

# VERKOELING TIJDENS ZOMERHITTE



FOTO: VORMBREKER

**Wat de meeste mensen niet weten, is dat de zomer eigenlijk niet op een vast moment begint. Deze komt als een soort golf opwellen naarmate de lente vordert. In het Oosten zien mensen dit als een prachtige opkomst, waarop kiemen, flora en fauna (waartoe ook wij behoren) reageren.**

TEKST: ALAN NASH, VERTALING LILIAN KLUIVERS

Volgens de wetenschap veroorzaakte de inslag van een meteoriet ongeveer 67 miljoen jaar geleden een kleine afwijking in de normale baan van de aarde; dit was het moment dat de afwisseling van seizoenen ontstond. Miljoenen jaren later kregen onze voorlopers inzicht in deze cyclus van seizoenen en gingen op het juiste moment gewassen zaaien, verzorgen en oogsten om zichzelf – en uiteindelijk ook hun dieren – van voedsel te voorzien. De rest – het groeien van het plantje, zodat we de vruchten ervan konden plukken – was allemaal simpelweg het werk van de natuur. Tegenwoordig, doordat we voor ons eten niet meer afhankelijk zijn van de seizoenen, hebben maar weinig mensen het diepe inzicht en begrip in wat de natuur in hun dagelijks leven betekent. De zomer heeft bijvoorbeeld veel invloed op ons humeur en onze gevoelens. In de oosterse geneeswijzen wordt dit seizoen 'de tijd van het hart en realisatie', genoemd. Deze periode hoort bij het element vuur omdat we nu de meeste warmte van de zon krijgen. Wanneer we aan deze hitte (yang in het teken van yin en yang) worden blootgesteld,

gaat ons lichaam aan de slag om de lichaamstemperatuur gelijk te houden. Dit is niet alleen het werk van onze huid, maar meer nog van alle lichaamsfuncties binnen in ons. De nieren moeten bijvoorbeeld harder werken en hebben meer water (yin) nodig om de hitte te compenseren. Het effect? We drinken meer water en transpireren om ons lichaam te koelen, zoals een hond die hijgend zijn tong uit zijn bek laat hangen – dit alles om te compenseren voor de warmte buiten ons. De meesten van ons hebben geen idee hoe dit werkt en we genieten allemaal van het dagelijks leven in de zonneschijn zonder ooit te denken aan deze automatische interne systemen.

## OMGAAN MET HITTE

Veel mensen missen iets van de kracht uit de nieren om zich aangenaam te voelen in de hitte. In termen van oosterse geneeswijzen kunnen de nieren (element water) het hart (element vuur) niet in toom houden. Dit merken we nog sterker wanneer we op vakantie gaan naar warme gebieden en de temperatuur ineens een behoorlijk stuk

hoger is dan we gewend zijn. Vooral kinderen en ouderen hebben hier last van. Gelukkig zijn er simpele oosterse oplossingen voor dergelijk ongemak, die ook helpen om onze nieren voor te bereiden op de zomerhitte. Iedereen kan deze technieken gebruiken voor zichzelf, kinderen, familie en vrienden.

Het gaat hier om een plek op de voetzool die Nier 1 wordt genoemd. Het staat in contact met onze nieren. Dit is een krachtig punt dat iedereen helpt die zich ongemakkelijk voelt in de hitte; het koelt het lichaam en het hart. En omdat het hart het bloed daarna niet meer zo snel door de adertjes vlak onder ons huidoppervlak hoeft te pompen om onze huid te laten afkoelen door te transpireren, voelt het hart zich veel vrediger en rustiger. Wat een opluchting voor iedereen die zich oververhit voelde. Met de kennis van dit acupunctuurpunt kunnen vele duizenden mensen wél van warme zomers genieten. Nog een kleine tip. Hou dit punt iets langer vast op de linker- dan de rechtervoet. De Chinese geneeswijzen zien de linkernier namelijk als waternier, en de rechternier als vuurnier. De linkernier koelt ons lichaam dus bij warmte, aangenaam in de zomer! 🌿

Alan Nash is shiatsu-therapeut, hoofddocent en directeur van de Nederlandse School voor Klassieke Shiatsu.

[www.shiatsudutch.com](http://www.shiatsudutch.com)

## HANDEN & VOETEN

De zomer staat symbool voor warmte, bloei en energie: de planten en bomen staan weer vol bladeren, dragen bloemen om ons in de herfst te verwennen met vruchten, vogels zingen van vroeg in de ochtend tot de late zwoele zomeravond. De oosterse geneeswijzen scharen de zomer onder het element vuur (zie voor meer informatie het artikel hiernaast). De energiebanen van hart en dunne darm zijn in dit seizoen het meest actief. Stromen deze energiebanen goed door, dan voel je je zomers: je hebt energie, zin om samen met anderen dingen te ondernemen en kunt genieten van het licht en de warmte. Met yogaoefeningen uit de Do-in (een helende bewegingsvorm die onderdeel is van het gedachtegoed van de oosterse geneeswijzen) kun je je energie in elk jaargetijde, dus ook in de zomer, optimaliseren.

OEFENINGEN VOOR MEER ZOMERENERGIE

# OPEN JE HART VOOR DE ZOMER

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: MOKSHAGANDHI

## RELAXTE BOVENRUG

Ga zitten met je benen gestrekt voor je. Buig nu je benen en zet je voetzolen tegen elkaar. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je toe. Leg eerst je rechterhand en vervolgens je linkerhand om je tenen. Buig ontspannen vanuit je heupen voorover. Ontspan je schouders, je schouderbladen en je armen. De zwaartekracht doet het werk. Deze oefening laat de energie van hart en dunne darm doorstromen.

## HANDEN HAKEN

Ga zitten op de grond in kleermakerszit met je rechterbeen boven. Vouw nu je rechterbeen nog verder over je linkerbeen, zodat je knieën boven elkaar komen te liggen. De wreeven van je voeten liggen op de grond. Dit is een soort overdreven kleermakerszit. Als deze houding vervelend voelt voor je knieën, kun je je linkerbeen strekken. Steek je rechterarm omhoog, buig de arm en zet je hand tussen je schouderbladen. Breng dan je linkerhand achter je rug met een gebogen arm en probeer de vingers van je linker- en rechterhand in elkaar te haken. Lukt dit niet, hou dan een handdoek of sjaal tussen je handen vast. Na verloop van tijd kun je deze pakken met je han-

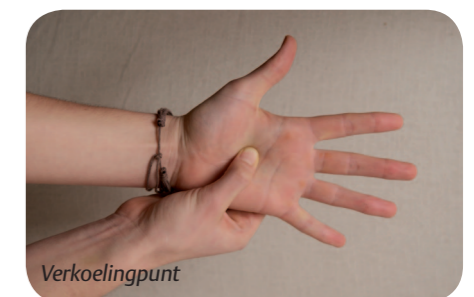


Handen haken

den dichter bij elkaar, of wordt dit hulpmiddel zelfs overbodig. In deze houding voel je de zijkanten van je bovenarmen open strekken, waar de meridianen van hart en dunne darm lopen. In je benen geef je een lichte stretch aan een vertakking van de dunnedarmmeridiaan. Ontspan na vijf tot tien rustige ademhalingen.

## KALMTE EN VERKOELING

Maak een vuist van je rechterhand. Kijk waar het topje van je middelvinger op je handpalm terecht komt. Deze plek is een drukpunt dat de energie van het hart kalmeert en verkoelt. (Is het niet heel toevallig dat we, als we overkoken van woede, onze handen vanzelf ballen tot vuisten? Hiermee behandelen we zonder het te weten een drukpunt dat ons tot rust brengt). Ontspan je rechterhand weer en geef lichte druk met de duim van je linkerhand op dit punt in het midden van de handpalm. Wissel na een minuut van kant, voer hetzelfde uit met je linkerhand. 🌿



Verkoelingspunt

Lilian Kluijvers is journalist en geeft Do-inlessen en workshops.

Ze is leerling van Alan Nash.

[www.liliankluijvers.nl](http://www.liliankluijvers.nl)