

# VOORJAAR

Een van de fijnste jaargetijden. Zelf heb ik het gevoel dat het al regent en grijs is vanaf oktober vorig jaar. En zodoende kan de zon niet snel genoeg haar intrede doen. Het is ook weer langer licht, heerlijk. Er wordt weer een glimlach geschonken aan elkaar. En dat is goed om te zien gebeuren.

De lente gezien vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde.

Als de dagen langer gaan worden en lichter, ontwaakt de natuur uit haar winterslaap. Langzaam aan ontstaat er nieuw leven. In het bos zie je de knoppen aan de bomen komen, de eerste bloembolletjes steken hun kopjes boven de grond. En hoe verder we de lente in gaan hoe meer we getuige zijn van een “wedergeboorte”, een naar alle kanten uitbarstende energie. Hier vind je dan ook het jeugdige, de groei/bloei, nieuw begin, een nieuwe cirkel, kortom leven op zijn krachtigste moment.

Ook de mens zou in de lente deze kriebel moeten voelen opkomen. Een mooi voorbeeld is de grote schoonmaak, zowel van het huis als het lichaam. Dan voel je jezelf en je omgeving weer tot leven komen, barstend van de energie.

Wat hoort er nu eigenlijk allemaal, volgens TCG, bij de lente. Het is gelinkt aan het element hout [bos] en de lever- en galblaas energie [meridianen, organen, etc.]. De leverenergie die er voor zorgt dat de Qi [levensenergie] alle kanten op stroomt, dat we in staat zijn om plannen te maken, vooruit te kunnen zien. De galblaas die er dan voor zorgt dat we de plannen uitvoeren, beslissingen ook nemen, het concreet maken. Als de leverenergie niet vrij stroomt dan lopen onze emoties vast, worden we boos, raken gefrustreerd, mogelijk zelfs depressief. Onze persoonlijke groei stagneert, we komen vast te zitten in patronen. Ons verteringssysteem werkt niet meer goed, de galstroom kan gestagneerd raken en voor de dames kunnen er allerlei menstruatie klachten ontstaan.

Met de Qi stroomt ook het bloed en dus is de leverenergie verantwoordelijk voor het soepele bewegen en verzorgen van de spieren. Niet goed werkend zie je bijvoorbeeld kramp, spasmen, gevoelloosheid, tintelingen ontstaan. De nagels horen ook bij de leverenergie. Je wilt niet dat ze donker, droog, broos of gebarsten zijn, maar glanzend, sterk, en roze van kleur. De leverenergie opent in de ogen, verzorgt ze en bevochtigt de ogen. Niet goed dan zien we misschien vlekjes of hebben troebel zicht of droge [zanderig] ogen. De vloeistof die erbij hoort zijn de tranen. Dat lucht op, maakt schoon. De kleur is groen, de smaak zuur. Het is tijd om naar buiten te gaan. Maar let op! De lente is het meest gelinkt aan de wind. En wind is de veroorzaker van vele ziekten. Zowel de externe als de interne wind. Dus goed aankleden als je naar buiten gaat en vooral niet stressen dan komt het allemaal in orde. En anders wordt het toch behandelen bij een acupuncturist [e].