

Deel 3:

De overgang en de wondermeridianen

Het verhaal over de overgang is niet compleet zonder in te gaan op de zogeheten “wondermeridianen”. Dit zijn de onzichtbare regelaars, de onderstromen van ons lichaam. Ze zijn wat lastiger te duiden. Als je geen zin heb in de hele uitleg scroll dan maar meteen door naar de tips. Maar misschien vind je het leuk om de Chinese kijk op de overgang helemaal te begrijpen en lees je door 😊.

De wondermeridianen ontstaan meteen na de conceptie en zijn o.a. de regelaars van de grote systemen; voortplanting, spijsvertering en circulatie. Het is je basis reservoir. De hoofdmeridianen zijn vooral aan specifieke organen gekoppeld en putten, net als rivieren uit het reservoir, maar kunnen er ook aan teruggeven wanneer ze overlopen.

De wondermeridianen regelen ons aanpassingsvermogen en het groot onderhoud, onze overleving en het erfelijk materiaal. We spreken ze aan in tijden van nood en bij ziekten of problemen die het hele lichaam aangaan, zoals bij auto-immuun ziekten en veranderingen in het levensproces, zoals de overgang.

In de loop van ons leven neemt onze basisvoorraad af, en omdat de wondermeridianen afhankelijk zijn van die kracht, zullen ook zij in kracht afnemen. De overgang is de fase na “7x7” jaar en wordt in de oude boeken beschreven als de fase waarin Tian Gui (“Hemels Water” ofwel de vruchtbaarheid/menstruatie) stopt en de energie uit de wondermeridianen, vooral de Ren Mai leeg raakt en in de Chong Mai verminderd.

Door de energie weg te halen bij de vruchtbaarheid en meer naar boven te richten, krijgen we meer energie voor het Hart en het Hoofd, en daarmee voor onze nieuwe taak als wijze vrouw. Wanneer we daarnaar leven, en dus meegaan met de stroom van onze natuur ervaren we minder klachten. De Ren Mai en de Chong Mai hebben eigen functies, maar zijn erg sterk met elkaar verbonden en wisselen energie uit samen.

De REN MAI wordt ook wel “de Moeder” genoemd. Ze ontvangt en transporteert de energie van alle Yinne meridianen en reguleert daarmee de energie naar de baarmoeder, de menstruatie en is bepalend voor de levenscycli zoals de start en het einde van de menstruatie, zwangerschap en vruchtbaarheid. De naam Ren Mai betekent letterlijk “een mens die tegen elke situatie is opgewassen”. Je weg volgen zoals het water van de rivier zijn natuurlijke loop volgt. Heel belangrijk is ook dat het de energie is van de zelfwaardering en de zorg voor het in stand houden van je lichaam. De Ren Mai is de baan in het midden aan de voorkant van het lichaam. Bij het afnemen van de Ren Mai gaan we steeds meer interen op het Yinne aspect van het lichaam; de huid wordt dunner, de botten brozer, de organen zwakker (zie hiervoor deel 2).

De CHONG MAI is “de architect” van ons lichaam; ze schept en past het interieur doorlopend aan. De Chong Mai ontstaat tussen de Nieren in de onderrug en loopt via de baarmoeder en de borst helemaal omhoog tot aan het voorhoofd. Er lopen ook nog vertakkingen via de ruggenwervels en omlaag met de Nier- en Milt meridiaan mee naar de voeten.



“Rebellerende qi van de Chong Mai” ontstaat onder andere door de verminderende Jing (basis-)energie die hoort bij de menopauze. Hierdoor wordt de qi in het onderste deel van het lichaam minder geankerd, waardoor de energie opstijgt naar de bovenste helft van het lichaam. Het “rebelleert” dus tegen het natuurlijke verloop. Bij onbalans gebeurt dit omkeringsproces te snel of te sterk. Dan ontstaat in de bovenste helft veel onrust en warmte, terwijl de voeten misschien nog koud zijn. Emotionele problemen zijn de grootste oorzaak van onbalans in de Chong Mai, waardoor de natuurlijke veranderingen van de menopauze tot veel ernstiger klachten leidt.

Tips:

1. De overgang is een emotionele tijd. Kijk eens wat je kunt leren van je emoties in plaats van ze weg te duwen. Ga jezelf vragen stellen; Waarom wordt ik hier zo boos over, Wat raakt me nu zo? Blijf doorvragen en zo eerlijk mogelijk antwoorden. Zo krijg je belangrijke informatie voor en over jezelf. Waar je grenzen mag stellen, dat je beter voor jezelf mag zorgen, of waar je hulp bij mag vragen.
2. In China is de vitale, basis energie zo belangrijk dat er door de eeuwen heen speciale oefeningen zijn ontwikkeld om deze energie te versterken. Je hebt vast wel eens de beelden gezien van grote groepen mensen die de rustige Tai Qi en Qi gong bewegingen aan het doen zijn. Ook in Nederland zijn er inmiddels veel plaatsen waar je lessen kunt volgen. Daarnaast kun je op de website (<https://www.clarijn.nl/leefstijltips/>) een heel bijzondere “verjongende Qi gong” oefening vinden.
3. Zoek hulp. Bij de behandeling van overgangsklachten worden bij Chinees werkende therapeuten de wondermeridianen als het goed is ook altijd mee behandeld voor extra ondersteuning. Ook al heeft de Chong Mai geen eigen acupunctuurpunten (de Ren Mai wel), de energie is wel te bereiken via de zogenoemde “openingspunten” op de Milt- en Pericard meridiaan. Hierdoor kan extra energie worden aangesproken om de energie te ankeren op de plek waar het nodig is.

Ik wens je heel veel warmte, licht en helderheid toe op je pad. Laat me weten of je nog vragen hebt. Ik hoor graag van je!