

Nieuwsbrief 'Bijnieren en meditatie'

Buiten is het grijs, grauw, kouder en natter dan al weer een maand geleden. Of we het willen of niet, we gaan het typische Hollandse kleddeerweer tegemoet. Met veel regen, mist, natte sneeuw, wie weet hagel en een gierende wind. Juist dan is het dubbel belangrijk, dat je bijnieren en daarmee het vuur van je derde chakra, ook de zonnevlucht genoemd, sterk genoeg zijn.

Wat heeft slecht weer te maken met je bijnieren, meditatie en je derde chakra? Dat lees je in deze nieuwsbrief.

Al eeuwenlang houden mensen zich met gezondheid bezig. De traditionele Chinese geneeskunde heeft een boeiende kijk op een specifiek onderdeel van je gezondheid. Een nadeel is, dat hun begrippen niet makkelijk te begrijpen zijn. Dat komt omdat de terminologie vaak vol symboliek is. Het voordeel daarvan is echter, dat het meer informatie geeft dan bijvoorbeeld het woord 'bijnieren'.

Neem nu de nier-energie. Volgens de traditionele Chinese geneeskunde bevat je nier-energie je 'over-geërfde energie'. Moeilijke term, nietwaar? Gelukkig weet iedereen wat een erfenis is. Normaal gesproken krijg je een erfenis pas als iemand overlijdt. Als je geluk hebt is dat een mooie pot met geld. Of iets anders van waarde, waar je blij mee bent.

Wat de traditionele Chinese geneeskunde met 'over-geërfde' energie bedoelt, is dat je direct bij je geboorte al een erfenis krijgt. Aardig nietwaar? Dan hoef je niet te wachten totdat er iemand overlijdt. Het is géén financiële erfenis. Nee, je erft een portie 'kracht en energie'. Kom je uit een zogenoemd 'zwak geslacht', dan erf je een relatieve zwakkere gezondheid. Andersom ken je vast families, die allemaal oersterk zijn. Dat sterke, dát erf je.

Zoals met alles, is er een 'maar'. Net zoals met gewone erfenissen, kun je je erfenis verbrassen. Stel dat jouw ouders slordig met hun erfenis zijn omgegaan, dan erf jij automatisch ook minder, -wat we helaas steeds vaker zien-. Dit is wat wordt bedoeld met óver-geërfd. De erfenis gaat over verschillende generaties heen. Anders gezegd; slecht zorgen voor je gezondheid zadelt jezelf én latere generaties met de sores op. 'Verbras' jij deze energie, dan merk je ook dat het echt maanden -zo niet járen- duurt voordat je meer de 'oude' bent. Want ook dát wisten die oude Chinezen al. Het bijtanken van deze energie gaat térgend langzaam.

Als westerling denkend, kun je zeggen, dat de bijnieren een onderdeel van deze nier-energie vormen. De nier-energie bevat meer dan alleen de bijnieren, maar voor deze nieuwsbrief is het voldoende om de focus op de bijnieren te houden. Put jij je bijnieren ergo je nier-energie uit, dan heeft dat grote consequenties. Voor je lichamelijke gezondheid én voor je geestelijke stabiliteit. Burned-out, overspannen, chronische ziekten/kwalen, chronisch stress syndroom, angststoornissen e.d. Allemaal problemen waarbij die bijnieren moeten bijkomen. Saai genoeg komen je bijnieren het béste bij van rust.

Ra ra ra wat het verband met meditatie is? Juist! Een diepe vorm van rust creëer je door dagelijkse meditatie. Je bijnieren vallen onder het derde chakra. Dus elke meditatie waarbij je (extra) aandacht daaraan geeft, is dubbele



winst. Uiterst belangrijk is dat je dagelijks mediteert. Het absolute minimum is 10 minuten per dag. Bij klachten zoals hiervoor genoemd, kun je zelfs beter 2 x 10 minuten per dag of 1 x 20 minuten per dag mediteren.



Wil je met mijn cd's werken? Bij de volgende pak je ook je derde chakra -dus bijniere- extra mee. Met cd Aura's & Chakra's, Emotionele Souplesse *, Hara-Chakra **, Rust & Evenwicht. De sterretjes geven aan welke cd de grootste inwerking heeft om je bijniere te helpen herstellen.

Wil je meer lezen over bijniere? Uiterst informatief is het boek Bijnieruitputting, het stresssyndroom van de 21e eeuw van James L. Wilson. Wil je de effecten op je buik en spijsvertering weten van verzwakte bijniere? Lees dan 'Ik heb er mijn buik van vol' van Marijke de Waal Malefijt.

Indrukwekkend om te zien hoe groot de invloed ervan is op je buik. Het staat vol uitleg, onderzoeksmogelijkheden en praktische (voedings-)adviezen om je buik weer gezond en sterk te maken.

En voor wie de beginregel van de nieuwsbrief nog onthouden heeft ... slecht weer doet een extra beroep op je bijniere om al die wind, kou en nattigheid te weerstaan. Dus zwakke bijniere, sneller verkouden; en ook langer of vaker verkouden!

Veel meditatieplezier en vooral krachtige bijniere toegewent!

Wil je rondsnuffelen in het nieuwsbrieven-archief? [Klik dan hier door.](#)

Hartelijke groeten,

Tessa Gottschal