

# WINTER

We zijn op weg naar de winter. Eerst hebben we de nazomer, maag-/miltenergie, gehad en daarna kwam de herfst, long-/dikke darmenergie, die nog steeds van kracht is.

Wat komt er zoal kijken bij de winter vanuit onze optiek gezien. Ten eerste dat het een yin-yin seizoen is. Dus de meest "yinne" tijd die er zo is. Welk systeem/energie hoort hier bij, de nier-/blaas energie. Waar staat nieryin dan voor: kou, inwaarts, vrouwelijk, de maan, stilte, passief, water etc..

Wat hoort er in dit niersysteem allemaal thuis. Ten eerste de "essence", een soort reserve energie die je niet kunt aanvullen en in noodsituatie kan gebruiken. De een krijgt bij de geboorte veel mee en de ander veel minder. Zelf noem ik het altijd een kaars. De een krijgt een dun kaarsje en de andere een hele grote en dikke kaars. Deze wordt op de seconde af dat je geboren wordt aangestoken. En heb je extra energie nodig dan brandt de kaars sneller en soms zelfs aan 2 kanten. Je moet er dus zuinig mee omgaan. Dat betekent dat je dagelijkse "essence" ergens anders vandaan komt. En dat is je maag/milt energie en je long/dikke darm energie, kortom vanuit je levensstijl. Gevolg is dat we niet genoeg kunnen benadrukken hoe belangrijk je eten, drinken en bewegen is.

Wat hoort er nog meer bij dit niersysteem, je groei, ontwikkeling, voortplanting systeem en vruchtbaarheid, oren, de sluitspieren van de blaas en anus, je haar, gebit, het merg in je bot en hersenen, hoofdhaar, onderdeel van de ademhaling, rug en knieën, als emotie is het angst, het is de zetel van de wil, de smaak is zout.

De blaas energie zorgt voor de opslag van de urine en de afscheiding van de urine. En ook voor de transformatie van lichaamsvloeistoffen naar urine.

Wat er nog niet bij staat is yin en yang. De nieryin en de nieryang vormen het fundament van het hele lichaam. De start van een nieuw leven, maar ook het einde als de nieryin/ kaars opgebrand is. Nog even benoemen aan wat voor ziekten of mankementen je kan denken. Doofheid, oorontstekingen, oorsuis, botontkalking, onvruchtbaarheid, bedplassen, incontineny, lage rugpijn, Paniek/angst aanvallen, een hele dunne kaars zou bijvoorbeeld een kindje met Downsyndroom kunnen zijn.

Nu is het tijd om de winter in te gaan. Binnen bij de kachel, overdenken van het afgelopen jaar, uitrusten, geestelijk ook nieuwe energie opdoen. Zodat we positief en vol goede moed een nieuwe lente tegemoet gaan.

