niet realistisch om drastisch van alles in je agenda te schrappen.

Begin bijvoorbeeld door thuis of op je werk wat meer korte pauzes in te lassen, waarbij je even de tijd neemt om je terug te trekken. Dat kan zijn om een paar simpele Qigong oefeningen te doen voor de Nieren en Blaas (organen die bij het Water element horen), even voor jezelf een boek of tijdschrift te lezen of even een extra hapje frisse lucht buiten te nemen. Zodra je je bewust wordt van het grote effect dat deze kleine aanpassingen al voor je hebben, wordt het steeds makkelijker om verdere stappen te ondernemen richting het creëren van meer rust en verstilling voor jezelf tijdens de wintermaanden.

Wanneer het je lukt om steeds beter naar je lichaamgeest te luisteren en mee te bewegen met de ingetogenheid (yin energie) van de winter, dan creëer je daarmee ook een gezonde en krachtige voedingsbodem voor nieuwe ideeën en plannen die zich nu nog 'ondergronds' bevinden, maar zich straks mogen manifesteren. Precies zoals de zaden van de natuur in de winter zich schuil houden in de bodem, wachtend op de energie van de lente om zich dan een weg naar boven en naar buiten te banen. Wie de winter goed benut om te rusten en verstillen, zal zich des te vitaler voelen als de zon weer wat langer aan de hemel staat en de lente met al zijn uitbundigheid losbarst. Op deze manier je mee laten voeren op de stroom van natuurlijke energieën is wat door Taoïsten ook wel Wu Wei wordt genoemd, een leefwijze die perfect past bij het Water element en de energieën van Nieren en Blaas.