

Qi Nieuws: Jaar van het Vuur Paard

Gong Xi Fat Choi, gelukkig Chinees Nieuwjaar!

Het Chinees Nieuwjaar is begonnen, we stappen het Jaar van het Vuurpaard in: een periode vol energie, passie en beweging.

Het Paard is energiek, onafhankelijk, sociaal en zoekt vrijheid. Als je daar Vuur aan toevoegt, krijg je Passie, Daadkracht, Beweging, Enthousiasme en Plezier.

Maar ook overprikkeling, oververhitting en onrust liggen op de loer.



Wat je dit jaar kunt verwachten?

- hoger tempo
- emoties dichterbij de oppervlakte
- sterke behoefte aan vrijheid

Dit jaar is uitermate gunstig voor het starten van creatieve projecten, het doorbreken van oude patronen, je stem laten horen en je lichaam meer in beweging brengen.

In een Vuur Paard jaar voelt alles soms als: Nu! Meteen! Alles tegelijk!

Herinner jezelf eraan: niet elk vonkje hoeft een kampvuur te worden. Leer te genieten van het moment, in plaats van te zoeken naar activiteiten met veel adrenaline en chaos. Neem de tijd voor familie en vrienden. Blijf met beide benen op de grond en gebruik je humor. Echte kracht zit niet in harder rennen: ben je bewust van je richting.



Het Vuur Paard en Acupunctuur

Het Vuurpaard brengt vurige levenskracht en hartenergie met zich mee. Het vuur-element staat in de Chinese geneeskunde symbool voor warmte, vreugde en verbinding. Maar zoals elk vuur vraagt ook dit om zorg: het mag branden, niet verbranden. Klachten die op de loer liggen zijn slaapproblemen, onregelmatige of hoge bloeddruk, hartkloppingen en huidproblemen.

Misschien merk je dit jaar dat er meer beweging komt in je leven, meer inspiratie, of juist meer onrust.

Door het harmoniseren van de hartenergie creëren we

balans en kunnen we ervoor zorgen dat water en vuur ruimte geven voor elkaar.

Ruimte voor helderheid, rust en levenslust.

Laat het Vuurpaard je herinneren aan de moed om je hart te volgen, met de voeten stevig op de grond en een open blik naar de horizon.

Qigong: beweeg mee met de kracht van het Vuur Paard

In de Qigong is het Vuurpaard een symbool van vrijheid, vitaliteit en levensvreugde. Dit jaar nodigt het ons uit om onze energie te laten stromen en het hart te openen. Wanneer we bewegen met aandacht, wordt Qigong een dans tussen kracht en zachtheid – net als het paard dat in volle galop toch in verbinding blijft met de grond.

Dit jaar is een uitnodiging om beweging en stilte met elkaar te verbinden.

Door elke ademhaling bewust te volgen en elke beweging met intentie te maken, voeden we het innerlijke vuur. Te veel spanning kan wegebben, plaatsmakend voor warmte, lichtheid en vertrouwen. Zo helpen de oefeningen ons niet alleen sterker te worden, maar ook vriendelijker voor onszelf.

Qigong nodigt uit tot een jaar van verbondenheid, moed, vreugde en plezier: een galop vanuit het hart.



Citaat van de oude meesters

The slow overcomes the fast:

"Het langzame overwint het snelle"

Lao Tzu, Tao Te Ching, Hoofdstuk 36

Wat dit citaat voor mij betekent?

Langzaam overwint snel omdat het aanwezigheid en aandacht mogelijk maakt.

Als we ons haasten, verspreiden we onze energie, maken we fouten en moeten we ons werk vaak opnieuw doen.

Traagheid, aan de andere kant, zorgt ervoor dat elke stap bewust wordt genomen, waardoor we minder energie verspillen en efficiënter gebruiken.

Vaak denken we dat we zullen vertragen en ontspannen als we eenmaal klaar zijn met alles.

We haasten ons door taken en zeggen tegen onszelf dat als alles klaar is, we eindelijk kunnen vertragen en ontspannen.

Maar hier is het addertje onder het gras: tegen de tijd dat we bij dat veronderstelde moment van rust komen, zijn we vaak te uitgeput om er echt van te genieten.

Wanneer we te snel bewegen, blijft onze geest in de "go-modus", waardoor het moeilijk is om over te schakelen naar echte ontspanning.

In plaats van ons op ons gemak te voelen, storten we in passieve afleiding - scrollen op onze telefoons, zappen voor de tv - omdat we de energie hebben verbrand die nodig is voor echte, voedende rust.

De ironie is dat als we nu vertragen - mindfulness en gemak in elke taak brengen - we onze energie behouden, aanwezig blijven en daadwerkelijk aankomen op momenten van rust met genoeg bewustzijn om ervan te genieten.

Vertragen gaat niet over minder doen; het gaat over dingen anders doen, met meer aanwezigheid en verbinding met het moment.

nieuws-updates

- Zondag 14 december was de workshop "Qigong en de Vijf Elementen". Deze drukbezochte dag was erg leuk om te doen, dank voor alle positieve reacties! Voor degenen die het gemist hebben: later dit jaar zal een herhaling volgen
- De Qigonglessen zijn in januari, na een korte onderbreking in verband met mijn gebroken schouder, inmiddels weer opgestart. Qigong is uitermate geschikt voor mensen met beperkingen, zoals ik ook laat zien in deze lessen
- De startdatum van de Qigongklas in Helmond is om deze reden uitgesteld, maar naar verwachting gaat deze binnenkort van start op de dinsdagochtend
- Op zaterdag 7 februari was ik aanwezig op de open dag van "de Eik", centrum voor leven met en na kanker, in het kader van Wereld Kankerdag. Het was een inspirerende dag met vele leuke ontmoetingen
- Op maandag 2 maart start er weer een serie Qigong-workshops bij "de Eik" voor mensen met of na kanker en hun naasten. Meer informatie en inschrijving via de Eik.
- In het vakblad voor oncologie-verpleegkundigen "Oncologica" verschijnt deze maand een (o.a.) door mij geschreven artikel over CIPN, neuropathie veroorzaakt door chemotherapie, en de behandeling hiervan met acupunctuur.

Volg, like en deel ons op de socials!



Facebook



Instagram



LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Voeg hallo@Synrgi.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



Laposta