Lente, hout, de lever

In de lente wil het leven zich ontvouwen. Er is een sterke drang om tot ontplooiïng te komen, te ontdekken, te groeien. Daardoor kunnen heftige emoties zoals frustratie en woede naar boven komen als het niet lukt en de levensstroom blokkeert. Lente behoort tot het element Hout. De lente staat voor opkomen, groeien en in beweging zetten. Het "jonge yang" is actief en de beweging is naar boven en naar buiten. Dit kun je allemaal duidelijk zien in de natuur: de planten beginnen te groeien, krokussen en sneeuwklokjes springen de grond uit en aan de bomen vormen zich nieuwe knoppen.

Groen is de kleur die bij de lente hoort. De kleur groen heeft een helende werking. Denk bijvoorbeeld aan lekker wandelen of fietsen in de natuur, je creativiteit ontwikkelt en hoe heerlijk ontspannend kan dat zijn!

Alles gebeurt op z'n eigen tijd en op z'n eigen manier. Gemakkelijk en met plezier. Je bent vrij om te zijn wie je bent.

De Lever (yin) en de galblaas (yang) zijn de organen die bij het element Hout horen. De Lever is verantwoordelijk voor de vrije stroom van Qi.

De lever is het grootste inwendige orgaan van je lichaam en doet ontzettend veel en belangrijk werk. Hij weegt bij een volwassene gemiddeld 1,5 kilo en ligt rechtsboven in je buik, net onder het middenrif.Qua vorm lijkt de lever een beetje op een wig of een driehoek. Hij bestaat uit twee hoofdkwabben: een grotere rechterkwab en een kleinere linkerkwab. Op elk moment stroomt er zo'n 13% van je totale bloedvolume door je lever. En opvallend: de lever gebruikt ongeveer 20% van alle zuurstof die door je lichaam wordt rondgepompt — zelfs als je stilzit.

De lever doet meer dan 500 verschillende dingen, maar dit zijn de belangrijkste:

Stofwisseling: hij helpt bij het omzetten van koolhydraten, vetten en eiwitten. Hij slaat suiker, breekt overtollige eiwitten af en maakt onder andere cholesterol aan.

Ontgifting: schadelijke stoffen zoals alcohol, medicijnen of afvalstoffen uit je eigen stofwisseling (zoals ammoniak) worden hier afgebroken en afgevoerd.

Galproductie: gal is nodig om vetten goed te kunnen verteren in je dunne darm.

Opslag: je lever bewaart allerlei belangrijke stoffen, zoals vitamines (A, D, E, K, B12) en ook ijzer en koper. Maar ook suikers, voor als je plots vewel energie nodig hebt, bijvoorbeeld om te vluchten.

Oefen deze maand extra Ba Duan Jin en Shinho:

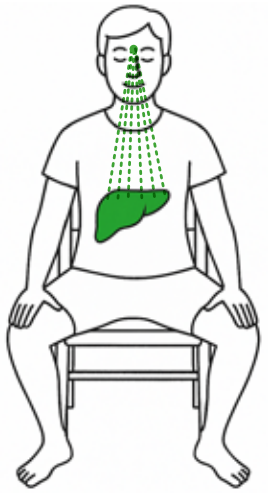
youtube.com/@Club_TAO

Lentevoeding

Let deze periode extra op wat je tot je neemt. Er is een helder verband tussen het functioneren van je lever en je voeding. Vermijd daarom alcohol, geraffineerde suikers, kunstmatige zoetstoffen en kleur- en smaakstoffen. Bittere groente zoals witlof en spruitjes, groene groente, knolgewassen, citroen, grapefruit en spinazie zouden juist een gunstig effect hebben op de werking van je lever.

Maar denk ook aan 'giftige' gevoelens (boosheid, je slachtoffer voelen, niet genoeg voelen) en relaties die energetisch belastend zijn voor je lever. Laat deze dan ook los.

De helende Leverklank



In het Taoïsme worden al eeuwenlang helende klanken gebruikt om het lichaam te ondersteunen, te genezen en terug in balans te brengen. De klank die bij de lever hoort is Shhhhh, zoals het zachte ruizen van de wind door de bomen.
In de volgende oefening gebruik je deze klank om je leverenergie weer te laten stromen.

1a Ga rustig zitten en plaats je handen op je lever. (De lever ligt net onder de ribben, vooral aan de rechterkant.) Breng je aandacht naar je lever achter je handen. Rust hier.

1b Groet je lever en stuur een zachte glimlach in je lever en realiseer je de betekenis die hij voor je leven heeft: hij helpt je om je voedsel te verteren, ontgift je bloed en is een reservoir van energie. Bedank je lever hiervoor.

1c Kijk of je een beeld of gevoel kunt krijgen van hoe je lever er nu aan toe is. Voel je verkramping of ontspanning? Hitte of kou? Donkerte of lichtheid?

2a Haak je vingers in elkaar en breng ze op een inademing langs je lever omhoog. Richt je handpalmen naar boven. Buig iets naar links, zodat je rechts een zachte strekking voelt in je levergebied.

2b Maak opnieuw contact met je lever en adem langzaam uit met de klank: Shhhhhh. Kijk daarbij omhoog naar je handen.

2c Stel je voor dat alle stress, boosheid en frustratie als donkere wolkjes met je adem je lichaam verlaat.

3a Inademend laat je de armen weer zijwaarts zakken, met de handpalmen naar buiten gericht. Stel je voor hoe je met je handen fris lentegroen verzamelt.

3b Breng je handen tot op of vlak voor je lever en stuur deze groene energie naar binnen.Vul je hele lever met deze sprankelende, vrij stromende levensenergie, puur en oorspronkelijk.

3c Herhaal deze oefening ten minste drie keer. Vaker mag natuurlijk ook.

4 Als je klaar bent leun je ontspannen achterover en voel wat dit met je lichaam gedaan heeft. Alles gebeurt op z'n eigen tijd en op z'n eigen manier. Gemakkelijk en met plezier. Ik ben vrij om te zijn wie ik ben.

Een taoïstische gezegde over het beheersen van woede luidt: Als je de leverklank 30 keer hebt gedaan en je bent nog steeds boos op iemand, dan heb je het recht om die persoon een klap te geven.