

Ontwaken uit de winterslaap

De overgang van winter naar lente brengt altijd een hoop onrust met zich mee. Het weer gaat alle kanten op en is ook heftiger; harde wind, flinke buien en dan opeens een heerlijke zachte dag.

Ook bij ons werkt het een beetje zo. Het voorjaar brengt vaak een gevoel van onrust, zin om de boel eens af te stoffen, zin in nieuwe dingen.

Veel mensen hebben nog niet helemaal de energie, we moeten letterlijk eerst nog even "warm worden", onszelf uitrekken als een beer na zijn winterslaap.

Het punt Jingmen helpt en steunt tijdens deze overgangperiode. De ligging is op de Galblaas baan, maar het is ook het zgn. alarmpunt voor de Nier. Het beïnvloed en verbind daarom beide elementen. Het ontspant de pezen en zenuwen en geeft je een zetje in de rug bij je activiteiten. Dit punt wordt ook ingezet bij lage rugpijn en voor mensen die het snel koud hebben. Het is het punt dat wordt gestimuleerd bij mensen waarbij de galblaas (net) verwijderd is.

Je vindt het punt in je zij aan het einde van de 12^e rib. Je vind het door je handen in je zij te zetten, met de duimen naar achteren. Zoek met je duimen de onderste ribben en volg ze tot je bij een meestal flink gevoelig punt komt. Zie het plaatje voor referentie. Druk en draai daar gedurende een minuut. Je kunt dit het beste een paar dagen doen en voel dan hoe langzaam ook de gevoeligheid van het punt afneemt. Adem tijdens het drukken ook rustig "er naar toe" in gedachten.

Het is nu echt bijna lente!!

Heb je ernstige of chronische klachten maak dan een afspraak, of bezoek je huisarts of een therapeut die je verder kan helpen om de onderliggende oorzaak op te sporen en te behandelen. Acupressuurpunten zijn een fijne extra hulp, maar vervangen nooit een professionele behandeling.

