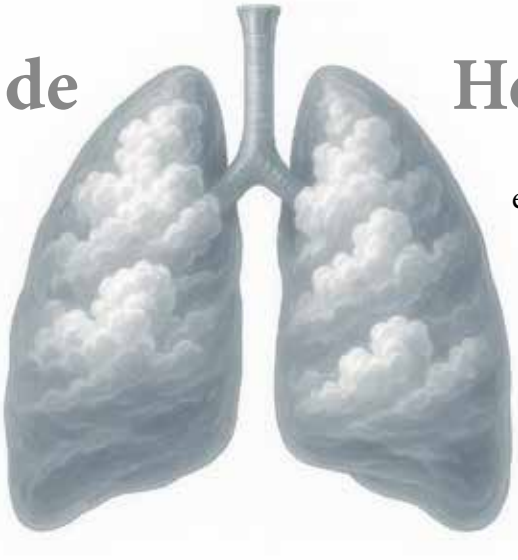
De adem van de Herfst



In de herfst keert de natuur naar binnen: de lucht wordt droger, de bladeren vallen, de adem wordt koeler. De wereld ademt uit en bereidt zich voor op rust. In de Chinese vijf elementenleer vertegenwoordigt Metaal (Jīn) de energie van de herfst – het seizoen van helderheid, afname en loslaten. Metaal brengt de kracht van onderscheid, helderheid en precisie.

Metaal correspondeert met de longen en de dikke darm – organen van opname en afgifte, van zuivering en ontvankelijkheid. De longen halen nieuwe, frisse Qi binnen, de darmen laten oude energie en ballast los. Ook de huid, als grensvlak met de buitenwereld, behoort tot dit element. Wanneer de metaalenergie in balans is, ademen we vrij, voelen we ruimte en lichtheid in borst en huid, en laten we met mildheid los wat voltooid is. Bij disbalans kunnen ademhalingsproblemen, huidklachten of melancholie ontstaan. Verdriet hoort bij Metaal; het is de traan die reinigt en helderheid brengt.

Adem van het leven

De longen beheersen de ademhaling en de Qi van het gehele lichaam. Ze ontvangen lucht, scheiden gebruikte energie uit en verdelen verse Qi via het bloed. Deze voortdurende uitwisseling – het "uitstoten van het muffe en het inademen van het verse" – houdt de levensstroom in beweging. Wanneer de ademhaling vrij en ritmisch verloopt, is de geest helder en het lichaam sterk. Als de longenergie verzwakt, kan dat leiden tot kortademigheid, hoest, vermoeidheid, huidproblemen of een zwakke stem. Emotioneel uit dit zich in verdriet, terugtrekking of moeite met ontvangen.

De longen werken nauw samen met de huid en de dikke darm. De huid beschermt ons tegen kou, droogte en wind; de dikke darm zorgt voor afscheiding en zuivering. Samen vormen ze een verfijnd systeem dat het contact tussen binnen- en buitenwereld regelt. Daarom zijn beweging, ademhaling en verzorging van de huid essentieel voor een gezonde longenergie.

Gezonde longen uiten zich in veerkracht, moed en een helder onderscheid tussen wat voedt en wat losgelaten mag worden. Door bewust te ademen, aandacht te schenken aan de huid en tijd door te brengen in frisse lucht, versterken we deze verbinding en brengen we het Metaal in balans.

Emotie en Metaalkracht

De emotie die bij Metaal hoort, is verdriet. In haar zuivere vorm maakt verdriet zacht en open – het leert ons loslaten en waarderen wat vergankelijk is. Wanneer verdriet stagneert, sluit de adem zich en verhardt het hart. Door ruimte te geven aan adem, traan en stilte, wordt verdriet vloeibaar en verandert het in helderheid en moed.

Beweging, adem en ritme

De longen houden niet van stilstand. Ritmische bewegingen zoals wandelen, zingen, huilen of Qigong brengen de adem in balans. Ook eenvoudige ademhalingsoefeningen, buitenlucht en tijd voor verstilling helpen spanning oplossen. De longen floreren bij lucht, ritme en zachtheid – elke bewuste ademhaling herstelt hun natuurlijke ritme van ontvangen en loslaten.

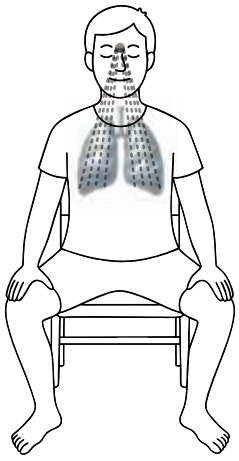
Met een scherp geslepen sabel scheidt je de on- van de zin.

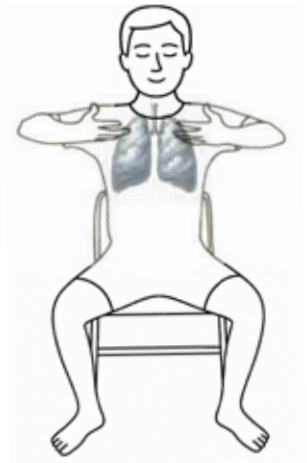
Essentie van de herfst

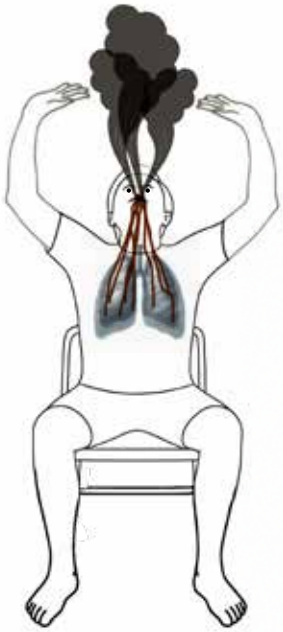
Herfst leert dat schoonheid vergankelijk is. Zoals bladeren vallen om nieuwe groei mogelijk te maken, zo mogen ook wij loslaten wat voorbij is. Dit proces vraagt om moed en overgave, maar schenkt helderheid en rust. In balans geeft het Metaal-element ademruimte, zuiverheid en de stille kracht van aanvaarding – de zuivere, koele adem van het leven zelf.

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

De helende Longklank Tssssss







De longklank Tsssssssss helpt verdriet, spanning en opgehoopte emoties los te laten en brengt ruimte, moed en levenskracht in het borstgebied.

1a Ga rustig zitten, leg je handen los in je schoot. Maak contact met je longen door door je neus in te ademen, ervaar de organen die frisse lucht opnemen en oude energie loslaten.

1b Begroet je longen met je innerlijke glimlach. Voel hun ritme, hun zachtheid en hun kracht. Dank je longen voor het ademhalen, voor het leven dat zij in- en uitlaten.

1c Wees nieuwsgierig naar hoe je longen zich nu voelen. Open of gesloten? Ruim of benauwd? Koud of warm? Licht of zwaar? Alles mag er zijn. Luister.

2a Adem rustig in door je neus terwijl je je handen, met handpalmen naar boven gericht, langs je longen omhoogbrengt.

3a Op de uitademing strek je je handpalmen boven je hoofd. Open je ogen. Laat de klank Tsssssss uit je longen komen terwijl je ze opent door je handpalmen strekkend naar boven te pompen. Laat verdriet en spanning met deze klank los.

3b Stel je voor dat grijze nevels uit je borst opstijgen en oplossen in de lucht. Je hoeft niets vast te houden – laat het los.

4a Sluit je ogen. Inademend breng je de armen via een ronde boog terug naar beneden. Neem de enetgie van besneeuwde bergtoppen met je handpamen omlaag. Vul je longen met frisse berglucht en helder licht.

4b Leg je handen los in je schoot. Ervaar hoe je borstkas opent en de adem vrij stroomt.

4c Herhaal ten minste drie keer.

5 Leun achterover en voel na. Doe niets.

Voeding voor het Metaalelement

Het lichaam vraagt in de herfst om verwarmende voeding die de Qi van de longen versterkt en beschermt tegen kou en droogte. Denk aan rijst, haver, wortelen, pompoen, bataat, selderij en koolsoorten: aardse, lichtzoete ingrediënten die de energie naar binnen brengen en het midden verwarmen. Gebruik kruiden als gember, knoflook, tijm, kaneel en kruidnagel om de spijsvertering te stimuleren en de circulatie te bevorderen. Een vleugje lichte scherpte — bijvoorbeeld van radijs, rucola of mosterdblad — helpt de longen openen en het lichaam zich aan te passen aan het kouder en droger wordende seizoen. Slijmvormende voeding als zuivel, suiker en zwaar of rauw voedsel kunnen de long Qi verzwakken.