

"Doe een sjaal om" zeiden onze moeders en oma's.

Deze verstandige raad wordt op veel plekken ter wereld vooral in de lente gegeven, wanneer het weer veranderlijk en onstuimig is. De Chinezen zagen Wind als "de bringer van 1000 ziekten". En de plek die hiertegen beschermt moet worden (vooral bij nekproblemen) wordt 'het Paleis van de Wind' genoemd. Gelukkig is dat ook meteen de plek die je

moet hebben om Wind weer uit het lichaam te krijgen. Wind kan je letterlijk en figuurlijk uit je evenwicht brengen en wordt gezien als de factor die verantwoordelijk is voor bijvoorbeeld duizeligheid, onwillekeurige bewegingen en trillingen, verspringende pijnklachten en rillerigheid. Deze klachten, of een zeer sterke afkeer voor wind geven aan dat Wind het lichaam in is gekomen.

Bij een stijve nek, Chinees gezien veroorzaakt door Wind Koude is het een belangrijk punt om mee te nemen in de behandeling.

Dit punt is één van de "Window of Heaven" punten die belangrijk zijn voor de behandeling van problemen van het hoofd, de nek en de zintuigen. Het punt voedt de hersenen en helpt je je horizon te verbreden en daarmee meer duidelijkheid krijgen van de weg die je mag bewandelen. Bij somberheid helpt het je weer te verbinden met je ziel en nodigt het je uit weer de blik naar buiten te richten en weer in beweging te komen.

Je vindt het punt precies in het midden van de schedelrand in de kuil die je duidelijk kunt voelen meteen bovenin je nek. Je kunt er je duim inzetten met een opwaartse druk, maar je kunt ook met dit punt over een tennisbal gaan liggen en je nek te ontspannen zodat de druk van je hoofd ervoor zorgt dat het punt geactiveerd wordt. Doe dit een paar weken dagelijks een paar minuten. En zorg natuurlijk dat je altijd je nek beschermt wanneer het stevig waait en je bezweet bent of als het koud is!

Heb je ernstige nekkklachten of depressieve gevoelens 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.

