

Emoties ervaar je in je lichaam. Taoïsten weten dat al duizenden jaren. Zij zijn er dan ook van overtuigd dat niet je gedachten, maar je organen de toegangspoorten zijn tot emotionele heling. Onverwerkte negatieve emoties kunnen tot klachten leiden in je belangrijkste organen. Gelukkig werkt het ook omgekeerd: als je blokkades in je organen opheft, kun je jezelf bevrijden van negatieve emotionele patronen. Schrijver en Tao-leraar Alex van Galen legt je hieronder uit hoe jij deze kijk op emotionele heling kunt toepassen in je eigen leven. *Spoiler alert:* positief denken kun je maar beter niet doen...

Tao-leraar legt uit: waarom emotionele heling begint bij je organen

Hoe komt het dat je soms jarenlang rondloopt met bepaalde emoties, zoals boosheid of verdriet, zonder dat je er vanaf komt? Je dieperliggende emoties en *issues* zijn de regionen in je onderbewuste waar je op het eerste oog weinig grip op hebt. Misschien probeer je erover te praten en aan jezelf te werken, bijvoorbeeld door verschillende vormen van therapie te proberen. Dat geeft vaak (tijdelijke) verlichting, maar je gaat dan vaak voorbij aan het belangrijkste kenmerk van emoties, namelijk dat ze *in je lichaam* zitten. Taoïsten weten dat al duizenden jaren en hebben er een hele verrassende kijk op: niet je gedachten, maar je organen zijn toegangspoorten tot emotionele genezing.

Wat is een emotie eigenlijk?

Een emotie is een lichamelijke reactie op een gedachte. Als je een blijde gedachte hebt, reageert je lichaam door dopamine vrij te maken, je spieren te ontspannen en de bloedtoevoer naar je hart en spijsvertering te verbeteren. Als je angst hebt, maakt je lichaam cortisol vrij en stroomt er meer bloed naar je benen en armen: de zogenaamde *'fight or flight'* respons. Die verschillende reacties in je lichaam interpreteer je als een gevoel of emotie. Een emotie is dus per definitie iets lichamelijks.

Opkroppen en wegdrukken

Als we emoties niet volledig verwerken of doorvoelen, dan blijven ze hangen. Dieren hebben daar geen last van. Als twee honden met elkaar vechten, schudden ze het later letterlijk van zich af en dan zijn ze het kwijt. Maar wij mensen willen negatieve emoties liever niet voelen, en daarom onderdrukken we ze voordat ze helemaal door ons lichaam gestroomd zijn. **Volgens Taoïsten blijven die onverwerkte negatieve emoties en stress niet alleen in je spieren hangen, maar vooral in je belangrijkste organen.** En als je bepaalde emoties en gedachten vaker hebt, kunnen die in je organen gaan 'stapelen'. Dan ontstaan er niet alleen emotionele patronen maar vaak ook medische kwalen. Het goede nieuws is dat het andersom ook werkt: als je de blokkades uit je organen haalt, kun je jezelf bevrijden van emotionele patronen.

Je organen

In de Taoïstische leer zijn de 5 elementen (aarde, water, vuur, hout en metaal) verbonden aan de 5 hoofdorganen (maag, nieren, hart, lever en longen). En die zijn weer verbonden aan 5 soorten

emoties. Dat je liefde en compassie kunt voelen in je hart, wist je al. Maar boosheid sla je bijvoorbeeld op in je lever en galblaas. We zeggen dan niet voor niets dat iemand iets 'op z'n lever' heeft of 'z'n gal spuwt'. En zorgen liggen vaak 'zwaar op je maag' want die zijn verbonden aan het aarde-element, dat te maken heeft met hoeveel vertrouwen je in het leven hebt. Zie hieronder een overzicht van de correspondenties.

Maag, milt, pancreas (aarde)

Positief: vertrouwen, openheid

Negatief: zorgen maken

Nieren (water)

Positief: zachtheid, creativiteit

Negatief: angst

Hart en dunne darm (vuur)

Positief: liefde, vreugde

Negatief: haast, irritatie, agressie

Lever en galblaas (hout)

Positief: vriendelijkheid, flexibiliteit

Negatief: boosheid, jaloezie, wrok

Longen en dikke darm (metaal)

Positief: moed en levenskracht

Negatief: verdriet

Je organen als opslagplaats

Het is niet zo dat je boosheid alleen maar in je lever kunt voelen. Vaak gaat zo'n heftige emotie gepaard met een heel scala aan lichamelijke reacties in je buik, middenrif, keel en hoofd. Maar de

energie van die boosheid wordt in je lever opgeslagen. En je lever is daarom de toegangspoort om aan de dieperliggende *issues* rondom je boosheid te werken.

Gedeeld via Holistik