De Milt, van verwarring naar verwondering

In de Chinese vijf elementenleer vormt Aarde het middelpunt. Het element staat voor rust, voeding en verbondenheid. Het helpt ons om terug te keren naar ons centrum en te voelen wat ons werkelijk draagt.

Aarde correspondeert met de nazomer, de tijd van oogst en overvloed. In deze periode is het land vol vruchten, granen en groenten, en ervaren we de rijkdom die de aarde ons schenkt. In bredere zin hoort Aarde ook bij alle overgangsperiodes tussen seizoenen: momenten waarop de natuur stilstaat om balans te hervinden. Zoals alles terugkeert naar de bodem, keren ook wij naar ons centrum om kracht te verzamelen.

Het Aarde-element nodigt uit om te vertragen en te voelen wat werkelijk voedt. In balans ervaren we rust, eigenwaarde en verbondenheid. Uit balans ontstaat onrust: piekeren, tobben, een mistig hoofd of zwaarte in het lichaam.

De Milt: spil van voeding en gedachten

Binnen het Aarde-element staat de milt centraal. Zij is de grote transformator: alles wat we eten en drinken wordt omgezet in energie en voedingsstoffen. Daarnaast zorgt de milt voor het transport van vocht en het voeden van spieren en weefsels. Wanneer ze sterk is, voelen we ons energiek, helder van geest en stevig in ons lichaam.

in het midden van het midden van het midden is het stil.

Is de miltenergie verzwakt, dan merk je dat al snel. Lichamelijk uit zich dit in vermoeidheid, een opgeblazen buik, vocht vasthouden of koude handen en voeten. Mentaal herken je het aan piekeren, doormalen en moeite met focussen. Het denken wordt zwaar en mistig, alsof gedachten eindeloos blijven rondtollen.

De Chinese geneeskunde ziet de milt als de herberg van Yi; het vermogen om aandacht te richten en te onthouden. Daarmee raakt haar balans zowel lichaam als geest. Ook is de milt essentieel voor de aanmaak van bloed en Qi, de energie die ons lichaam draagt. Een sterke milt houdt de energie omhoog. Wanneer de milt-Qi zwak is, ontstaan klachten als diarree, obstipatie of een opgeblazen gevoel. Omdat de milt het bloed beheerst, zien we ook sneller blauwe plekken, spataderen of bloedingen.

De milt is bovendien gevoelig voor vocht van buitenaf. Mist, regen of natte kleding kunnen haar belasten en leiden tot loomheid en zwaarte. Ten slotte voedt de milt spieren en ledematen. Wanneer haar functie hapert, is vermoeidheid bijna altijd het eerste teken.

Emotie en Aarde-kracht

De emotie die bij Aarde hoort, is bezorgdheid. Een beetje zorgzaamheid maakt ons warm en menselijk. Maar teveel zorgen maken ons zwaar. Wanneer we structureel meer geven dan ontvangen, raakt de balans zoek. Dan is het tijd om terug te keren naar je midden en jezelf te voeden: niet alleen met eten, maar ook met schoonheid, natuur, warmte en geborgenheid.

Beweging, verbinding en kleur

De milt houdt niet van stilstand. Rustige bewegingen zoals wandelen, yoga of lichte rekoeveningen helpen de energie stromen. Ook creativiteit voedt: schilderen, tuinieren, kleien – alles wat je met je handen doet, brengt je dichter bij de Aarde. Omring jezelf met geel en goud, kleuren die vitaliteit en vrolijkheid versterken. En misschien het belangrijkste: zoek warmte en gezelligheid op. Samen koken, praten of lachen – het zijn vormen van voeding die net zo waardevol zijn als wat er op je bord ligt.

Verschillende Qigongs en sessies om thuis te oefenen:
www.youtube.com/@Club_TAO

De helende Miltklank

De miltklank **GGGooowww** helpt spanning, zorgen en opgehoopte emoties los te laten en geeft rust en stabiliteit.

1a Ga rustig zitten, leg je handen los in je schoot. Maak contact met je milt, een kwetsbaar orgaan, goed beschermd door je linker ribbenkast.

1c Begroet je milt met je innerlijke glimlach. Maak contact met de werking van de milt; maakt antistoffen en filtert afvalstoffen, bacteriën, virussen en parasieten uit je bloed. Opslagplaats voor bloecellen en bloedplaatjes. Dank je milt.

1d Wees nieuwsgierig naar hoe je milt zich nu voelt. Open of gesloten? Warm of wat gespannen? Licht of donker? Alles mag er zijn. Luister.

2a Breng je vingertoppen van beide handen net onder de linker ribben, de handpalmen naar boven gericht.

2b Op de uitademing "kreun" je naar voren, over je vingertoppen heen en laat je de klank **GGGooowww** uit je milt komen. Het klinkt een beetje als een schor, brakend geluid. Je masseert onder de ribben door omhoog.

2c Stel je voor dat zorgen en piekeren met deze klank als rook je lichaam verlaten. Je hoeft niets op te lossen – laat het los.

3a Sluit je ogen. Inademend kom je overeind, strijkt met je handen door een goudgeel korenveld. Stel je voor dat je milt vol stroomt met het goudgele licht uit je handpalmen.

3a Leg je handen los in je schoot en ervaar ontspanning. Ervaar de energie van een nazomers heuvellandschap dat onder een warme namiddagzon baadt in een gouden licht.

3c Herhaal ten minste drie keer.

4 Leun achterover. Laat je handen op je schoot rusten. Voel na. Laat alles zijn zoals het is.

Voeding als basis

De eerste stap naar een sterke milt begint op je bord. De milt houdt van warm en eenvoudig. Gestoomde groenten, soepen en granen vormen een stevige basis. Rauwkost, zuivel, koude dranken en suiker verzwakken haar kracht. Denk aan warme ontbijtjes, pompoen, wortel, zoete aardappel, abrikozen en dadels: zoete smaken die de aarde-energie versterken. Eet met aandacht, kauw rustig, en geef je innerlijke kookpot de tijd om te werken.