

Praktijk Pure Source

Leven in verbinding met je hart

Voorjaar 2021

Je leest mijn 1e nieuwsbrief waarin ik het één en ander toelicht over het Element Hout ~gerelateerd aan de lever & galblaas~ binnen de Chinese geneeskunde.

Je doet mij een plezier als je mij laat weten wat je er van vond. Het kan er alleen maar beter door worden.



Lente associeer je ongetwijfeld met het **ontspruiten** van nieuw groen, de krokussen .. en ... ah ja, maar natuurlijk eerst de sneeuwkllokjes, eind januari.

Jaaa, leuk, sneeuwkllokjes, krokussen, narcissen etc.. hoor ik je al denken, maarr die zijn er toch al voordat het echt lente is?

Klopt helemaal, echter start "de Chinese lente rond het Chinese nieuwjaar tussen 25 jan. en 10 febr. in en niet zoals bij ons op 21 maart ☺.

In de Chinese Gezondheidsleer is het voorjaar, de lente gelinkt aan het element Hout, het 1^e element van de 5 elementen, tevens de "generaal van de energiestroom in ons lijf", ook wel Free Flow genoemd.

Aan het element Hout zijn de lever & galblaas gekoppeld. Zowel in de Chinese alsook in de Westerse medische leer zorgt de lever ervoor dat energie naar alle 'hoeken' van ons lijf stroomt. Dat is dus best belangrijk ...Toch?! Vandaar het 1^e en daarom een belangrijk element. Dit is één van de functies.



Hout heeft onder andere levend water als voeding nodig om soepel te blijven en te kunnen groeien.

Als het element Water (winter, nieren, blaas) mooi in balans is, kan ze het element Hout goed voeden.

Het **element Water** gaat over het seizoen winter, naar binnen keren, meer slapen/ rust nemen. Voldoende rust tussen afgeronde taken is belangrijk om weer nieuwe inspiratie te ontvangen en acties in te zetten.

Een gezonde boom is flexibel genoeg om met de wind mee te buigen en sterk genoeg om geAard te blijven.

Stroomt je energie als een kabbelend beekje, zonder al te veel belemmerende stenen etc., dan voel je je in balans, weet je wat je wilt, heb je goed zicht op wat je wilt (levens)visie en neem je vrij gemakkelijk beslissingen met de daaraan gekoppelde acties. Je komt letterlijk in beweging!

Frustratie - boosheid versus Kracht.

Als een baby / kind leert lopen, komt er soms enige frustratie bij kijken. Dit is nodig om vooruit te komen, zo leert het kind met vallen en opstaan te lopen, daarna rennen etc..

Je zou kunnen zeggen - **in je frustratie en boosheid ligt je kracht** -. Als je je frustratie / boosheid gebruikt om je ideeën om te zetten in actie, dan gebruik je die energie op een prettige manier.

Stroomt je leverenergie niet zo lekker, dan verlopen sommige zaken stroperig. Oogklachten, maagklachten, brandend maagzuur, pijnlijke gewrichten, pezen. Woede aanvallen, explosie boosheid, brok in de keel. Ook liggen Depressie en voorjaarsmoedheid op de loer en tevens een dip in je immuunsysteem.

Hmmm, dat is niet handig en vooral onprettig, want het brengt je in een neerwaartse spiraal en **Dat** ...terwijl de lente juist over een opwaartse beweging gaat.



Hoe staat het met jouw energie doorstroming?

Ik zal als eerste starten, open en kwetsbaar.

Eerlijk gezegd stroomt mijn energie momenteel niet helemaal soepel.

Mede de oorzaak van de externe toegediende hormonen die mijn eigen hormonale systeem door en bijkomende spanningsfactoren van IVF-trajecten en de grote onzekerheid of onze kinderwens vervuld zal worden. Een rouwproces wat tussendoor plaatsvindt bij een mislukte poging.

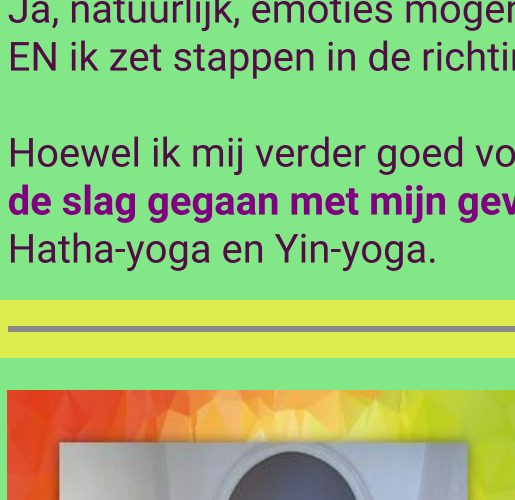
Nu bevind ik mij in fase plan B waar veel mensen naar vroegen (eigen praktijk). Heb je ook een plan B???

Wel ...plan B uitvoeren, wil niet zeggen dat plan A geheel is afgerond. Bij vlagen stormt het behoorlijk en dat schijnt erbij te horen.

Natuurlijk kan ik qi gong, yoga, dans, massage etc doen, maar het Echte 'werk' is innerlijk werk. Door opgedane ervaringen heb ik volgens zeggen een sterke mindset gecreëerd en een goed onderscheidingsvermogen. Dit helpt mij enorm in het Aanwezig Zijn in het Hier en Nu.

Ja, natuurlijk, emoties mogen er helemaal zijn (zeg ik ook tegen mijn klanten / cursisten) EN ik zet stappen in de richting waar ik naartoe wil gaan.

Hoewel ik mij verder goed voel, les geef en veel wandel, tuinier etc. **ben ik uiteraard aan de slag gegaan met mijn gevoel van welzijn.** Onder andere door Medische qi gong, Hatha-yoga en Yin-yoga.



De komende 4 weken gun ik mezelf een detox (ik heb hulp ingeschakeld, want ik weet veel, maar niet alles)! Yesss, ik ben blij dat dit mogelijk is, zo'n ontgiftingskuur. Nou, denk je, heftig. Gelukkig kan ik je vertellen dat dit meevalt. Ik ken de klappen van de zweep zo onderhand en ik krijg goede begeleiding. Het afbouwen ervaar ik als het meest lastige in de zin van discipline m.b.t. zoetigheid, hartige hapjes etc.

In de afgelopen 11 jaar ben ik 4x een hele week en 1 weekend in Zeeland in retraite geweest om te vasten, ook op mentaal-emotioneel gebied. Even een week Geen telefoon, laptop, tv etc.

Het resultaat is dat ik mij heerlijk schoon van binnen voel en helderder in mijn hoofd en er meer serene rust in mij komt.



Medische qi gong helpt je om innerlijk alsook fysiek in beweging te komen.

Een oefening om de lever-energie te versterken is bijvoorbeeld het letterlijk omarmen van een boom.

Ik doe dit weleens als ik een boswandeling maak. Een levende boom wel te verstaan, want als je goed voelt, dan voel je de energie stromen. Het is een zachte ritmische krachtige puls. Daar is rust, stilte en focus voor nodig, meer niet, geen wazig gedoe dus.

Ter vergelijking: tijdens één van mijn eigen opleidingsdagen kort na elkaar het verschil gevoeld tussen een krachtige dikke levende boom en een omgevallen dode boom. De levende boom voelde krachtig en gaf een fijne stroming in mijn lijf. Bij de dode boom kreeg ik steken in mijn maag, een wrang gevoel rond mijn hartstreek en het sloeg op m'n keel >> hoesten.

Dus je kunt je voorstellen dat ik daar niet zo lang bij bleef en weer terug naar de levende boom ging.

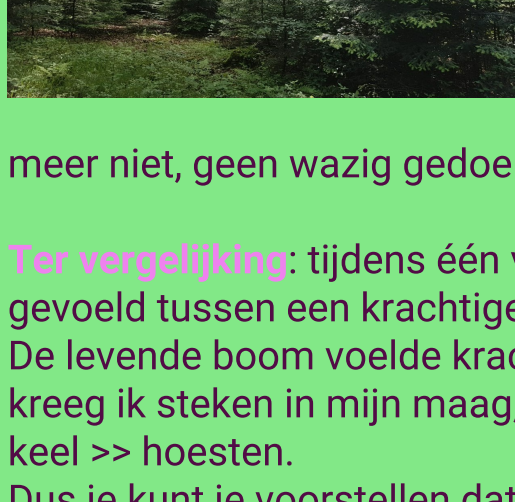
Een andere oefening is het rustig gaan zitten, sluit je ogen en gaat je adem volgen. Gewoon observeren hoe je ademhaling gaat.

- Vervolgens bedenk je dat je de groene kleur "inademt" en naar je lever stuurt. Je lever zit rechts, net onder het borstgebied.

- Dan visualiseer je dat je lever helemaal mooi groen wordt, terwijl je rustig in -en uitademt.

- Na een 5 tal rustige ademhalingen open je rustig je ogen.

Wanneer je vijf tot zes ademhalingen per minuut ademt, dan is dit mooi rustig, circa 3 tellen in en 5 uit en zo kun je dit uitbouwen, verlengen, zonder te duwen, want dan brengt het juist spanning teweeg.



Regelmatig verzorg ik een gratis qi gong les.

Vrijdag 21 Mei

Vrijdag 02 Juli

Vrijdag 13 Augustus

Allen van 09.00 tot 10.00 uur en zo mogelijk Buiten.

Afhankelijk van o.a. de weersomstandigheden kan het ook Online.

Wanneer je meer profijt wilt ervaren, is het aan te bevelen om 1 of 2x per week een les te volgen.

Op **dinsdagochtend** van 10.00 tot 11.15 uur.

Bij **donderdagavond** (minimaal 4 mensen) op

donderdagavond van 19.00 tot 20.15 uur.

Dit zijn reguliere (betaalde) lessen.

Sinds 2012 beoefen ik regelmatig medische qi gong en het heeft mij uit mijn stagnatie geholpen en nog steeds.

Zowel op fysiek alsook mentaal - emotioneel vlak kom ik van Ver. Hiermee doel ik niet op afstand qua kilometers, maar op mijzelf ... in 2005 was ik Echt mezelf kwijt.

Als kind door ervaringen opgedaan met de daarbij behorende karakterstructuren en daaraan gekoppelde patronen in overlevingsmechanismen, had ik mezelf vooral in de Vechtmodus gezet.

Gelukkig mede door intense therapie (2007-2011) en later trainingen in qi gong en psycho-energetica mezelf hervonden. Nog steeds leer ik bij en dat blijft ook leuk en uitdagend. Zo ben ik onlangs gestart met een korte opleiding tot Health Coach voor Vrouwen. Een mooie aanvulling bij alle eerder opgedane kennis en ervaring.

Er zijn veel vormen van qi gong. Het schijnt zo te zijn dat elke stad, elke provincie in China zijn eigen stijl heeft. Overigens ben ik zelf niet in China geweest.

De medische qi gong die ik leer bij Linda Bijtebier (doctor graad in medische qi gong) en waarin ik les geef bestaat uit Wei gong en Nei gong.

Wei gong bestaat uit fysieke dynamische en statische oefeningen met een reinigende, balancerende en versterkende uitwerking bij regelmatige beoefening van qi gong.

Nei gong bestaat uit het innerlijke werk, visualisatie, focus, meditatie.

Vaak bevatten de oefeningen een combinatie van beiden.

Ik hoop je zo een kijkje te hebben gegeven in het element Hout en natuurlijk valt er nog meer te vertellen ;-).

Graag lees ik je reactie en wie weet tot ziens.

Harte-Groet,
Marijke

Aanbod Praktijk Pure Source:

Hieronder kun je op de links klikken als je meer informatie wilt.

[Medische qi gong](#)

[Stiltewandeling](#)

[Coaching rondom Kinderwens](#)

en

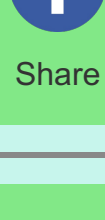
[Israëlische dans](#) (is **geen** coaching)

Meld je hier aan voor een Proefles Qi Gong = 2 opeenvolgende lessen voor € 15,-

Meld je hier aan voor de Stiltewandeling op Zondag 02 mei

Meld je hier aan voor "Thuis in je lijf" voor Vrouwen op Zondag 13 juni a.s. (Live of Online)

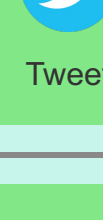
Delen:



Share



Share



Tweet

Als je mij zakelijk wilt volgen:



Praktijk Pure Source



www.puresource.nl

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u marijke@puresource.nl toe aan uw adresboek.

