

De yin-yanglifestyle

HANS PETER ROEL

YIN-YANG Lifestyle



Gezonder, Energieker & Slanker

 **N.E.X.T. Company**
PUBLISHERS

Colofon

Copyright © 2020 Hans Peter Roel

De ying-yanglifestyle

ISBN: 978-90-79677-72-6

NUR: 450

Een uitgave van:

Uitgeverij N.E.X.T. Company BV te Baarn

E: info@nextcompany.nl

www.kicentrum.nl

www.spiritueelboek.nl

www.nextcompany.nl

Redactie: Els Rentenaar, Schrijfels

Tekstredactie: Jolanda van der Toorn-Hoeksma

Ontwerp omslag en opmaak binnenwerk: Marc Boom, Looney2 BV

Niets uit dit manuscript mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van N.E.X.T. Company BV.

Inhoudsopgave

1.	Santiago de Compostella	9
2.	Waarom zou je dit boek willen lezen?	13
3.	Waarom worden mensen ziek?	17
4.	Waarom kunnen we zo moeilijk veranderen?	23
5.	De geneeskunde van de toekomst: lifestylegeneeskunde	31
6.	Yin en yang zijn gebaseerd op de natuurwetten	35
7.	Balans en Ki zijn de sleutels tot gezondheid	41
8.	Je persoonlijke yin-yangprofiel	45
9.	De yin-yanglifestyle	53
10.	Balans & Voeding	63
11.	Balans & Meditatie	81
12.	Balans & Beweging	87
13.	Balans & Ademhaling	95
14.	Balans & Slaap	101
15.	Balans & Leefomgeving	105
16.	De kracht van Ki	109
17.	De yin-yanglifestyle in een notendop	121
18.	Een sterke geest in een sterk lichaam	125
19.	Nu of nooit!	133
20.	Yin-yanglifestyleprogramma	141
21.	Nuttige informatie	143

*“Alles in het universum
streeft naar balans.”*

Het yin-yangprincipe



*Yin en yang zijn twee schijnbaar tegengestelde krachten,
vanwaaruit alles in het universum is opgebouwd.*

*Yin staat voor de vrouwelijke kant in de vorm van aarde, koude, het noorden en vochtigheid.
Yang symboliseert de mannelijke kant in de vorm van hemel, warmte, het zuiden en droogte.*

*Yin en yang zijn natuurkrachten die elkaar aanvullen.
Ze streven naar iedere vorm van **balans**.
De stroming tussen yin en yang is **Ki**, onze levensenergie.*

A hiker is seen from behind, walking on a dirt path through a lush green forest. The hiker is wearing a white t-shirt, dark shorts, a brown cap, and sunglasses. They have a blue backpack and are holding a wooden walking stick in their right hand. The path is surrounded by dense foliage and trees. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

*“Je lichaam
is een tempel
en geen
afvalbak.”*

Santiago de Compostella

Het idee voor dit boek ontstond tijdens mijn pelgrimage naar Santiago de Compostella in 2016. Tijdens de voettocht van bijna 1000 kilometer door Frankrijk en Noord-Spanje dacht ik diep na over hoe het leven in elkaar zit. Ik leerde in Noord-Spanje de kracht van de natuur kennen, ze is eenvoudig maar heeft haar eigen wetten. Tijdens mijn voettocht besloot ik om de natuur als leidraad aan te houden. Zo legde ik de basis voor de beste versie van mezelf. Alle kennis over een natuurlijke lifestyle, gecombineerd met de wijsheid en kennis uit de traditionele Chinese geneeskunde, heb ik verwerkt in dit boek.

De pelgrimage naar Santiago gaf me vele inzichten. Een van de belangrijkste lessen die ik leerde, was om in alles in mijn leven te streven naar balans. Alleen zo kun je de 1.000 kilometer lange voettocht naar Santiago de Compostella volhouden. Dertig kilometer wandelen per dag werd afgewisseld met volledige rust tijdens de middag en 's avonds. Maaltijden wisselde ik af met dagelijkse periodes van vasten en de vele conversaties werden onderbroken door perioden van stilte. In balans zijn is waar het om draait als je levenspad gelukkig, gezond en vol energie wil bewandelen.

In mijn zoektocht naar gezondheid, energie en kracht heb ik de verbinding gemaakt met de traditionele Chinese geneeskunde. Vanuit het taoïsme komt de natuur tot uiting in yin en yang. Het was de yin- en yangfilosofie die zich tijdens mijn voetreis aan me opdrong en die ik de jaren daarna uitgebreid heb bestudeerd. Deze kennis over de natuur, gecombineerd met oude Chinese wijsheid, zal ik in dit boek aan jou overdragen.

De tweede belangrijke les tijdens mijn pelgrimage was mijn rugzak zo leeg mogelijk te houden. De eerste dagen woog die veel te zwaar. Het oversteken van de Pyreneeën was daardoor een ware hel. Bij een dergelijk grote inspanning telt namelijk elke kilogram. Langzaam ging het gewicht van de rugzak van veertien naar amper tien kilogram. Zo leerde ik het belang kennen van minder ballast op je levensreis. In zes weken tijd verloor ik bovendien meer dan zeven kilogram aan lichaamsgewicht en ervoer ik hoeveel energieke en gezonder een mens kan zijn.

Dit boek helpt je om op een gezonde, energieke en lichte manier door het leven te gaan. Overgewicht is een zware last voor mensen die het zo nu en dan toch al flink voor de kiezen krijgen. Het geheim is om je rugzakje te legen en op je natuurlijke gewicht te komen. Dat lukt alleen met het aanpassen van je lifestyle en dat is niet zo moeilijk als je wellicht denkt. Met een paar eenvoudige wijzigingen in je dagelijkse leven zorg je binnen een kort tijdsbestek dat je rugzakje letterlijk minder zwaar weegt en je gezonder, energieke en slanker door het leven gaat. Dat is wat ik jou van harte gun!

Dit yin-yangprogramma is een 'lifechanger'. Je krijgt de routekaart aangereikt voor je persoonlijke bedevaartstocht naar het leven dat je wil en dat bij je hoort: eenvoudig, puur en gebaseerd op de natuurwetten en oude Chinese wijsheid. Hoe ga je dat doen?

Je hoeft zeker niet alles in je leven overhoop te gooien. Er zijn tien eenvoudige richtlijnen om binnen een paar weken slanker, sterker, energieke en gezonder te worden. Weet dat het – net als bij een echte pelgrimage – simpelweg begint met het zetten van de eerste stap!

Hans Peter Roel
Santiago de Compostella, oktober 2016





De 10 punten van het Yin-Yanglifestyle Programma

Balans & Voeding

1. Natuurlijk voedsel. Stem af op je persoonlijke yin-yangbalans en neem nooit meer dan de benodigde totale energiebehoefte
2. Drink 6-8 glazen bronwater per dag
3. Vasten tussen 19:00 en 7:00

Balans & Meditatie

4. Per dag 3 keer de 3 minuten yin-yangmeditatie De cyclus is: 3 sec. inademen, 3 sec. rust, 3 sec. uitademen, 3 sec. rust (sober ademhalen)

Balans & Beweging

5. Minimaal 10.000 stappen lopen
6. Krachtoefeningen
 - Planken (1 minuut)
 - Squatten (2-4 minuten)

Balans & Ademhaling

7. Sober door de neus in- en uitademen

Balans & Slaap

8. Elke dag tussen 7 en 9 uur slapen.

Balans & Leefomgeving

9. Wekelijks 2 uur in de natuur (bos, polder, park of zee)

De kracht van Ki

10. Doe elke dag minimaal 10 minuten Ki-oefeningen. (in je lijf zijn)



*“Als je in het dal blijft lopen,
weet je nooit wat er aan
de andere kant van de berg is.”*

Waarom zou je dit boek willen lezen?

Waarom zou iemand een boek over yin-yanglifestyle willen lezen? Is hier in de afgelopen 5.000 jaar niet alles al over gezegd? Er zijn wel een aantal redenen te bedenken waarom mensen dit boek zouden willen of zelfs zouden moeten lezen. Herken je jezelf in een van de volgende situaties? Je lifestyle aanpassen lukt alleen als je:

- gezonder en energieker wil leven (al of niet op doktersadvies);
- het doet vanuit een medische noodzaak (bij diabetes, hart- en vaatziekte, burn-out, verminderde schildklierwerking, kanker enzovoort);
- nu lichamelijk ongemak ervaart (bij maag- darmklachten, gewrichtspijn, kortademigheid, slaaptekort);
- de kwaliteit van je leven wil verbeteren (kortademigheid, gewrichtspijn);
- persoonlijke groei wil realiseren (al het voornoemde, omdat je van een bepaalde verslaving af wil komen of omdat je fitter wil zijn en er beter wil uitzien);
- meer van de levensenergie Ki door je heen wil laten stromen.

Als je geen duidelijke aanleiding of motivatie hebt, kun je uiteraard het boek lezen, maar dat heeft niet veel zin. Je zult je lifestyle nooit veranderen zonder een innerlijke drang. Zelfs met een dringende reden is het al moeilijk genoeg om een verandering in je leven door te voeren, laat staan als er geen dwingende motivatie aanwezig is. Als je nu verder leest, heb je voldaan aan de belangrijkste voorwaarde om te willen veranderen: je hebt een innerlijke motivatie.

Wat is er over de 5.000 jaar oude yin en yang nog niet geschreven? Er ontbreekt nog een boek waarin yin en yang worden gerelateerd aan alle lifestyleaspecten in ons dagelijkse leven. Dit boek zal je daarbij helpen en wel op basis van je persoonlijke yin-yangprofiel. Dat maakt dit boek uniek en persoonlijk op jou afgestemd. Daarnaast zijn de adviezen praktisch toepasbaar en op een begrijpelijke manier beschreven. Als laatste element van de yin-yanglifestyle gaat het in dit boek uitgebreid over de levensenergie Ki. Daarmee heb je alle kennis in handen.

In dit boek draait het om twee kernelementen: *balans* en de levensenergie *Ki*. Bij balans gaat het om kennis, gezondheid en discipline. Bij *Ki* zijn positiviteit, energie en levenslust belangrijk. Met dit boek krijg je de kennis in handen om het leven te leiden dat je wil, eenvoudiger, puurder en gebaseerd op de natuurwetten.

Je lifestyle veranderen bespaart je straks veel geld

Als je je lifestyle al niet voor je gezondheid wil veranderen, doe het dan voor je portemonnee. Ons huidige zorgstelsel is door de vergrijzing en de vele welvaartsziekten financieel niet vol te houden. Binnen niet al te lange tijd zullen mensen die roken of die veel te zwaar zijn, fors extra gaan betalen voor hun zorgverzekering. Dat kun je beter voor zijn. Nu een paar kleine aanpassingen in je lifestyle zullen je straks veel geld besparen.

Geen zoveelste dieetboek

Dit is geen dieetboek of een zoveelste gezondheidsboek, maar een methode waarmee je leert op een fijne, energieke en gezonde manier te leven. Dat je daarbij gegarandeerd gewicht zult verliezen, is mooi meegenomen. Je hoeft daarvoor echt niet op een dieet van sla en zeewier, je hoeft geen marathon te lopen of extreme krachtsoefeningen te doen. Het gaat erom je leven op elk gebied in balans te brengen door kleine veranderingen in je levensstijl door te voeren, zodat die meer aansluit bij de natuur en ons DNA. De oeroude Chinese kennis van de natuur wordt in ere hersteld. Je zult verbaasd zijn hoe eenvoudig, logisch en gemakkelijk de yin-yanglifestyle is en hoe snel je blijvend resultaat zult boeken.

Hoe ga je dat doen?

Je hoeft niet alles in je dagelijkse leven te veranderen. De yin-yanglifestyle bestaat uit tien eenvoudige richtlijnen om binnen een paar weken slanker, sterker, energiever en gezonder te worden. Misschien zie je er nu als een berg tegen op om je lifestyle aan te pakken, maar weet dat het simpel begint met het zetten van de eerste stap!

Opdracht

Ga voor jezelf na wat jouw motivatie is om je huidige lifestyle te veranderen. Maak een lijstje op en plak het op de koelkast.



*“Als mensen willen genezen,
kunnen ze soms beter
naar de groenteboer gaan
dan naar de huisarts.”*

Waarom worden mensen ziek?

Wat maakt mensen ziek?

Er zijn heel wat redenen waarom mensen chronisch of ernstig ziek worden. Veruit de belangrijkste factor is de combinatie tussen genetische aanleg en lifestyle. Iedereen is er inmiddels van overtuigd dat roken je ziek kan maken. Toch zijn er mensen die tot hun tachtigste roken en, dankzij hun genen, nooit ziek worden. Zij hebben geluk. Voor veruit de meerderheid geldt dit niet. Zij worden uiteindelijk slachtoffer van een verkeerde lifestyle.

Maar er is ook goed nieuws! Je lifestyle kun je wel degelijk veranderen, in tegenstelling tot je genen. De grootste kans om gezond te blijven is door er een gezonde lifestyle opna te houden. Ik geloof heilig dat het merendeel van de miljoenen geneesmiddelengebruikers hun medicijnen achterwege kunnen laten als ze met een gezonde, aangepaste lifestyle van start gaan.

Een slechte lifestyle leidt uiteindelijk tot overgewicht. Veel mensen bagatelliseren de negatieve effecten daarvan. In het straatbeeld zie je zo veel zwaarlijvige mensen, dat het ondertussen normaal lijkt te zijn. Problemen met je lichaamsgewicht onder de mat vegen doe je beter niet. Wist je dat er nu al meer mensen aan overgewicht sterven dan aan honger en infectieziekten? De Wereldgezondheidsorganisatie stelt dat overgewicht en obesitas, in combinatie met stress, zelfs de belangrijkste doodsoorzaak zijn. Het risico van een langdurig overgewicht zijn gezondheidsklachten als diabetes type 2, aandoeningen als