

ARTIKEL GESCHREVEN DOOR:
Frank Roosen

Acupunctuur & het Corona-virus

Wat kun je zelf doen om je gezondheid te ondersteunen?

Vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde bezien, zijn er drie gebieden in ons lichaam die door het virus worden beïnvloed. Het meest in het oog springend is het longgebied. Daar komt de strijd in het lichaam tegen het virus het meest tot uiting. De long zorgt voor de verdeling van de energie in het lichaam. Via de zuurstof in het bloed verspreidt de long de boodschap van het hart - leef in het hier en nu - over het gehele lichaam. Hierdoor komt alle voeding op de plaats van bestemming terecht. Van onze vingertoppen tot in onze oorlellen, tot in de diepste lagen, onze organen. In het longgebied vindt dus de uiting van de ziekte plaats maar de bron en ook de oplossing vinden we in andere delen van ons lichaam.

Als eerste is het deel tussen onze navel en ribben heel belangrijk in de strijd tegen het virus. Dit gebied is afhankelijk van onze verteringskracht en hoe sterker we dit deel van ons lichaam houden, hoe kleiner de kans wordt dat het virus doordringt, richting longen en het hart. In dit gebied vinden we onze emoties.

Onze eerste verdedigingslinie echter bevindt zich in de zone onder de navel. Dit gebied is verbonden met onze oorsprong, onze essentiële kracht, met onze meest basale drijfveren. In dit gebied huizen onze instincten, onze wil om te leven en dus ook onze voortplantingsorganen. Hier vinden we de kracht om deze tijd van grote crisis flexibel tegemoet te treden. Symbolisch wordt deze kracht geassocieerd met water. Er is namelijk niets krachtiger en tegelijk bewegelijker dan water. Zolang het water stroomt, zijn we flexibel en blijven we nieuwe wegen ontdekken om het virus te bestrijden.

Om onze gezondheid te ondersteunen, kunnen we deze drie gebieden versterken. Dit kunnen we doen vanuit een lichamelijk en een mentaal/spiritueel niveau. Hieronder volgen enkele tips.

Lichamelijk

We beginnen met het allerbelangrijkste en dat is de ademhaling. Eerst moeten we proberen de **ademhaling** naar beneden te krijgen. Om te beginnen naar het gebied tussen navel en ribben, het verteringsgebied, onze tweede buffer. Dit doe je door je handen tussen navel en ribben te leggen en te visualiseren dat je handen contact maken met dit gebied. Adem in en uit door de neus en laat bij de inademing je buik opbollen en bij de uitademing je buik samentrekken. Let erop dat je schouders ontspannen blijven. Doe dit ongeveer tien minuten.

Om je ademhaling nog verder naar beneden te brengen, herhaal je deze oefening, alleen leg je nu je handen op het gebied onder je navel, onze eerste buffer. Probeer zo gelijkmatig mogelijk te ademen. Na verloop van tijd merk je dat je ademhaling rustiger wordt en er vanzelf een korte pauze ontstaat na zowel de in- als de uitademing. Met deze oefening versterk je dus je meest basale krachten. In de Traditionele Chinese Geneeskunde noemen we dat je energie van je oorsprong en het is de eerste buffer tegen een aanval van buitenaf, de externe duivel genaamd.

Een andere manier om onze weerstand te verbeteren, is door de juiste **voeding** te nemen. Wat de eerste buffer versterkt, heeft alles te maken met het innemen van water in allerlei vormen. Probeer elke dag ongeveer twee liter water te drinken, bij voorkeur gekookt, warm water omdat dit makkelijk wordt opgenomen en minder verteringsvuur kost. Een andere manier om voldoende water binnen te krijgen is regelmatig zelfgemaakte soep eten. Heel versterkend is de zogenoemde bottensoep ofwel bouillon, getrokken van een schenkel of kip. Op internet staan vele recepten hiervoor. Vegetariërs kunnen een krachtige groentesoep maken, met uien, prei, bleekselderie, knolselderie en andere knolgroenten.

Wat verder belangrijk is voor met name het verteringsvuur zijn **gekookte groenten** maar ook rijst, gierst, bulgur, couscous en quinoa. Soms wat fruit zoals kiwi en rode vruchten, is goed voor de vitamine C-inname en voor een dagelijkse ontlasting. Een goede ontlasting maakt dat we oude zaken loslaten en openstaan voor nieuwe dingen. Daarbij komt dat de darmen sterk verbonden zijn met zowel de longen als het verteringsvuur en daarmee met de weerstand. Een goede darmflora is dan ook essentieel voor onze weerstand. Daarnaast zijn verse kruiden en specerijen zoals verse gember en kurkuma een belangrijke ondersteuning voor het verteringsvuur. Met de verse gember kun je ook thee maken.

Wat kun je beter niet teveel gebruiken?

Wees matig met vers fruit en rauwkost omdat deze ons verteringsvuur verzwakken. Hetzelfde geldt voor zuivelproducten. Door hun koude aard verzwakken zij het verteringsvuur eveneens. Daarbij komt dat producten als melk, kwark en kaas zorgen voor veel slijm dat uiteindelijk in de longen opgeslagen wordt waardoor deze langzamer herstellen. Suiker werkt ook erg verstorend op het verteringsvuur. Het vertraagt de opname van voedingsstoffen waardoor een opgeblazen gevoel kan ontstaan in het maaggebied. Vermijd ook zoveel mogelijk alcohol, koffie, roken en gefrituurd voedsel. Zij veroorzaken teveel warmte in ons systeem waardoor we sneller uitdrogen. Je moet natuurlijk ook onthouden dat dit adviezen zijn, geen geboden. Eten moet ook plezierig en lekker zijn, geen strenge, stressvolle bezigheid. Het mentale aspect in het ondersteunen van onze gezondheid is namelijk net zo belangrijk.

Mentaal

Angst is de emotie die het immuunsysteem het meest ondermijnt. Probeer daarom goed het verschil te blijven zien tussen voorzichtigheid en angst.

Angst zorgt er namelijk voor dat de rust uit het lichaam en de geest verdwijnt. Hierdoor kunnen we geen gezonde ademhaling meer toepassen waardoor de basis van de longen verzwakt en deze als het ware uitdrogen. Door de verstoorde ademhaling hebben de longen geen verbinding meer met onze innerlijke kracht en overlevingsinstincten. Hierdoor kan sneller een droge hoest ontstaan. Hoe kalmer we ons voelen, hoe realistischer onze omstandigheden in het water worden weerspiegeld. Zo weten we hoe we ons het beste tot deze crisis kunnen verhouden. Een goede nachtrust ondersteunt dit.

Om de rust te bewaren is het ook belangrijk om zorgvuldig met de informatiestroom om te gaan want de veelheid aan informatie werkt ook op ons verteringsvuur. Als de tweede buffer sterk is, weten we hoe we ons op persoonlijk vlak het beste kunnen gedragen. Hier zit namelijk ook ons verdedigingsmechanisme tegen ongewenste emoties van anderen; de zogenoemde interne duivels. Als deze door onze barrières breken, gaan we piekeren. Door het piekeren gaat de ademhaling omhoog en werkt het diafragma, de hulpademhalingspier onder onze ribben, niet optimaal. Dan zijn we de laatste buffer tegen invloeden van buitenaf ook kwijt. Zorg dus voor een beperkte inname van informatie; blijf op de hoogte maar let op overprikkeling. Kies bijvoorbeeld maximaal twee mediamomenten op een dag.

Acupressuur

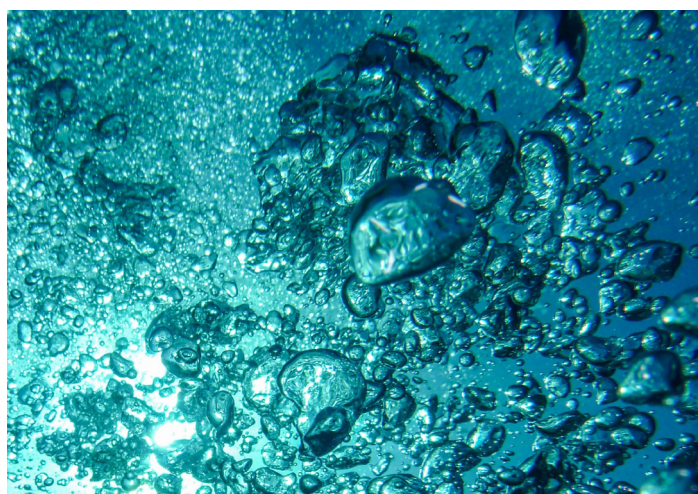
Door het masseren van bepaalde acupunctuurpunten, ook wel acupressuur genoemd, kun je de drie bovengenoemde gebieden in je lichaam versterken. De punten worden hieronder beschreven maar eerst volgen wat algemene aanwijzingen.

Zoek de punten met je wijsvinger en masseer ze zacht en met aandacht. Tijdens het masseren geef je een lichte druk maar het mag niet pijnlijk zijn. Masseer met kleine rondjes rechtsom en houdt dit voor elk punt twee minuten vol. Vrouwen beginnen op het rechterdeel van het lichaam en doen daarna de linkerkant. Mannen beginnen links. Je kunt jezelf masseren maar het is ook heel fijn als iemand uit je naaste omgeving dit met aandacht en liefde doet. Je hoeft niet elke keer alle punten te masseren. Gebruik je intuïtie en je gevoel om te bepalen welke punten aandacht nodig hebben en kies er dan twee of drie. Als je dit dagelijks tien minuten doet, zul je merken dat het een positieve invloed op je weerstand heeft.

De punten

Onze basiskracht, de eerste buffer:

Om onze basiskracht te versterken zijn er twee belangrijke punten. Allereerst het punt dat **Opborrelende bron** heet. Dit punt bevindt zich onder de voet, in het kuiltje als je de tenen buigt. Dit is het grote aardingspunt. Het houdt ons in contact met de aarde zelf, die grote bol waarop we leven. Ook maakt het ons ontvankelijk voor de veranderende energie van dit moment.

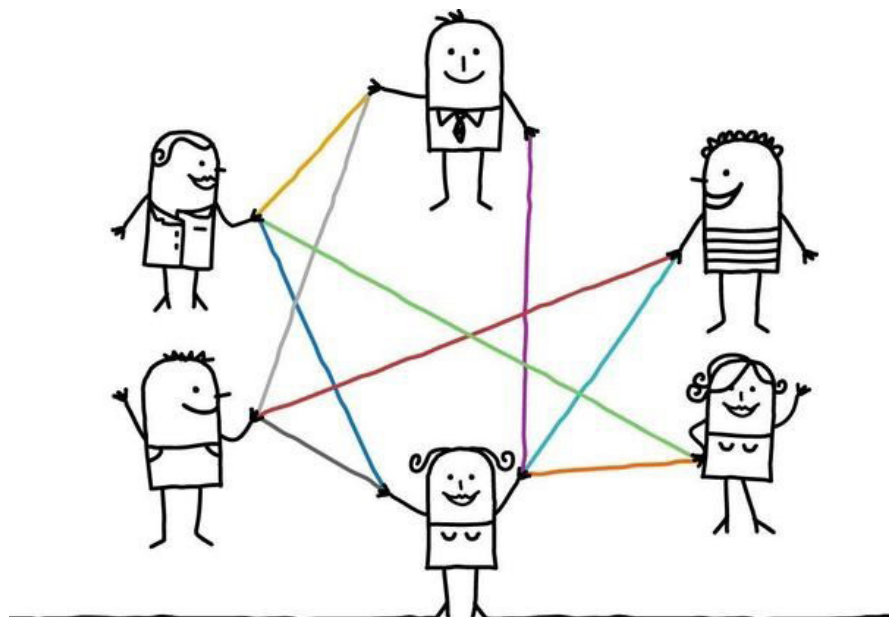


Het tweede punt heet **De grote stroom**. Waar in het eerste punt alles werd opgewekt, gaat hier de oorsprong-energie harder stromen. Op dit moment kunnen we alle nieuwe informatie leren verwerken en uiteindelijk opslaan, waardoor we weer vertrouwen krijgen in deze overgangstijd. Het punt bevindt zich aan de binnenkant van de enkel, precies in het midden tussen de Achillespees en de top van de grote knobbel aan de binnenzijde van de enkel.



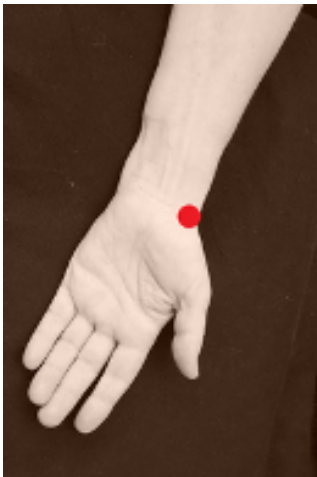
Ons verteringsvuur, de tweede buffer:

Dan komen we bij het belangrijkste punt voor de algemene immuniteit. Het wordt het **Huis der verhoudingen** genoemd. Het is het punt dat werkt op het niveau waar we als mens het meest in leven, namelijk in ons aardse, fysieke lichaam. Op deze manier kunnen we alles in het juiste perspectief plaatsen omdat we daar kunnen begrijpen wat wel en wat niet van waarde is. Vanuit dit persoonlijke perspectief komen we als mensen met elkaar in contact. Dit punt zit aan de buitenzijde van de knie, net naast de rand van ons scheenbeen en net onder het harde deel van de knie. Dus in de hoek waar we nog spier voelen.

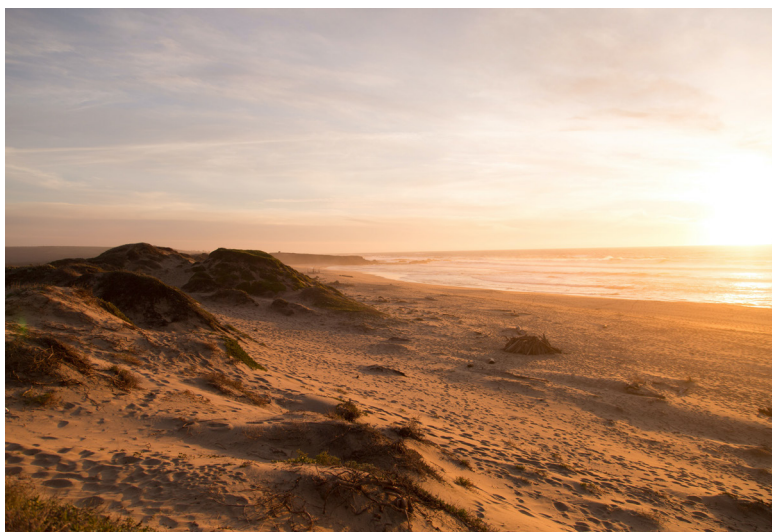
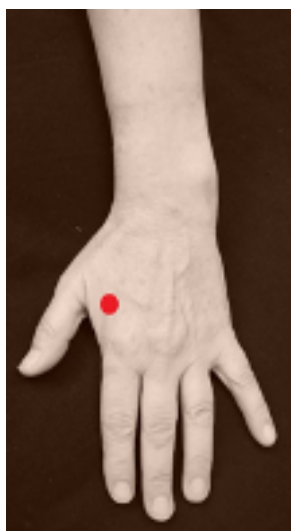


De longen, het leven in het hier en nu:

Het punt dat alle energie laat stromen, wordt **De grote kloof** genoemd. Dit is een punt dat ruimte geeft, waardoor je weer verder kunt kijken en je longen zich kunnen vullen met nieuwe lucht. Hier gaan we weer mogelijkheden zien en voelen we ons meer verbonden met de wereld en alles wat zich daarin bevindt. Dit punt legt de verbinding tussen ons persoonlijke verhaal en de wereld om ons heen. Hier voelen we het leven door ons heen stromen, in het hier en nu. Het punt zit aan de binnenkant van de pols onder je duim op de polsplooi, daar waar je de hartslag het beste voelt opkomen.

***Algemene punten ter ondersteuning***

Het eerste algemene punt is **De duinpan**. Het ondersteunt de immuniteit, werkt ontspannend en heeft een positieve invloed op je dagelijkse ontlasting. Het punt waar je oude dingen kunt loslaten en nieuwe kunt verwelkomen. In de duinpan namelijk is het rustig; er is geen wind en geen stress. Door dit punt te masseren, kom je weer tot jezelf. De duinpan bevindt zich tussen je duim en wijsvinger aan de bovenzijde. Je vindt het door je duim tegen je wijsvinger te drukken en dan het hoogste punt tegen het bot van je wijsvinger drukken. Meestal is dit punt erg gevoelig.





Het laatste punt is één van de belangrijkste punten en is heet **Buitenste barrière**. Dit punt zorgt er namelijk voor dat alle dingen samenwerken. Het stimuleert de samenwerking tussen de drie niveaus: de basisenergie onderin de buik, het verteringsvuur tussen navel en ribben en het gebied van de long en het hart. Behalve dat dit punt op individueel niveau werkt, bevordert het ook de samenwerking tussen mensen, dieren en planten. Dit punt wordt dan ook gezien als het belangrijkste immuunpunt. Het is ook het meest spirituele punt; het doet ons op kosmisch niveau met elkaar communiceren. Het bevindt zich aan de bovenzijde van de onderarm, drie vingers van de polsplooi tussen de botten van de onderarm.

Met elkaar

Als we blijven samenwerken en elkaar positief blijven steunen, kunnen we na deze verwarrende en extreme tijd een aantal veranderingen gaan invoeren zodat we er uiteindelijk allemaal op vooruit gaan straks.

Frank Roosen

*Dit artikel is geschreven om het immuunsysteem te ondersteunen.
Bij klachten dient u zich aan de adviezen van het RIVM te houden
en contact met de huisarts op te nemen.*



www.frankroosen.com
info@frankroosen.com
Lindenstraat 1 Tilburg, Tel: 013 535 81 08