

In de rubriek tip therapeut worden de verschillende emoties behandeld die gekoppeld zijn aan de vijf elementen. De emoties boosheid, behorende bij het houtelement, is behandeld in de eerste editie van Massage Magazine van 2018. In dit artikel behandelen wij de emotie vreugde gekoppeld aan de kracht van ons hart, het vuurelement.

Vreugde: de emotie van het hart

Als masseur is het heerlijk wanneer je klanten blij en met veel vreugde door het leven gaan. Vreugde laat de energie stromen en geeft een positief gevoel. Wanneer in een ruimte zich vreugdevolle mensen bevinden is de energie totaal anders dan in een ruimte met verdrietige mensen. Vreugde is de emotie die bij het hart hoort en bij het vuurelement. Het vuurelement is gekoppeld aan de zomer, waarbij de natuur volop in bloei is en de zon schijnt en mede daardoor de mensen zich vrolijker en vitaler voelen. Vreugde is op zich natuurlijk geen ziekmakende emotie alleen deze wordt ziekmakend wanneer er sprake is van een excessieve vreugde die het hart uitput.

EMOTIE ALS ZIEKTEOORZAAK

Volgens de TCM zijn emoties een ziekteoorzaak wanneer zij zeer intens zijn, denk hierbij aan een shock of wanneer zij langere tijd aanwezig zijn en niet geuit kunnen/mogen worden of niet erkend worden door de persoon. Emoties worden in de TCM en ook steeds meer in het westen gezien als de voornaamste inwendige oorzaak van ziekte. De inwendige organen hebben door hun meridiaan een brede invloedzone en staan tevens in verband met alle andere organen. Daarnaast hebben de meridianen een specifieke functie zowel fysiek als spiritueel. Bij een opstapeling van negatieve emoties in een bepaald orgaan of gebied heeft dit zijn uitwerking op spieren, pezen, botten, bloed en andere organen waar-

door beschadigingen kunnen optreden en functiestoornissen. Excessieve vreugde put de hartenergie uit, een teveel aan opwinding kan zelfs een hartinfarct veroorzaken. Bijvoorbeeld na een zeer positieve voetbalwedstrijd een hartinfarct of een migraineaanval krijgen door te veel stress van alle blijdschap.

EXCESSIEVE VREUGDE

Kennen wij niet allemaal personen die op ieder verjaardagsfeest het hoogste woord hebben en de hele avond aan het moppen tappen zijn. Dubbel van de lach, zeer duidelijk aanwezig zijn met een hoog rood hoofd en opgewonden alle aandacht naar zich toe trekkend. Overenthousiast zijn, clownesk gedrag vertonen, praatdrang, hun best doen om iedereen blij te maken te maken en zichzelf compleet hierdoor uitputten. In de psychiatrie zijn er voorbeelden van maniakaal gedrag zoals buitensporige vreugde, steeds maar lachen en overdreven



HARTOEFENING: DE INNERLIJKE RUST

Sluit je ogen en leg je hand op je hart. Stel je voor dat je de in- en uitademing via je hart laat gaan. Na een aantal ademhalingen stel je voor dat je rust, liefde en compassie inademt. Adem normaal uit. Doe deze oefening iedere dag en voel wat voor invloed dit op je gehele systeem heeft.

plezier maken. Dit put op den duur de hartenergie uit. Wanneer de hartenergie te veel geprikkeld raakt, komt er mentale onrust en zelfs depressie.

Vreugde is de emotie die bij het hart hoort en zeer gezond is voor het hart. Bij een gezonde hartenergie bruisen wij van energie en voelen wij ons vitaal en energiek en kunnen wij de balans behouden tussen activiteit, rust en ontspanning. Daarbij hoort lachen en plezier maken afgewisseld met rust.

OVERTUIGINGEN DIE SCHADELIJK ZIJN VOOR DE HARTENERGIE

- Ik moet mij beter voordoen dan ik ben.
- Ik krijg alleen aandacht wanneer ik mij duidelijk laat zien, zichtbaar en hoorbaar ben.
- Ze vinden mij niet aardig wanneer ik gewoon mezelf ben.
- Ze geven niet om mij.
- Ik krijg alleen aandacht wanneer ik mijzelf totaal wegcijfer.
- Nee zeggen tegen verzoeken die ik in mijn hart niet wil, durf ik niet en kan ik niet.
- Ik moet altijd klaarstaan voor mijn kinderen, vrienden en omgeving.
- Ik kan alleen van mezelf houden als anderen eerst van mij houden.

JE HART VOLGEN

Het hart is niet alleen een zeer vitaal orgaan maar tevens het centrum van onze gevoelens. Onze taal zit vol spreekwoorden die verwijzen naar onze gevoelens zoals 'een klein hart hebben' (weinig durven of snel bang zijn), 'van je hart een steen maken' (gevoelens onderdrukken), 'met hart en ziel' (met plezier en compassie) 'van je hart geen moordkuil maken' of 'een gouden hart hebben'. Willen wij niet allemaal ons hart volgen en doen wat we het liefste willen? De stem van je hart is een andere stem dan de stem in je hoofd. Vaak heeft het hoofd voorrang en twijfelen wij aan onze intuïtie, de werkelijke stem van binnen. Zeggen we ja terwijl we nee bedoelen. Door alle onrust om ons heen horen wij de stem van ons hart niet meer. Er is te veel ruis op de lijn. Er zijn veelal te veel afleidingen en prikkels om ons heen om de rust te vinden. Wanneer je rondloopt met een probleem of thema waar je niet uitkomt, helpt het vaak om er even afstand van te nemen en een wandeling te maken of te ontspannen. Opeens komt dan het antwoord zo naar boven. Dat is de kracht van het hart op het moment dat je er naar luistert en je hoofd leegmaakt. Je hart als centrum tussen je lichaam en geest zal je helpen belangrijke beslissingen te nemen. Alleen je moet er wel naar willen luisteren en de tijd voor nemen.

TIPS VOOR JOU ALS THERAPEUT

- Neem tijd voor jezelf om te ontspannen en rust te nemen.
- Adviseer een klant om rust en tijd voor zichzelf te nemen.
- Zorg binnen de massage voor een rustige omgeving.

- Maak gebruik van ademhalingsoefeningen. Ze helpen om verbinding te maken met het gevoel.
- Zorg zelf voor voldoende lichaamsbeweging zodat je hoofd leeg wordt gemaakt.
- Adviseer de klanten om regelmatig naar buiten te gaan en te bewegen.
- Leg op tijd in je vrije tijd je mobiel weg, doe de computer uit en reduceer prikkels in je omgeving.
- Maak gebruik van de natuur om tot rust en tot jezelf te komen.
- Wanneer een klant zeer onrustig is kun je starten met een voetmassage om goed te gronden of met een ademhalingsoefening.
- Plan als masseur voldoende tijd voor jezelf in tussen de behandelingen.
- Maak heel bewust verbinding met je hart door dagelijks de dag af te sluiten met een eenvoudige hartoefening.

Literatuur

- *Traditionele Chinese geneeskunde*, M. Grandjean – K. Birker, uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer
- *De Lachende Boeddha*, Ton van Gelder en Fiona de Vos, Schors Amsterdam
- *The power of the heart*, Baptist de Pape, Kosmos uitgevers.

[advertentie]

total health
ACADEMY

Opleidingen voor een gezonde toekomst

VoetreflexPlus™ 	Chinli®-Tuina Chinees lichaamsmassage
Acupunctuur 	Chinfood® Vijf Elementen Voedingsteer
ChinHerbs® Kruidengeneeskunde	Medische Basiskennis

www.totalhealth.eu

Locaties Amsterdam • Arnhem • Breda • Den Bosch (Rosmalen) • Den Haag (Rijswijk) • Eindhoven • Groningen • Nijmegen (Gendt) • Utrecht (Houten) • Zwolle (Wijhe)

**Inspiratiedagen & gratis kennismakingsworkshops
kijk op www.totalhealth.eu voor data en locaties!**