

Loslaten... wie komt dit thema niet tegen tijdens de meditatie? Op het kussen komen er gedachten op, maar de Boeddha leerde ons om er niet op in te gaan en terug te keren naar het Nu. Ook met emoties adviseerde hij korte metten te maken door ze simpelweg te laten.

OEFENINGEN VOOR MEER HERFSTENERGIE

# LOSLATEN

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: MOKSHAGANDHI



Ga stevig staan op beide voeten. Zwaai je armen vijftig keer van voor naar achter. Buig en strek de knieën rustig mee op het ritme van de armzwaai. Deze oefening is goed voor de longenergie. Is er iets wat je wil loslaten (stress, een herinnering en dergelijke)? Stel je dan voor dat je alles wat je niet meer nodig hebt mee zwaait naar achter, weg.



Ga in een kleine spreidstand staan. Haak je duimen achter je rug in elkaar en plaats ook de topjes van de wijsvingers tegen elkaar. Kijk op een inademing omhoog, open je borst en trek je schouders omlaag. Buig op je uitademing voorover. Trek de schouderbladen bij elkaar en til de handen op richting het plafond. Voel dat je borst opentrekt. Deze oefening stimuleert de meridianen van longen en dikke darm.



Het drukpunt De grote schoonmaker ligt aan de zijkant van het middenhandsbeentje van de wijsvinger. Zoek met de duim van de andere hand naar een gevoelig kuiltje ongeveer in het midden van dit botje. Geef hier een minuut lichte druk op en behandel daarna de andere hand. N.B. Gebruik van dit drukpunt wordt afgeraden tijdens zwangerschap omdat het weeën op kan wekken. Tijdens, of net voor de bevalling kan het juist erg behulpzaam zijn.

## HANDEN & VOETEN

Loslaten heeft te maken met afronding en acceptatie. En alle drie zijn natuurlijke bewegingen in de herfst. De planten en bomen bereiden zich voor op de winter. Terwijl de bladeren afsterven, geven zij nog een zwanenzang met hun vurige herfstkleuren. Dieren die hier overwinteren bereiden zich voor op een koud, schaars en rustig jaargetijde. Sommige beginnen zelfs aan hun winterslaap.

Volgens de oosterse geneeswijzen zijn de energiebanen (meridianen) van longen en dikke darm het meest actief in dit seizoen. Stromen ze goed door, dan ben je in staat veranderingen te accepteren en kun je loslaten. Je bent in het Nu. Dezelfde energiebanen zorgen ervoor dat je minder vatbaar bent voor het bekende gesnotter en gehoest in de herfst.

Met oefeningen uit de do-in (een helende bewegingsvorm uit de oosterse geneeswijzen) kun je je energie in elk jaargetijde, dus ook in de herfst, optimaliseren. De volgende oefeningen stimuleren de energie van de long- en dikke darmmeridiaan. Voer ze rustig en vol aandacht uit. Laat los wat je niet meer nodig hebt en eindig als de Boeddha in het Nu. 🙏

*Lilian Kluijvers is journalist en geeft do-inlessen en workshops. Ze is leerling van Alan Nash. Binnenkort verschijnt haar boek over do-in bij uitgeverij de Driehoek.*

 [www.liliankluijvers.nl](http://www.liliankluijvers.nl)