



Qi-nieuws

Integratieve Geneeskunde: Waar begint herstel?

Een interessant verschil tussen de moderne westerse visie op gezondheid en de traditionele taoïstische benadering ligt in de vraag: waar begint herstel eigenlijk?

Binnen de reguliere geneeskunde ligt de nadruk vaak op de cel als basis van gezondheid — zorg goed voor slaap, voeding, beweging en herstel, en het lichaam volgt vanzelf.

De taoïsten kijken daar anders naar.

Zij denken dat er onder de fysiologie nog een diepere laag bestaat: een laag van ademhaling, aandacht, intentie en energie. Vanuit die visie ontstaat verandering eerst subtiel, voordat deze zichtbaar wordt in het lichaam.

Dat verklaart misschien waarom eenvoudige oefeningen zoals bewuste ademhaling, aandacht voor houding of rustige Qigong-bewegingen soms een verrassend groot effect kunnen hebben op stress, spanning en herstel.

Vanuit taoïstisch perspectief is energie niet het gevolg van gezondheid — maar juist een voorwaarde hiervoor.



Begin Chinese Zomer 6 mei



Chinees zomerpaleis in Beijing

Het begin van de chinese zomer en acupunctuur

Binnen de traditionele Chinese geneeskunde beaamt de zomer eerder dan op onze

kalender. Het is de fase van groei, expansie, warmte en verbinding – gekoppeld aan het Vuur-element en het Hart-systeem. Waar de lente draait om beweging en richting, draait de zomer om openheid, circulatie en levensvreugde. In de praktijk zien we in deze periode regelmatig klachten ontstaan of toenemen zoals onrust, slaapproblemen, innerlijke spanning, hartkloppingen, oververmoeidheid en moeite met herstellen van stress. Ook warmte, drukte en een volle agenda kunnen het zenuwstelsel sneller uit balans brengen. Acupunctuur kan helpen om het lichaam weer beter te reguleren en overtollige "hitte" of onrust te verminderen. Niet door het systeem te onderdrukken, maar door het lichaam te ondersteunen in herstel, ontspanning en balans. Juist in een actieve periode van het jaar is het soms belangrijk om niet alleen energie te verbruiken, maar ook op tijd terug te keren naar rust.

Qigong weerspiegelt bewegingen van de natuur

De zomer is bij uitstek het seizoen om meer naar buiten te gaan en opnieuw contact te maken met de natuur. Binnen de taoïstische traditie worden beweging, ademhaling en natuurlijke omgeving al eeuwenlang met elkaar verbonden.

Qigong buiten beoefenen voelt vaak anders dan binnen: meer ruimte, meer rust en meer verbinding met ademhaling en lichaam. De frisse lucht, het daglicht en het ritme van de natuur ondersteunen ontspanning en helpen het zenuwstelsel tot rust te brengen. Juist in een tijd waarin veel mensen vooral "aan" staan, kan een les buiten verrassend verfrissend werken – niet door harder je best te doen, maar door simpelweg weer even aanwezig te zijn in beweging, ademhaling en omgeving.



nieuws-updates

* Per 1 mei is mijn praktijklocatie voor integratieve geneeskunde, oncologie en acupunctuur in Eindhoven verhuisd naar Vestdijk 23. De locatie in Helmond is ongewijzigd.

* Vanaf 12 mei start een nieuwe Qigong-groep in Helmond op de dinsdagochtend van 9.15-10.15 uur. meer info en aanmelden via whatsapp op 06-44081116.

* Donderdag 16 april ben ik gevraagd om in het UMCG (Groningen) een scholing gegeven aan oncologie-verpleegkundigen over Integratieve Oncologische Acupunctuur bij CIPN, dat is neuropathie veroorzaakt door chemo, volgens de laatste wetenschappelijke inzichten. Deze lezing is met veel enthousiasme ontvangen door oncologie-verpleegkundigen uit de gehele noordelijke regio, Friesland, Groningen, Drenthe en zelfs Overijssel.

* Woensdag 1 april heb ik Qigong-workshops mogen verzorgen tijdens een studiedag van Prodas, een overkoepelende organisatie van 21 basisscholen.

* Zaterdag 14 maart heb ik een presentatie mogen geven over acupunctuur bij de AIM (Academy for Integrative Medicine) aan maar liefst 57 geïnteresseerde medisch specialisten. Naast het "denken als een chinees" en de holistische visie, is er ook uitgebreid aandacht besteed aan de wetenschappelijke inzichten op het gebied van acupunctuur en TCM. Het werd erg goed ontvangen, en voor mij heel waardevol om de brug te mogen slaan tussen West en Oost.

* Begin maart is mijn artikel "Acupunctuur verlicht klachten en bijwerkingen" gepubliceerd in Oncologica, vakblad voor oncologie-verpleegkundigen. Mocht je hier

interesse in hebben, stuur me een berichtje.



artikel over acupunctuur en oncologie in "Oncologica"

UMCG: perifere neuropathie en acupunctuur



Nieuwe praktijklocatie
Vestdijk 23



Facebook



Instagram



LinkedIn

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

