

"Het zijn niet de sterkste of slimste die overleven, maar diegenen die zich het beste aanpassen aan een veranderende omgeving"

zei Darwin al. In de lente is aanpassing en flexibiliteit soms een echte uitdaging.

Het punt Galblaas 34 is daarbij een heel fijne hulp!

Je drukt het om wat flexibeler en met meer veerkracht door het leven te gaan.

Acupunctuurpunten werken

vrijwel allemaal voor zowel het lichamelijke aspect als het geestelijke. Maar als flexibiliteit en aanpassen jouw "thema" is, is dit je punt... Ook dit punt zorgt voor balans; ben je te star (fysiek of mentaal), zal het je verzachten, heb je meer kracht nodig dan geeft het stevigheid. Het staat overigens vooral bekend als hét punt voor de spieren en pezen.

Wist je dat de Chinezen de uitdrukking "hij heeft een kleine galblaas" gebruiken voor iemand die timide en besluiteloos is en niet goed voor zichzelf op kan komen? Ook dit hoort bij het thema veerkracht, waarbij dit punt je dus kan helpen om met meer zelfvertrouwen je pad te volgen. De Galblaas is gekoppeld aan de Lever en kan daarom nog wel eens gevoelig (letterlijk te voelen aan dit punt bijvoorbeeld) zijn voor irritatie, frustratie en moedeloosheid. Ook dit heeft te maken met ons aanpassingsvermogen. Vooral vlak na de winter zijn we hier extra gevoelig voor, omdat we al van alles willen, maar er nog niet genoeg energie voor hebben. Daarom is een fysieke voorjaars schoonmaak zo belangrijk.

Je vindt het punt net onder de buitenkant van je knie in een kuiltje net onder en schuin vóór het kopje van het fibula bot. Het is even zoeken en meestal is het een gevoelig punt. Druk het punt steeds een paar minuten stevig in, waarbij je eventueel (als je het hebben kan) kleine draaiende beweginkjes kan maken. Dit kun je rustig zo'n twee keer per dag doen, met aandacht.

Dit punt is bij uitstek geschikt in de lente om je Hout element te versterken. Hierover schreef ik op deze pagina al eerder.

Heb je ernstige spier- en gewrichtsklachten, 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.

