

De energieklok: 5 sleutels om jouw natuurlijke ritme te volgen

Mijn naam is Anouk Wijnbergen. Ik ben expert in pijnklachten verhelpen, jou nieuwe inzichten geven, helder kunnen uitleggen over de verbanden in de problematiek. In korte tijd de angel weten te vinden en oude hardnekkige patronen helpen te veranderen.

Mijn persoonlijke achtergrond is heel divers. Ik heb verscheidene banen gehad en me nooit echt op mijn gemak gevoeld in organisaties. Dat uitte zich in gefrustreerd zijn in mijn dagelijks bezigheden en mijn bezieling was ver te zoeken. Mijn drijfveer was vanuit voelbaar leed. Ik heb heel wat wegen bewandeld en ben tot de conclusie gekomen dat niets mijn gevoel van leegte kon vullen. Ik wist niet waar mijn onrust, mijn drang naar willen weten vandaan kwam. Ik ben op ontdekkingstocht gegaan en erachter gekomen dat ik alleen gelukkig kan zijn als ik gehoor geef aan wie ik werkelijk ben en niet diegene die ik denk te zijn. Elke stap was een weerspiegeling van mijn innerlijke gemoedstand.

~Het leven wordt pas achteraf begrepen, maar moet vooruit geleefd worden.~

Ik heb een hobbelige weg gelopen, maar het heeft me telkens dichterbij mijn kern gebracht. Relaties en mij relateren tot een ander heeft heel wat voeten in aarde gehad en nog is steeds mijn gevoelige plek. Vanwege mijn enorme hooggevoeligheid absorbeer ik moeiteloos andere energieën op. Vroeger verwarde ik die gevoelens met de mijne, maar ik ben erachter gekomen dat veelal niet van mij is, maar van anderen, de aarde en kosmische energieën die aan intense veranderingen onderhevig zijn. Dat is ook de reden geweest dat ik me in organisaties nooit op mijn plek heb gevoeld. Ik stond nog teveel open voor andere invloeden en had nog geen goed ontwikkeld ego. Ik kon nog niet vanuit mijn beleving leven. Het leven overkwam me vooral.

Natuurlijk maakte ik wel op cruciale momenten belangrijke keuzes, maar altijd gebaseerd op gevoel en intuïtie. Gelukkig is dat altijd mijn kompas geweest om mij daar te brengen waar ik zijn moest. Ik heb me pas op latere leeftijd mentaal kunnen ontwikkelen toen ik herkenning vond in de opleiding tot Jungiaans Analytisch Therapeut. De puzzelstukjes vielen op zijn plek. De boeken die ik verslond leidden me onbewust al naar de opleiding toe. Mijn emotionele en spirituele leven is sindsdien ook enorm verdiept en verrijkt. Ik vond geleidelijk aan weer delen van mezelf terug.

Bovendien werd ik ziek; een langdurende burn-out en dat bracht me nog meer naar mijn essentie toe. Ik worstelde nog wel op mijn werk en in relaties, maar geleidelijk aan maakte dat ruimte voor spirituele zingeving. Ik had de smaak van het studeren te pakken en zoog alle materie als een spons op. De geestelijke voeding had ik nodig om

mijn vuurtje weer te laten branden. Sindsdien blijf ik me ontwikkelen en afwikkelen.

Geleidelijk aan ontdekte ik ook de lichamelijke kant van bewustwording en ben ik voetreflexologie en Shiatsu gaan studeren. En heb ik die weten te combineren tot een totaalpakket aan diensten als Shiatsu, voetreflexologie en Stoelmassage. Mijn enthousiasme voor Shiatsu is ontstaan toen ik via de reguliere gezondheidszorg maar niet herstelde van mijn burn-out, verkoudheidsklachten en chronische vermoeidheid. Op aanraden van een vriend ben ik naar een Chinese arts in Arnhem gegaan. Hij behandelde mij met acupunctuur en Chinese kruiden. Dit hielp zo goed dat daar mijn passie voor de Traditionele Chinese Geneeskunst is begonnen. (TCG/TCM)

Ontdek hoe je snel jouw natuurlijke ritme kunt volgen
5 sleutels die jou daarbij helpen

Sleutel 1. Chinese voedingsleer versus moderne diëtetiek

Sleutel 2. Maak van je ontbijt een hoofdmaaltijd

Sleutel 3. De orgaanklok praktisch toepassen

Sleutel 4. Shiatsu massage zet de energie weer in beweging

Sleutel 5. Acupressuur toepassen



Sleutel 1.

Chinese voedingsleer-is 'vijf elementen voeding' versus moderne diëtetiek.

Chinese voedingsleer/TCM	Moderne diëtetiek
Preventief	Reactief
Kwalitatief	Analytisch
Evenwicht	Gewicht
Qi	Materie
Voelen	Denken/trends

Als je in contact bent met je lichaam en je voelt goed dan weet jij intuïtief wat jouw lichaam nodig heeft. Dan hoef je alleen maar rond te lopen in de supermarkt en dan weet jij instinctief wat er vandaag op het menu staat. Vind je dat lastiger dan komt dat omdat je teveel gaat denken in goed of slecht eten. Dit komt omdat er teveel nadruk wordt gelegd op trends in de wereld van de diëtetiek. En dit maakt aanspraak op jouw denkende vermogen. Mijn tip aan jou is dan ook om 2 weken een aantal dingen in jouw dieetpatroon te veranderen. Als eerste start je de dag met het drinken van warm water. Dit kan je de gehele dag door drinken. Doe het in de waterkoker of kook het water in de pan. Vervolgens vraag ik je warm te ontbijten. Dat kan van alles zijn. Bij sleutel 2 zie je wat voorbeelden aan ontbijt ideeën staan. Het gaat erom dat jij ervaart wat het met jouw energie level doet. In de TCM gezien worden voedingsmiddelen naar thermische werking ingedeeld.



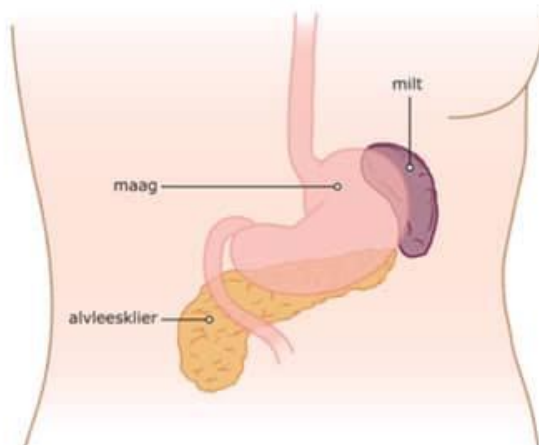
**Onze voedingsmiddelen moeten onze
geneesmiddelen zijn en onze geneesmiddelen onze
voedingsmiddelen.**

Hippocrates ~ arts

Sleutel 2.

Maak van je ontbijt een hoofdmaaltijd

's Ochtend is onze verteringskracht het sterkst. Volgens de TCM hebben de spijsverteringsorganen Maag en Milt tussen 7 en 11 uur hun grootste capaciteit. In feite verwacht ons lichaam dan een echte maaltijd. Alleen als we uitgebreid hebben ontbeten, kunnen we de dag energiek doorkomen. Daarnaast voorkomt een uitgebreid ontbijt dat we later overmatig veel trek (in zoet) krijgen. Als je het een gek idee vindt om op de ochtend een maaltijd te eten, begin dan met een omelet (eventueel gevuld met gebakken tomaat, ui en restjes aardappelen of rijst van de dag ervoor), pannenkoeken of havermout. Vergeet niet het vet en eiwit. Dat kan in de vorm van roomboter, ghee of kokosolie en ei, peulvruchten, vlees, vis (lekker een stuk biologische gerookte zalm). Begin de maaltijd altijd met een hapje eiwit. Vergeet niet dat iedereen een individuele stofwisseling heeft. Dat betekent dat er mensen zijn voor wie een granen pap heel goed werkt. Maar er zijn dus ook mensen die meer dierlijk eiwit moeten eten. Voor hun werkt bijvoorbeeld een ontbijt op basis van ei en spek veel beter.



Sleutel 3.

De orgaanklok praktisch toepassen

Opleving om twaalf uur 's middags, een energiedip rond een uur of vier; je kunt de klok bijna gelijk zetten op het bioritme van je lichaam.

Volgens de Chinese geneeskunde bestaat er geen twijfel over: onze organen zijn op verschillende momenten van de dag actiever dan op andere en daar kun je op inspelen. Wanneer zijn je organen het actiefst? Wat betekent dat voor je energie en emoties op dat uur van de dag? Ontdek de werking van de orgaanklok.

Lever

Actieve uren 1:00 – 3:00 uur

Als je tijdens leveruren wakker wordt of onrustig droomt, geeft dat aan dat er onverwerkte boosheid in je aanwezig is. Aan het begin van de nacht laad je lever zich op en ben je zowel fysiek als mentaal aan het ontgiften. Daarom is het zo belangrijk om juist deze uren van de nacht ook echt te slapen. Want alleen dan krijgt je lever de energie die hij nodig heeft om je lijf van allerlei gifstoffen af te helpen. Sta je rond dit tijdstip nog vrolijk in een club? Kijk dan niet raar op als gevoelens van boosheid en frustratie op gegeven moment boven komen drijven. Dat duidt namelijk op een verstoorde leverenergie.

Longen

Actieve uren: 3:00 – 5:00 uur

Heb je je ooit afgevraagd waarom monniken zo vroeg mediteren? Dat doen ze omdat ze omdat hun longen voor dag en dauw optimaal functioneren. Longen zorgen immers voor de ademhaling en dat is iets waar ze zich tijdens het mediteren op concentreren. De emotie die hoort bij de longen is verdriet. Heb je last van pijnlijke longen? Dan kan het zijn dat je kampt met emoties die je nog niet hebt verwerkt.

Dikke darm

Actieve uren: 5:00 – 7:00 uur

De dikke darm staat voor laten gaan van datgene wat je niet meer nodig hebt. Dit is dan ook de beste tijd van de dag voor een grote boodschap. Dit orgaan staat voor loslaten. Stagneert je stoelgang? Dan houd je mentaal iets vast. Op onverwachte momenten last van diarree? Dan zit je mogelijk in een proces van loslaten van oude patronen.

Maag

Actieve uren: 7:00 – 9:00 uur

Chinezen eten hun warme maaltijd het liefst in de ochtend. Ze geloven namelijk dat de maag tussen 7.00 en 9.00 uur optimaal functioneert. De minst gunstige tijd om de grootste maaltijd van de dag te eten? Precies 12 uur later, tussen 19.00 en 21.00 uur.

Milt

Actieve uren: 9:00 – 11:00 uur

Na je ontbijt is je lichaam druk bezig met het opnemen van voedingsstoffen. Dit is de beste tijd van de dag om aan het werk te gaan of te studeren. De milt staat namelijk voor je intellect. Ingewikkelde materie neem je nu goed op.

Hart

Actieve uren: 11:00 – 13:00 uur

Aan het daten? Spreek dan eens af voor een kop koffie tussen 11:00 en 13:00 uur. Dit is de tijd van het hart. Je staat open voor nieuwe contacten of voor het intensiveren van bestaande. Een opleving van vrolijkheid komt vaak voor rond 12:00 uur 's middags en ben je gekwetst, dan voel je dat op dit moment van de dag het meest. Wees lief voor jezelf en omring je met fijne mensen in de actieve uren van het hart.

Dunne darm

Actieve uren: 13:00 – 15:00 uur

Je dunne darm zet je voeding om in de opbouw van je lijf. Blijf dus niet achter je bureau zitten op dit tijdstip, maar kom in beweging. Maak een lunchwandeling, ruim je huis op of ga sporten en benut deze actieve periode van de dag optimaal. Onzekerheid zorgt ervoor dat je dunne darm uit balans raakt. Je voelt je dan futloos en hebt juist geen zin om te bewegen. Doe het toch, want je zult merken dat het direct effect heeft.

Blaas

Actieve uren: 15:00 – 17:00 uur

Het einde van de middag staat bekend als energiedip-moment. Hoe dat komt? Waarschijnlijk omdat je te weinig gedronken hebt, want de blaas komt tussen 15:00 en 17:00 uur in actie. Neem even een momentje voor jezelf met een grote mok thee. Dit is namelijk ook het moment waarop je je aan de

kleinste dingen irriteert. Als het mogelijk is, stop dan even met waar je mee bezig bent en creëer een rustmoment. Is dat niet mogelijk? Tank dan vooral vocht bij, dat helpt al aanzienlijk.

Nieren

Actieve uren: 17:00 – 19:00 uur

Aan het begin van de avond gaan je nieren actief aan de slag met het filteren van je bloed. Dat vergt energie en daarom is het verstandig om tussen 17:00 en 19:00 uur te eten. Je nieren horen bij de emotie angst, dus raak je gestrest of bang aan het einde van de dag, neem de tijd om na te gaan wat de oorzaak ervan is. Ook last van je onderrug kan opspelen op dit uur van de dag. Plan je avonden zo rustig mogelijk in als je tijdens die uren onrust ervaart.

Bloedsomloop

Actieve uren: 19:00 – 21:00 uur

Belangrijke stoffen worden door het lichaam verspreid tijdens de actieve uren van de bloedsomloop. Mediteren, een boek lezen of film kijken zijn de activiteiten die dat proces het meest stimuleren. Probeer niet te actief in de weer te gaan en bij voorkeur ook geen grote maaltijd te nuttigen binnen deze uren. Onderdrukte emoties kunnen bovenkomen, fijn als daar ruimte voor is.

Verwarmer

Actieve uren: 21:00 – 23:00 uur

De verwarmer reguleert de temperatuur, stofwisseling, bloedvorming en energie in het lichaam. Het is geen orgaan, maar staat voor een samenwerking tussen organen die voor het evenwicht in je lijf zorgen. Sommige organen functioneren sterker dan andere en de verwarmer zorgt voor een energiebalans. Voel je je hopeloos en verdrietig op dit tijdstip? Dan heeft je lichaam er moeite mee het evenwicht te herstellen. Neem rust, let op je voeding en probeer goed aan te voelen waar je behoefte aan hebt.

Galblaas

Actieve uren: 23:00 – 1:00 uur

Ook de galblaas is onderdeel van het spijsverteringsproces en helpt de dunne darm met het afbreken van vetten die door voeding het lichaam binnenkomen. Mentaal is de galblaas verbonden met het maken van keuzes. Vanaf 23:00 uur laad je in je slaap zelfvertrouwen en het vermogen om keuzes te maken op. Belangrijk dus om in elk geval een paar keer per week bijtijds naar bed te gaan.



Sleutel 4.

Shiatsu massage zet de energie weer in beweging

Shiatsu is een drukpuntmassage / acupressuur. Het is gebaseerd op de principes van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Het is de Japanse variant van deze geneeswijze.

Acupressuur wordt al duizenden jaren gebruikt om ziektes en aandoeningen te behandelen. Volgens deze leer bevat het menselijk lichaam een constante stroom van 'Qi', onze levensenergie.

Deze levenskracht stroomt langs bepaalde wegen, ook wel meridianen genoemd, en beheersen het functioneren van alle in- en uitwendige organen.

Door de diverse acupunten en de meridianen te manipuleren kan de energiestroom gestimuleerd of gedempt worden. Het helpt daarbij het lichaam weer te genezen door de energiestroom te herstellen. En zodoende de (energie) balans te optimaliseren.

De behandeling betreft tevens rekken en strekken, gewrichtsmobilisaties en (meridiaan)massage. Deze worden op een futon mat uitgevoerd.

Shiatsu massage heeft een positieve invloed op spier en gewrichtsklachten, RSI, algehele vermoeidheid, emotionele stress, orgaanklachten en hoofdpijn.



Sleutel 5.

Acupressuur toepassen

“Zet alle deuren en ramen maar open”

De Chinese geneeskunde heeft een holistische aanpak en is gericht op de mens in zijn geheel. Niet de ziekte maar de mens staat centraal.

Acupressuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde en afkomstig uit de Chinese massage. Hierbij wordt uitgegaan van dezelfde principes als bij een acupunctuurbehandeling. Met dat verschil dat er niet met een naald wordt ‘geprikt’, maar dat de punten worden gestimuleerd met de vingers.

Wil je zelf aan de slag met acupressuur? Probeer dan eens de 4 poorten of ‘the 4 gates’. Dit is een combinatie van twee acupunctuurpunten: Dikke Darm 4 en Lever 3. Ze bevorderen de vrije stroom van energie (Qi) en Bloed door het lichaam, verminderen pijnklachten en een opgeblazen gevoel. In m’n opleiding werd dit ‘alle ramen en deuren openzetten’ genoemd. Wil jij even de boel luchten? Lees dan hoe je dat doet.

De 4 poorten

Het klinkt mysterieus. 4 poorten. Maar valt best mee. Het gaat over het gelijktijdig manipuleren van twee acupunctuurpunten op je lichaam: Dikke Darm 4 en Lever 3. Beide zijn als individuele punten al belangrijk vanwege hun brede werking, maar samen vormen ze meer dan de som der delen. Ik vertel je wat de punten doen, waar ze liggen en hoe je met acupressuur de 4 poorten kunt openen.

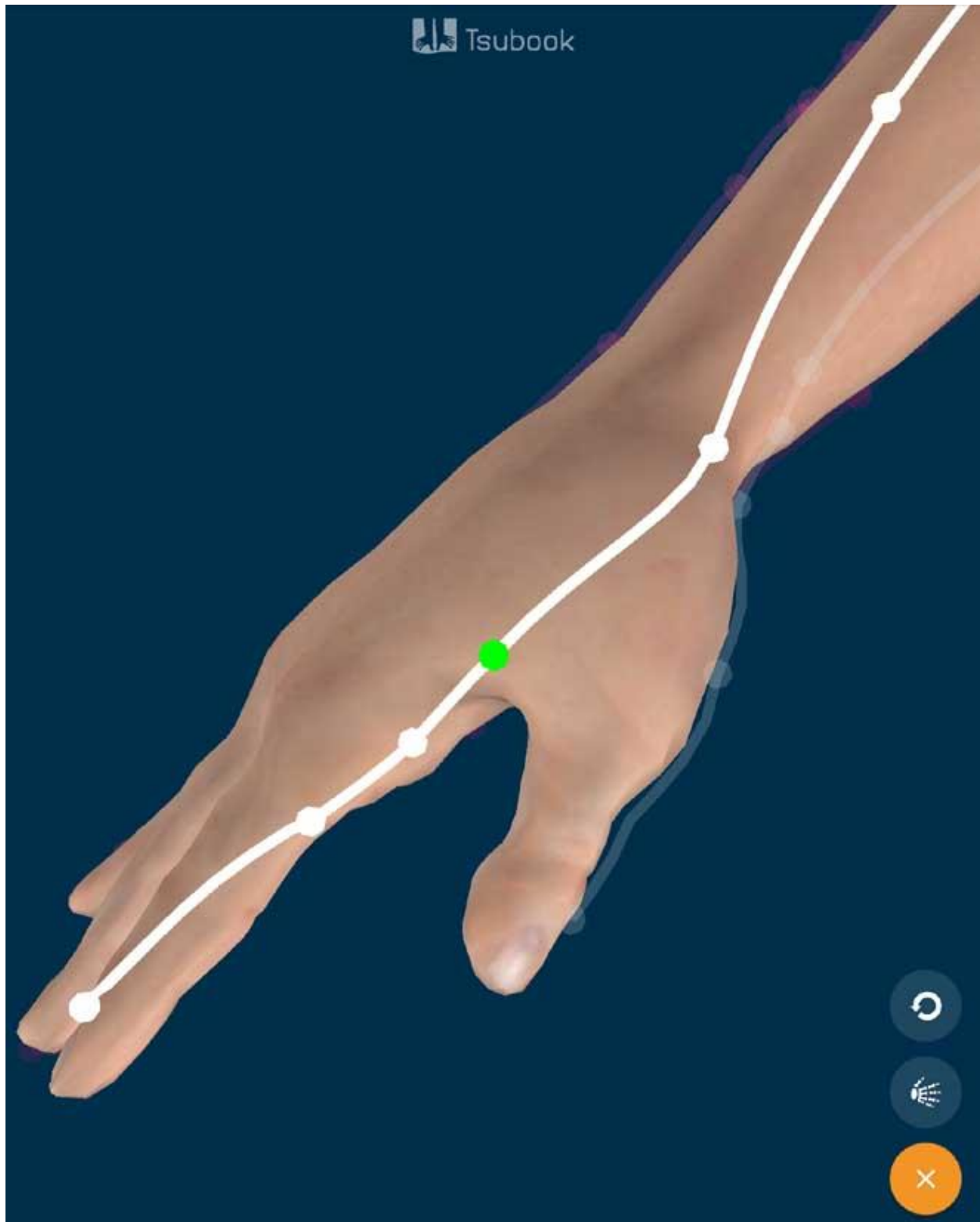
Wat doet Dikke Darm 4?

Op dit punt komt de bron-energie van de Dikke Darm aan de oppervlakte. Het bevat veel Qi en kan bij een breed scala aan lichamelijk en geestelijk ongemak ingezet worden. Denk aan hoofdpijn, keelpijn en koorts. Dikke Darm 4 wordt vaak gebruikt om het immuunsysteem te activeren en helpt om ‘dingen’ los te laten. Geestelijk, zoals gedachten, maar ook lichamelijk, zoals feces. Het kan ook weeën opwekken en mag alleen voor dit doel gebruikt worden tijdens de zwangerschap.

Waar vind je Dikke Darm 4?

Dit acupunctuurpunt ligt tussen het eerste en tweede middenhandsbeentje. Dat wil zeggen tussen de botjes van de duim en wijsvinger. Om Dikke Darm 4 te vinden, sluit je je duim aan bij je wijsvinger. Aan de bovenkant van de hand ontstaat nu een soort van

heuvel. Het hoogste punt van deze heuvel is Dikke Darm 4. Als je je duim weer ontspant, zul je merken dat je op dit punt dieper kunt inzinken. Daarom wordt dit gebied ook wel een vallei genoemd.



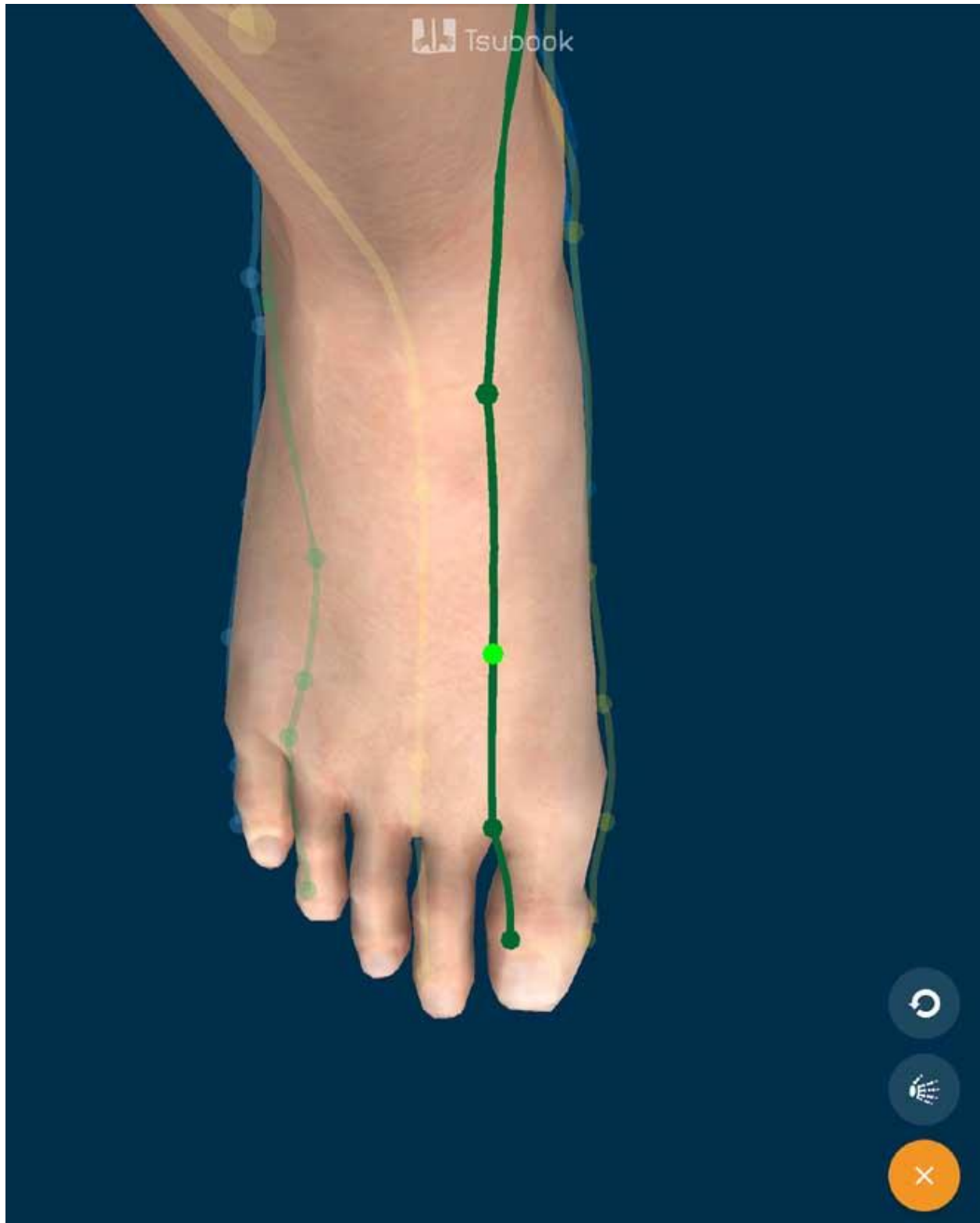
Wat doet Lever 3?

Lever 3 is het meest belangrijk punt van de Lever-meridiaan. De Lever als orgaan en als meridiaan heeft als belangrijkste functie om Qi en Bloed vrij door het lichaam te laten stromen. De Lever heeft de neiging om te stagneren. Je kunt dit waarnemen als een opgeblazen gevoel in je buik of borst of als een brok in je keel. In de psysche herken je een gestagneerde Lever in gevoelens van frustratie, boosheid, rancune. Of wat subtieler: dat je voelt dat zaken niet lekker lopen en je snel geïrriteerd raakt. De Lever energie zit dan 'vast' of stagneert. Je kunt dit verminderen met stimulatie van Lever 3. Het geeft de Lever een zetje. Als alternatief kun je ook een koude douche nemen, iets vets eten of alcohol drinken. Verder is Lever 3 het bronpunt van de Lever. Hier bevindt zich de meeste energie van de Lever meridiaan.

Waar vind je Lever 3?

Lever 3 is anatomisch eigenlijk een kopie van Dikke Darm 4, maar dan op de voet. Je vindt Lever 3 tussen de middenvoetsbeentjes in de ruimte tussen de grote teen en de tweede teen. Om dit punt te vinden, zet je je duim op het web tussen je grote teen en je tweede teen en glijdt je vervolgens naar boven, in de richting van de enkel. Vlak bij het punt waar de middenvoetsbeentjes bij elkaar komen, vind je Lever 3. Je valt er min of meer vanzelf in. In de meeste gevallen, is het een gevoelig punt.

Je weet waar het is als je het gevonden hebt. (; .



Ik hoop dat ik je met deze 5 sleutels heb mogen inspireren en kunnen helpen meer bewust te zijn van jouw energetische fysieke imprint en natuurlijke ritme.

Is dit interessant en helpend voor je geweest word dan lid van mijn besloten facebook groep Ultieme Emotionele Balans.

Dan komen al deze aspecten aan bod en kan ik je verder helpen en inspireren waar de angel zit en wat jouw volgende stap voor jouw gezondheid en vitaliteit kan zijn. Zodat het bij jou weer gaat stromen en jij jouw mooiste leven leeft.

Tot gauw.

Energieke groet,

Anouk Wijnbergen

Tel 06 28 78 24 19

www.i-blossom.nl

Vestigingsadres:

Lauwers 1

9405 BL Assen

