

## NIEUWSBRIEF HERFST 2015 ELEMENT METAAL LONG/DIKKE DARM



*'partir c'est mourir un peu'*

Een fase als de herfst kan je leven op zijn kop zetten doordat het er op allerlei gebieden in je leven om kan gaan de 'oude' vorm los te laten. En meestal gaat dat op een onverwachte manier en kom je daarbij van alles tegen. Weerstand, pijn, onzekerheid, verdriet en vaak ook angst. Omdat je aanbeldt in het grote 'niet-weten', daar waar de oude vorm verdwijnt maar de nieuwe er nog niet is. Wees vriendelijk en zachtmoedig voor jezelf en neem de tijd alle gevoelens toe te laten. En dan te zien dat het metaal feitelijk 'goud' betekent..., de diepe onaantastbare waarde van je ziel, die kan niet vergaan.

### **SOMATIC EXPERIENCING PRACTITIONER**

Sinds 22 september jl. ben ik gediplomeerd SE-therapeut en sta ik geregistreerd op <http://www.traumahealing.nl/therapeuten/overijssel/margriet-rutgers/>  
Mijn site wordt binnenkort aangepast zodat je meer kunt lezen over de achtergronden van de SE-therapie.

### **LOPENDE CURSUS QIGONG**

De les van vrijdagmorgen van 9.30 tot 10.30 uur vindt plaats in een heel fijne yoga-studio op de Worp in Deventer. Als je interesse hebt kun je je aanmelden voor een proefles. In mei 2016 wordt er weer een week qigong/bodybalance georganiseerd in een fijn Zuid-Europees klimaat. Spoedig vind je op mijn site meer praktische informatie.

### **TIP**

In oktober heb ik kennisgemaakt met het centrum Savita bij Winterberg. Zowel voor het geven van workshops heel geschikt als ook voor individuele retraites. Ik ervaar het daar als een liefdevolle omgeving waarin veel ruimte en vrijheid is. Je kunt eens kijken op [www.savita.nl](http://www.savita.nl)

### **RELATIES VAN DIT ELEMENT**

Rouw en afscheid zijn verbonden met het metaal-element. Treuren om iets wat is 'gestorven' maakt ruimte vrij om het 'nieuwe' in te ademen. Hoe gehecht ben je aan je leven zoals het zou moeten en hoeveel ruimte geef je aan hoe het zou kunnen? Onderzoek je overtuigingen, verwachtingen en gehechtheden en wat daarvan zou je willen loslaten? Ademoefeningen kunnen dit proces ondersteunen, ik besteed er in de sessies in deze tijd extra aandacht aan. Tevens zijn

lichaamsoefeningen als qigong en yoga aan te raden omdat ze helpen qi op te bouwen en het lichaam niet uitputten.

De long en de dikke darm hebben een relatie met zelfbescherming, met begrenzing en met het immuunsysteem. Onze huid behoort ook tot dit element en geeft onze fysieke begrenzing aan. Hoe geef jij je grenzen aan, zit de ander mij dicht op de huid, hoe reageer ik op de buitenwereld, durf ik me te laten raken of sluit ik mij af?

## **VOEDING**

Voeg af en toe de scherp-pittige smaak toe aan je voeding om de longenergie te prikkelen en de neus te openen. Borstel elke dag 'mindful' je haar, zodat ook de hoofdhuid gestimuleerd wordt. Ga eens naar de sauna of neem wisseldouches om het uitscheidingsproces te stimuleren. Ondersteun je darmflora door een Molkosan-kuur van 4-6 weken, elke dag 1-2 eetlepels. Een massage kan in deze tijd de long-energie versterken. Gebruik voeding die rijk is aan vitale stoffen, kiemen en voeg groenten toe als ui, selderij, bloemkool, rammenas, schorseneer, volkorenrijst, knoflook en scherpe specerijen. Pas echter op met te scherpe smaak bij teveel hitte in het lichaam, die zich kan uiten als hoge bloeddruk, geprikkeldheid, spierspanningen, constipatie of hyperactieve schildklier. Kies dan voor de meer neutrale smaak. Zet verse gemberthee en drink gedurende de dag.

Ik wens je een moedige herfst toe, in verbinding met alles wat zich laat zien!

Margriet