

WERKEN MET CHINESE GENEESWIJZEN



Demo

SORAG-Akademie

INLEIDING

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website www.sorag.nl lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of het SORAG-internet huiswerkprogramma) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

gen. Deze herkenningsvragen stellen je in staat om dieper in jezelf na te gaan hoe je ooit reageerde of zult reageren op een bepaalde situatie. De ervaringen die je vanuit je eigen herkenning naar boven haalt, stellen je in staat om later beter te functioneren als hulpverlener.

Het is niet de bedoeling dat je alle lesstof uit het hoofd leert, maar wel dat je de rode draad weet te vinden als het om de keuze van een bepaalde Chinese therapie gaat. In de laatste les van deze cursus tref je een inhoudsopgave aan waarmee je elk onderwerp moeiteloos op kunt zoeken, zodat je de lessen dus ook als naslagwerk kunt gebruiken.

PARATE KENNISVRAGEN EN HUISWERK

Aan het einde van elke les wordt een aantal vragen gesteld waarmee je je parate kennis kunt toetsen. Het is de bedoeling dat je na het bestuderen van de les deze vragen allemaal foutloos kunt beantwoorden. Het nummer van deze vragen komt overeen met de nummers die je in de zijlijn van de lesteksten aantreft, zodat je zelf kunt controleren of het gegeven antwoord juist is.

HUISWERK INZENDEN

Na het beantwoorden van de parate kennisvragen kun je aan de huiswerkopgaven beginnen, die je eveneens aan het einde van elke les aantreft. Het op tijd ter correctie inzenden van het huiswerk is belangrijk, opdat je docent eventuele foutjes direct kan opmerken en je daarop kan wijzen. Je kunt je huiswerk op twee verschillende manieren inzenden: per post en via het internet met

het SORAG-Huiswerkprogramma. Hoe je daarbij te werk dient te gaan kun je lezen in de brief die je bij de eerste les krijgt toegezonden.

Over het algemeen ontvang je per post ingezonden huiswerk binnen 7 tot 10 dagen nagekeken retour. Via het internet ingezonden huiswerk ontvang je enkele dagen sneller terug. Tijdens de vakantieperioden kan de terugzending van huiswerk wat langer duren vanwege afwezigheid van je docent.

Heb je even geen tijd om te studeren, dan kun je het huiswerk eventueel ook later insturen. Je hebt daarvoor tot 2½ jaar na ontvangst van de laatste les de gelegenheid.

STUDIEVERKLARING EN EXAMEN

Nadat alle huiswerkopdrachten zijn ingestuurd en de opleiding met goed gevolg is afgesloten krijg je als cursist kosteloos een studieverklaring toegezonden. Daarop staat het gemiddelde beoordelingscijfer van het huiswerk aangegeven. Aan het einde van de studie heeft het huiswerk de vorm van een toets, waarvan het beoordelingscijfer extra meetelt voor de totale beoordeling.

Ook bestaat de mogelijkheid om na het volgen van deze cursus een schriftelijk examen af te leggen, waarvoor je -bij slagen- een diploma ontvangt. Meer daarover kun je lezen in de laatste les van deze cursus.

OPBERGEN VAN HET LESMATERIAAL

De pagina's van de lessen zijn doorlopend genummerd. De lessen, die je los ontvangt, kun je in de verzamelband opbergen direct na de voorgaande les. Je hoeft dus geen losse bladzijden tussen te voegen. Mocht je onverhoopt een slecht of onbedrukt lesblad ontvangen, dan is een telefoontje naar het secretariaat voldoende om hiervan een nieuw exemplaar toegestuurd te krijgen.

CONTACT MET MEDECURSISTEN

De SORAG-Plaza op internet (<http://www.sorag.nl/plaza>) is speciaal opgezet en alleen toegankelijk voor (oud-)cursisten van de SORAG-Akademie. Via de rubrieken Studiecontact en de Chatroom kun je contact maken met medecursisten, ervaringen uitwisselen, een oproep doen om samen te studeren, vragen stellen, maar ook vragen van anderen beantwoorden. De eerste keer dien je voor de SORAG-Plaza een toegangscode aan te vragen. Hoe dat in zijn werk gaat kun je lezen in de brief die je bij de eerste les ontvangt en bij het toegangsportaal van de SORAG-Plaza. Ook nadat je bent afgestudeerd heb je toegang tot de SORAG-Plaza.

SORAG-BIBLIOTHEEK

Op de SORAG-Plaza tref je tevens een internetbibliotheek aan. Je kunt in de bibliotheek een groot aantal onderwerpen raadplegen en van verschillende zoekmachines gebruikmaken. Ook tref je er recent medisch nieuws aan en een overzicht van de inhoud van recente medische tijdschriften, een uitgebreide ziektewijzer, medicijnwijzer, animaties van behandelingen, een grote hoeveelheid

gezondheidstests, kortom een voortdurend groeiende hoeveelheid gegevens waarmee je je kennis nog verder kunt verrijken.

VRAGEN STAAT VRIJ

Hoe nauwkeurig de lessen ook samengesteld zijn, toch bestaat de mogelijkheid dat je met een vraag blijft 'zitten'. In een dergelijk geval kun je je vraag samen met de antwoorden op de huiswerkvragen aan je docent inzenden, tot maximaal twee vragen per maand. Deze vragen kunnen uitsluitend schriftelijk of per e-mail worden gesteld. Hoe gek het ook mag klinken: veel vragen worden te vroeg gesteld en blijken dan verderop in de cursus behandeld te worden.

Het is niet altijd mogelijk om een nieuw gegeven in een les direct uitgebreid te behandelen. Doorgaans komt het betreffende onderwerp in een van de volgende lessen uitgebreider aan de orde. Het kan dus zijn, dat de docent je -om herhalingen te voorkomen- bij de beantwoording van een dergelijke vraag verwijst naar een later nog volgende les.

ERVARINGEN

Zoals al gezegd: ervaring vormt de belangrijkste pijler waarop de wetenschap van het therapeutisch handelen rust. Het is ook daarom belangrijk om zoveel mogelijk ervaringen te vermelden en te bundelen. Daarom nodig ik je uit om je nieuwe, maar ook reeds eerder opgedane ervaringen zo gedetailleerd mogelijk op te schrijven en aan de SORAG-Akademie in te zenden.

EN DAN NU STUDEREN

Dat was een hele uiteenzetting vooraf, zul je misschien zeggen. Maar het is nu eenmaal noodzakelijk dat je weet wat je van deze cursus kunt verwachten en hoe het contact tussen jezelf als cursist en je docent het gemakkelijkst kan verlopen. Wij wensen je een heel fijne studietijd toe en kunnen je verzekeren dat wij ons daarvoor maximaal in zullen zetten. En dan nu aan de studie.

Maurice Groenestijn,
directeur

INLEIDING

In deze cursus besteden we aandacht aan de basiskennis die ten grondslag ligt aan Chinese therapievormen als acupunctuur en Chinese kruidengeneeskunde, waarover ettelijke meer praktisch gerichte boeken hun weg al vonden naar de boekhandel en bibliotheken. Deze basiskennis is zeer veelomvattend en blijkt steeds weer groter en grootser dan ik ooit had kunnen voorzien.

Men kan het gedachtegoed van de Chinese geneeskunde niet simpelweg vertalen naar Nederlandse begrippen, omdat vooral de ideeën uit de culturele context van een compleet ander referentiekader getuigen dan wat wij gewend zijn. De Chinezen hanteren een volslagen andere benadering van gezondheid en ziekte, want ze leggen fysisch en pathologisch steeds een relatie tussen de symptomen en het totale lichaam.

Je zult in deze cursus begrippen en verklaringen tegenkomen die je in eerste, noch in tweede instantie helemaal zult kunnen bevatten. Ik raad je aan om dan gewoon door te lezen en aldus te proberen je de stof toch enigszins eigen te maken. We kunnen, naar mijn mening, wel kennisnemen van de Chinese geneeswijzen en deze toepassen in therapieën -waarbij de ervaring die we opdoen de maatstaf zal zijn voor ons succes hierin-, maar 'denken' en 'zijn' als een traditioneel Chinees arts lijkt me onmogelijk.

Bij de toepassing van de Chinese geneeskunde worden soms aspecten belicht die voor ons wes-

terlingen van geen belang zijn. Andersom is ook het geval. Zo zijn begrippen als 'zenuwstelsel' en 'endocrien systeem' in de Chinese geneeskunde onbekend, terwijl men wel ziekten kan genezen die het gevolg zijn van een disfunctioneren van genoemde systemen.

Een westerse arts zal de oorzaak van een ziekte opsporen. De ziekte is daarbij een ingekaderd geheel van symptomen. Een Chinese arts zal alle informatie van een patiënt tot in het kleinste detail beschouwen en daaruit een 'disharmonisch patroon' destilleren. Hij zal zijn aandacht richten op alle verbanden tussen de verschijnselen die zich in een lichaam tegelijkertijd afspelen. In het Westen beschouwt men een ziekte als een geïsoleerd deel van iemands persoon, terwijl men in China de ziekte pas kent als ook de andere eigenschappen van een patiënt bekend zijn.

Er is sinds 1949 veel onderzoek verricht naar de effecten van de Chinese geneeskunde in vergelijking met de westerse geneeskunde. In het algemeen kan men stellen dat in noodsituaties de westerse behandelwijze en medicatie meer effectief is en dat bij chronische aandoeningen de Chinese manier van genezen aanbeveling verdient. Als er een duidelijke oorzaak is van de ziekte, zoals een lichaamsvreemde bacterie, blijkt de westerse geneeskunde zijn doelmatigheid te bewijzen. Als men de oorzaak van de ziekte moeilijk kan opsporen, wordt in het algemeen de voorkeur gegeven aan de Chinese manier van interpreteren en behandelen.

Er zijn diverse therapieën bekend die hun grondslag vinden in de traditionele Chinese geneeskunde. Enkele hiervan zal ik in deze cursus behandelen:

- *Kruidengeneeskunde*, die al sinds duizenden jaren haar waarde heeft aangetoond.
- *Tuina massage*, die bestaat uit diverse massage- en manipulatietechnieken over en langs de meridianen om energieblokkades op te heffen.
- *Qi gong*, een oefentherapie, waarbij men de levensenergie (*qi*) centreert en verdeelt over het lichaam.

Omdat de studiestof pittig en veelomvattend is, wil ik elke les over de Chinese geneeskunde beginnen en afsluiten met een *qi gong*-oefening om je energie te concentreren en in contact te blijven met je lichaam.

Uitspraak Chinese klanken

Beginklanken

<i>Pinyin</i>	<i>Wade-Giles</i>	<i>Uitspraak</i>
<i>B</i>	<i>P</i>	<i>als p in Nederlands</i>
<i>C</i>	<i>Ts'</i>	<i>ts (geaspireerd)</i>
<i>Ch</i>	<i>Ch'</i>	<i>tsj</i>
<i>D</i>	<i>T</i>	<i>als t in Nederlands</i>
<i>F</i>	<i>F</i>	<i>als in Nederlands</i>
<i>G</i>	<i>K</i>	<i>als k in Nederlands</i>
<i>H</i>	<i>H</i>	<i>als ch in 'chaos'</i>
<i>J</i>	<i>Ch voor i of ü</i>	<i>dj (voor in de mond)</i>
<i>K</i>	<i>K'</i>	<i>als k in Duits (geaspireerd)</i>
<i>L</i>	<i>L</i>	<i>als in Nederlands</i>
<i>M</i>	<i>M</i>	<i>als in Nederlands</i>
<i>N</i>	<i>N</i>	<i>als in Nederlands</i>
<i>P</i>	<i>P'</i>	<i>als p in Duits (geaspireerd)</i>
<i>Q</i>	<i>Ch' voor i of ü</i>	<i>tsj (voor in de mond)</i>
<i>R</i>	<i>J</i>	<i>klank ligt tussen r en zj</i>
<i>S</i>	<i>S</i>	<i>als in Nederlands</i>
<i>Sh</i>	<i>Sh</i>	<i>sj</i>
<i>T</i>	<i>T'</i>	<i>als t in Duits (geaspireerd)</i>
<i>W</i>	<i>W</i>	<i>als in Nederlands</i>
<i>X</i>	<i>Hs</i>	<i>sj (voor in de mond)</i>
<i>Y</i>	<i>Y</i>	<i>als j in Nederlands</i>
<i>Z</i>	<i>Ts</i>	<i>dz of ts</i>
<i>Zh</i>	<i>Ch</i>	<i>dzj</i>

Eindklanken

<i>Pinyin</i>	<i>Wade-Giles</i>	<i>Uitspraak</i>
-a	-a	als in Nederlands
-ai	-ai	als in Nederlands
-an	-an	als in Nederlands
-ang	-ang	als in Nederlands
-ao	-ao	au
-e	-e	toonloze e
-ei	-ei	eej
-en, -eng	-en, -eng	toonloze e
-er	-erh	toonloze e met Engelse r
-i	-i (yi)	ie
-i	-i (yi)	ie
-ia	-ia	als in Nederlands
-ian	-ian	als in Nederlands
-iang	-iang	als in Nederlands
-iao	-iai	jou
-ie	-ieh	ijè
-in	-in	als in Nederlands
-iu	-iu	joe
-iun	-iun	joen
-iung	-iung	joeng
-o	-o	vrijwel toonloze o
-ong	-ung	oeng
-ou	-ou	oow
-u	-u	oe, als tussenklank als w
-ü	-ü	uu, als tussenklank als w
-ua	-ua	oewa
-uan	-uan	oewan
-uang	-uang	oewang
-ue	-üeh	uwè
-ui	-ui	wee
-un	-un	oen

QI GONG

Qi gong (ch'i-kung) is een aanvullende methode om het lichaam gezond te houden en te genezen. Volgens de Chinese geneeskunde is *qi (ch'i)* de bezielende kracht in alles wat leeft. Het is de levensenergie die elk denkbaar levend systeem draaiend en bewegend houdt. Gezondheid is voor een Chinees een volledige toevloed van levenskracht. *Gong* is de Chinese omschrijving van 'werk' en het profijt wat door werk verkregen kan worden. *Qi gong* betekent dus 'werken met levensenergie', waarbij door middel van oefeningen de stroom en verspreiding van *qi* beheerst wordt om zodoende evenwicht in lichaam en geest, kortom gezondheid, te bevorderen.

Qi gong is een omschreven geheel van oefeningen, houdingen en bewegingen, waarvan ook zelfmassage, ademhalingstechnieken en meditatie deel uitmaken. Al deze technieken hebben tot doel om *qi* te vergaren en onzuivere *qi* te reinigen.

In het westerse deel van de wereld lopen gejaagdheid en stress parallel aan de ontwikkeling van de economie. Het onderzoeken van de spirituele innerlijke wijsheid komt daarbij in het gedrang, hoewel de behoefte daaraan blijft bestaan. Vanuit die behoefte zoekt men meer en meer contact met oosterse helende technieken, die meer holistisch van karakter zijn en aan de westerse behoefte aan rust en heelheid kunnen voldoen.

DE BEOEFENING VAN QI GONG

Als men de effecten van *qi gong* volledig wil benutten, dient men dagelijks ongeveer een half uurtje te oefenen. Het is gratis en je hoeft geen sportuitrusting of oefenruimte te hebben om *qi gong* te kunnen beoefenen.

Qi gong-oefeningen kunnen verdeeld worden in een rustige en een beweeglijke variant. De gehele natuur zoekt steeds een evenwicht tussen *yin* en *yang* en als *qi gong*-beoefenaar is het raadzaam om daarom beide categorieën dagelijks te toe te passen.

Bij de actieve *qi gong* (*dong gong*) beweegt het lichaam zich van de ene houding in de andere, wat doet denken aan de oude sjamanistische dansen. *Dong gong* is *yang* van aard omdat het dynamisch is aan de buitenkant. Het *yin*-aspect is echter ook aanwezig, omdat de geest kalm en rustig wordt.

Bij de passieve vorm van *qi gong* (*jing gong*) beweegt het lichaam niet. De *qi* wordt echter bewust gestuurd doordat men op geconcentreerde wijze visualiseert en ademt. *Jing gong* is *yin* omdat het zonder beweging wordt beoefend. Het *yang*-aspect is de bewuste aandacht voor de adembeweging en de bewegingen van *qi*.

Er zijn ontelbaar veel stijlen om *qi gong* te beoefenen. Ze zijn allemaal gebaseerd op het verkrijgen van balans en een optimale ademhaling en lichaamshouding. Enige voorbeelden van *qi gong*-stijlen:

- *Qi gong* die de bewegingen van dieren nabootst
- *Qi gong* van de familie Li
- *Qi gong* van het 'wijsheidsvermogen'
- *Qi gong* van het 'ijzeren lichaam'

De beoefening van *qi gong* was waarschijnlijk al bekend rond 1500 voor Christus, maar men noemde het toen *daoyin* wat 'het sturen en leiden van de energie' betekent. De oudste oefeningen komen voort uit de dierendansen van de oude sjamanen. Zo was er op nieuwjaarsdag een populaire ceremonie, waarbij de demonen en ziekten verdreven werden. De bewegingen van de dieren van de Chinese horoscoop werden dan nagebootst door de mensen uit het dorp, die maskers droegen van de betrokken dieren.

Ook zijn er aanwijzingen dat er door gelijktijdige toepassing van militaristische houdingen en dierenhoudingen een parallelle ontwikkeling zou zijn met de oude vechtsporten, zoals hoornstoten en stokvechten. Later werden de oefeningen toegepast ter bevordering van de gezondheid.

De arts Hua Tuo die in de tweede eeuw na Christus leefde, beschreef dit op de volgende wijze: 'Het menselijk lichaam wil arbeid, maar moet niet tot het uiterste gaan. Als we bewegen dan kan de *qi* door holtes circuleren, de aders kunnen doorstromen en een ziekte kan niet tot uiting komen. Je kunt het vergelijken met het scharnier van een deur: als je het blijft bewegen zal het niet haperen.' Hij heeft het 'Spel van de Vijf Dieren' ontwikkeld, waarbij door nabootsing van de tijger, het hert, de beer, de aap en de vogel alle ledematen gestrekt en gedraaid worden. Volgens hem

oefent men hierdoor zijn dierlijke vaardigheden, namelijk kracht, evenwicht, lenigheid en sierlijkheid.

De '*Nei Jing*', wel de bijbel van de Chinese geneeskunde genoemd, beschrijft dat *daoyin* gebruikt kan worden om verkoudheid en koorts tegen te gaan en dat het uiteindelijke doel is 'te worden als de oude wijzen die tevreden en kalm zijn in de grote leegte, en altijd vergezeld zijn van de ware levenskracht (*zhen qi*); hun oorspronkelijke geest (*shen*) blijft in hen behouden, zodat zij niet ten prooi kunnen vallen aan ziekte.'

Laozi (Lao-tse) beschrijft in de '*Daode Jing*' (*Tao-te Ching*) hoe belangrijk het is om steeds te streven naar harmonie van *yin* en *yang*: 'De tien-duizend dingen worden gevoed door het *yin* en het *yang*; door het samengaan van *qi* bereiken ze harmonie.'

Ook zag men in die tijd reeds in dat het beoefenen van *daoyin* kon bijdragen aan het verkrijgen van spiritualiteit, getuige het volgende citaat: 'Vorm uw wil tot een geheel. Luister niet met uw oren, maar luister met uw geest. Nee, luister niet met uw geest maar luister met uw *qi*. Deze *qi* is een leegte die ruimte biedt aan alle dingen. De *dao* (= de weg) is alleen te begrijpen door leegte. Leegte is het vasten van de geest.'

Het klassieke werk dat de '*Daoïstische canon*' genoemd wordt, bevat 1120 delen en een deel daarvan, dat samengesteld werd rond 1100 na Christus, besteedt specifiek aandacht aan de spiritualiteit die verkregen kan worden door *qi gong-oefeningen*.

Opmerkelijk is de vondst die archeologen in 1973 deden toen ze het graf van koning Ma openden, die ongeveer 168 voor Christus gestorven zou zijn. Ze vonden een zijden doek van ongeveer vijftig centimeter bij een meter waarop 44 *daoyin*-oefeningen stonden geschilderd. Bij elke houding werd de klacht beschreven die je daarmee zou kunnen genezen. Het doek werd de '*Daoyin tu*' genoemd, wat '*daoyin*-illustraties' betekent.

De geschilderde figuurtjes tonen alle belangrijke vormen die ook in de hedendaagse *qi gong* beoefend worden, zoals ademhalingsoefeningen, staande, zittende en liggende posities, bewegingsoefeningen en zelfmassage. Uit de bestudering van de kleding van de figuurtjes blijkt dat het beoefenen van *daoyin* niet voorbehouden was aan een bepaalde elite, maar aanhangers kende onder alle delen van de bevolking. Door naar de oefeningen te kijken kunnen we duidelijk zien dat de moderne *qi gong* hiervan is afgeleid.

In de tijd dat de '*Daoyin tu*' ontstond, probeerden alchemisten de *qi* te verfijnen door het toepassen van kruiden en elixers om zo onsterfelijkheid te bereiken. Waarschijnlijk werd deze vorm van Chinese kruidenleer toegepast naast de beoefening van *qi gong* en heeft deze een grote bijdrage geleverd aan de huidige kruidengeneeskunde.

QI GONG OEFENING 1 **DANTIAN GONG, DONG GONG**

Deze oefening behoort tot een reeks van zes lichaamsversterkende oefeningen die de *dantian* met *qi* laten vollopen. Elk onderdeel kun je het best drie tot vijf keer beoefenen.

1. Uitgangshouding

Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte. Houd je armen langs je zij met de handen iets opgetild. Ontspan jezelf en laat je schouders zakken. Kijk recht vooruit met gesloten mond. Richt je aandacht op je onderbuik en ademhaling.



Uitgangshouding

2. Voorbereidende houding

Je buigt door je knieën en legt je handen op je dijken. Daarbij buig je iets naar voren en sluit je je ogen. Laat langzaam je buik vollopen met je ademstroom. Houd je adem vast gedurende zeven seconden. Adem langzaam uit en kom langzaam terug in de uitgangspositie. Herhaal dit drie tot vijf keer.



Voorbereidende houding

3. Qi in je armen sluiten

Vanuit de uitgangspositie zet je je rechtervoet schuin naar voren zodat je voeten ongeveer zestig centimeter van elkaar te staan. Je lichaam buigt naar voren zodat een groot deel van je lichaamsgewicht op je gebogen knie rust. Breng op de inademing je armen naar boven zodat je bovenarmen op schouderhoogte komen. Houd je adem zeven à acht seconden vast. Op een langzame uitademing dalen je armen weer en je zorgt ervoor dat je handen voor je dantian tot rust komen. Herhaal deze oefening ongeveer drie tot vijf keer.

Kom terug naar de uitgangspositie en doe hetzelfde met de linkervoet schuin naar voren, waarna je weer terugkeert naar de uitgangspositie.



Qi in je armen sluiten

De volgende twee bewegingsoefeningen beïnvloeden de *nieren, longen, lever en milt*, waardoor de weerstand tegen verkoudheid verbeterd wordt.

4. Qi verticaal laten stromen

Op een langzame inademing til je je armen hoog op. Strek daarbij je vingers uit naar boven. Blijf hierbij recht vooruitkijken en houd je adem gedurende drie tot vijf seconden in. Stel je voor dat je qi vanuit je anus recht naar boven stroomt. Dan laat je je armen naar beneden gaan terwijl je door je knieën buigt en krachtig je uitademing naar buiten stoot. Deze beweging moet snel verlopen, waarbij je je voorstelt hoe de qi vanuit je kruin binnenkomt en je dantian vult. Houd je adem even vast voordat je de oefening herhaalt. Doe deze oefening drie tot vijf keer.



Qi verticaal laten stromen

5. Je qi naar beneden sturen

Vanuit je uitgangspositie strek je je knieën, terwijl je je armen en handen omhoog strekt en op je tenen staat. Je handpalmen zijn naar elkaar toe gekeerd en je vingers wijzen in de lucht. Deze beweging maak je op je inademing. Je reikt zo ver mogelijk, waarbij je je hoofd opheft. Let erop dat je rug recht blijft. Houd je adem drie tot vijf seconden in en stel je voor dat de qi via je tenen en ruggengraat opstijgt naar je hoofd. Adem uit door je mond en laat gelijktijdig je armen zakken. Breng je handen naar weerszijden voor je middel, zodat je armen wat gebogen blijven. Let erop dat je rug recht blijft en je hoofd recht vooruit gericht is in deze positie. Je stelt jezelf voor dat je de qi door je handen naar beneden drukt tot deze in de dantian is neergedaald. Na de uitademing wacht je enkele tellen voor je weer opnieuw

aan deze oefening begint. Vervolgens herhaal je de oefening drie tot vijf keer.



Je qi naar beneden sturen

6. Je qi naar de zijkant gooien

Vanuit de uitgangspositie zet je je rechtervoet weer schuin naar voren. Tegelijk til je je rechterhand met de handpalm naar boven gekeerd op naar de zijkant tot boven de schouders, en je linkerhand til je op tot voor de rechteroksel, waarbij de handpalm naar boven gericht is en de vingers wijzen naar de rechterelleboog. Als je deze houding aanneemt adem je diep in. In deze positie staand hou je je adem drie tot vijf seconden vast. Voel dat de sluitspier van je anus samengetrokken wordt en blijft en houd je rug recht. Stel je voor dat de qi uit je dantian naar je handen getrokken wordt. Op een langzame uitademing door de mond ga je terug naar de uitgangspositie.

Neem even tijd om je te ontspannen en te concentreren. Vervolgens zet je op je inademing je linkervoet schuin naar voren, waarbij je je linkerarm naar links wijzend optilt met de handpalm omhoog. Je arm komt in een hoek van 45 graden ten opzichte van je lichaam. Je rechterarm volgt de beweging tot je hand ter hoogte is van je linkeroksel en je vingers naar je linkeroksel wijzen. Houd je adem gedurende drie tot vijf seconden vast in deze positie. Terwijl je langzaam uitademt door je mond kom je weer langzaam terug in de uitgangspositie.



Je qi naar de zijkant gooien

7. Het verzamelen van qi

Nu al stroomt de qi harmonieus door je lichaam en is je dantian gevuld met qi. Blijf in de uitgangspositie staan en adem langzaam door je neus in. Je zet hierbij je tanden stevig op elkaar en je houdt het speeksel wat je hierdoor in je mond krijgt, vast. Als je op deze manier drie tot vijf keer hebt in- en

uitgeademd spoel je je verzameld speeksel drie keer rond in je mond en slik je het vervolgens door. Je stelt je hierbij voor dat het speeksel levenskracht vertegenwoordigt. Hierna neem je enkele seconden de tijd om te ontspannen en de qi in je dantian te laten stromen. Je herhaalt deze oefening drie tot vijf keer.



Het verzamelen van qi

Na deze oefeningenreeks ben je vast klaar om je te concentreren op de wonderlijke wereld van de traditionele Chinese geneeskunde. Ik wens je veel kracht toe en enorm veel studieplezier. Succes!

CHINESE GENEESKUNDE (TCM)

INLEIDING

De traditionele Chinese geneeskunde, tegenwoordig in het kort vaak aangeduid als 'TCM' (Traditional Chinese Medicine), is al meer dan tweeduizend jaar oud. Door het centralistische wereldbeeld van de gesloten Chinese maatschappij kon het zich ontwikkelen als een op zichzelf staande geneeswijze die haar esthetische en pragmatische handelswijze kon behouden.

In China vloeit de geneeskunst voort uit de filosofie van dat land. Zo ontstond uit het *daoïsme* (*taoïsme*), dat bepalend was voor het antieke Chinese wereldbeeld, de fysiologie, de pathologie en de diagnostiek, hetgeen men beschouwt als een proces van veranderingen, waarbij het hier en nu het uitgangspunt is van onderzoek.

In het daoïsme, zoals dat beschreven is in de '*Daode Jing*' van Laozi, wordt de theorie van *yin* en *yang* beschreven, een van de basisprincipes van de geneeskunde. Ook de '*Yi Jing*' (*I Ching*), die gebaseerd is op de bewegingen van *yin* en *yang*, trok de aandacht van de filosoof Confucius, grondlegger van de confucianistische stroming binnen de filosofie.

Het tweede basisprincipe zonder welk de TCM zich niet had kunnen ontwikkelen, is de theorie van de *vijf bewegingen*, '*Wu Xing*' genoemd. Deze theorie komt voort uit de behoefte van de mens om het verloop van de natuur en de cultuur te duiden en te ordenen. Deze basisaannamen worden voor

het eerst vermeld in het 'Boek der Annalen' en zijn even oud als de beschrijvingen van *yin* en *yang*.

Deze werken ontstonden onafhankelijk van elkaar maar werden samengevoegd in de '*Nei Jing*', het fundament van alle Chinese medische theorieën. Dit klassieke werk van Huang di, die de geschiedenis inging als de Gele Keizer, is ongeveer rond 300 voor Christus geschreven. De '*Nei Jing*' is in de loop der tijd vaak voorzien van nieuwe visies en commentaren. Zonder deze aanvullingen zou het onmogelijk zijn de '*Nei Jing*' te duiden en zowel de bron als de traditie van de Chinese geneeskunde op waarde te schatten.

Acupunctuur en kruidenleer bestonden al als volksgeneeskunst voordat de TCM zich ontwikkelde. Deze geneeswijzen komen voort uit het sjamanisme, waarbij ziekte gezien werd als een verstoring van de geestesgesteldheid door een disharmonie in de bovennatuurlijke geestenwereld. Volgens deze animistische beleving was het noodzakelijk om gaten te maken in het lichaam om de kwade geesten te laten wegvliegen. Dat gebeurde destijds met zwaarden en pijlpunten, terwijl nu alleen nog gebruik wordt gemaakt van haarnaalden. De Chinese geneeskunst kon pas ontstaan toen men ziek zijn niet meer zag als een bovennatuurlijk verschijnsel, maar als een natuurlijk proces waarvan de oorzaak gezocht moet worden in natuurlijke omschrijvingen.

Handelsbetrekkingen met de westerse wereld bestonden al sinds het begin van onze jaartel-

ling, maar de medische invloed van het Westen liet zich pas in de achttiende eeuw gelden. Toen raakte de traditionele geneeskunde langzaam in verval en steeds meer westerse methoden van genezing kwamen in zwang. Met de komst van Mao Zedong (Mao-tse Tung) in 1949, die het volk beloofde dat medische zorg voor iedereen bereikbaar kon zijn, werd de traditionele geneeskunst weer in ere hersteld. In snel tempo werden er 'blote-voeten-dokters' opgeleid en werd TCM als universitaire studie weer een gerespecteerde geneeskundige methode.

LAOZI EN CONFUCIUS

Laozi en Confucius waren twee denkers uit de zesde eeuw voor Christus, die in een woelige tijd vol politieke onrust, zedenloosheid en verwarring, oude deugden trachtten te herstellen door terug te grijpen naar oude denkers, de Ouden genoemd, waaraan China ooit zo rijk was. Hun filosofisch gedachtegoed heeft het geestelijk leven van hun volk tot vele eeuwen daarna beheerst.

Laozi was een mysticus die, naar men aanneemt, in het jaar 604 voor Christus geboren werd. Hij wordt gezien als grondlegger van het daoïsme. Het boek de '*Daode Jing*', wat letterlijk betekent 'Het Boek van Weg en Deugd', is de neerslag van zijn filosofisch denken. Het werd echter pas rond 300 voor Christus geschreven door diverse auteurs. Laozi vond namelijk dat boeken slechts een verzameling woorden zijn. De woorden worden gedragen door gedachten die het gevolg zijn van het 'andere'. En juist dat 'andere' kon volgens Laozi niet in woorden worden uitge-

drukt. Hij zei: 'Wanneer de wereld om de waarde die ze aan woorden hecht, die overbrengt op boeken, kan zij waarderen, wat geen waardering verdient; want wat zij waardeert is niet de werkelijke waarde. Zo is, wat wij beschouwen en zien kunnen, uiterlijke vorm en kleur; wat wij beluisteren en horen, is enkel naam en klank. Helaas, dat de mensen der wereld menen, dat vorm en kleur, naam en klank voldoende zouden zijn om het werkelijke wezen van dao weer te geven.'

Laozi werd gezien als een wijsgeer die een zekere verachting voelde voor de oude normen en vormen zoals Confucius die propageerde. Hij verdiepte zich in het wezen van de dingen. Hij had inzicht in de steeds doorgaande veranderingen van verschijnselen en begreep de betrekkelijkheid van alle menselijke inzichten en ideeën. Hij was er een tegenstander van om altijd maar te praten over de goede besluiten en normen. Hij vond dat deugden vanzelf voortkomen uit een mystiek 'eenvoelen' met het Al, de Kosmos.

De geboortenaam van Laozi is niet bekend. Pas later is hem de naam Laozi gegeven wat 'oude wijze' betekent. Ook weet men niet wanneer en waar hij gestorven is.

Kongzi (K'ung Fu-tzu), dat later tot Confucius werd verbasterd, leefde, naar men aanneemt, van 551 tot 479 voor Christus. Hij werkte vol ijver oude eerbiedwaardige teksten opnieuw uit. Behalve het 'Boek der Historie', het 'Boek der Oden', en het 'Boek van Ceremonieel' kwam zo ook de '*Yi Jing*', het 'Boek der Veranderingen',

weer in de belangstelling. Dit was een boek dat oorspronkelijk bij wichelarij gebruikt werd, maar bewerkt werd en aangepast om de grondbeginselen van de geschapen wereld te doorgronden door de werking van de twee oerkrachten *yin* en *yang*.

Confucius sloot zich geheel aan bij de Ouden en had geen nieuwe geniale gedachten. Hij was eerder een staatkundig en sociaal hervormer dan een filosoof. Dat hij vasthield aan een consequente en hoogstaande karaktervastheid maakte dat hij een zeer bijzonder en bewonderenswaardig mens was. Als minister van zijn geboorteland Lu kwam het land tot voorspoed en bloei. De jaloezie van naburige vorsten schiep echter weer opnieuw verwarring en tweedracht, waardoor Confucius het land verliet en tezamen met zijn leerlingen van land tot land zwierf om zijn boodschap te verkondigen.

Wilde zowel het volk als het individu zich goed ontwikkelen, dan diende volgens Confucius de mens te leven volgens strenge gedragsregels van deugden, etiquette en ritens volgens een strak hiërarchisch patroon. Daarvoor moeten niet alleen de lageren hun plichten kennen tegenover de hogeren maar ook andersom. Met deze praktische levenslessen werd in China de ethiek geboren.

YIN EN YANG

Het concept van *yin* en *yang* is simpel, maar vormt de belangrijkste basistheorie van TCM. Samen met het idee van *qi*, de energie die de bewegingen veroorzaakt, heeft het ervoor gezorgd dat de Chinese filosofie en de daaruit voortkomende



De acht trigrammen

陰 yin

陽 yang

山 is 'wal' of 'heuvel'

云 is een 'wolk'

日 is de 'zon'

旦 is de 'zon boven de horizon'

勿 is 'stralen van licht'

medische wetenschap, totaal anders is dan de westerse. Volgens de westerse logica kunnen twee tegengestelde dingen niet hetzelfde zijn,

terwijl volgens de Chinese basisaanname *yin* en *yang* tegelijkertijd tegenovergesteld en aanvullend zijn.

Alles is yin of yang

In de '*Yi Jing*' worden *yin* en *yang* voorgesteld als respectievelijk een onderbroken en een ononderbroken lijn. Door combinaties met twee keer drie lijnen ontstaan er 64 hexagrammen die alle verschijnselen van het universum symboliseren. Het Chinese karakter '*yin*' staat voor de schaduwzijde van de berg, '*yang*' betekent de zonzijde van de berg. Hierop voortgaand ontstaan voor *yang* begrippen als: dag, activiteit, hemel, rond, tijd, het zuiden, de zon, vuur, het oosten, links en helderheid, en voor *yin*: nacht, rust, duisternis, maan, schaduw, het westen, rechts, aarde, plat, ruimte en het noorden.

Yin en yang zijn relatief

Als we naar het lichaam kijken is de rugzijde de *yang*-zijde. Omdat een dier, en zeer lang geleden ook de mens, als viervoeter door het leven ging, mag het duidelijk zijn dat de rug de warme zijde is, die immers verwarmd werd door de zon. In deze benadering is de buikzijde de *yin*-zijde. Voor de tweevoeter geldt dat de bovenkant *yang* genoemd wordt en de onderkant *yin*. De inwendige organen worden *yin* genoemd ten opzichte van de uitwendige delen zoals haar en huid, die *yang* zijn.

Ziekten die zich uiten in traagheid, zwakte, koude en weinig activiteit zijn *yin* van aard. Ziekten die zich kenmerken door heftigheid, hitte, overactiviteit en kracht worden *yang* genoemd. Bij koorts bijvoorbeeld noem je de warmte in het lichaam *yang*, maar als het *water* eruit komt door transpiratie en de patiënt gaat bibberen, noemt men deze activiteit *yin* van aard.

Binnen de verdeling in *yin* en *yang* zijn tot in het oneindige *yin*-aspecten en *yang*-aspecten te onderscheiden, omdat immers alles een *yin*- en een *yang*-kant heeft. Men zegt ook wel dat *yin* en *yang* relatief zijn. Om het voorbeeld van het lichaam verder uit te werken kan men dan stellen dat de voorkant van de bovenzijde van het lichaam *yin* in *yang* is. De onderzijde van de voorkant van het lichaam is *yang* in *yin*. De onderzijde aan de achterkant van het lichaam noemt men dan *yin* in *yin*. De bovenzijde van de achterkant van het lichaam noemt men *yang* in *yang*.

Zo ontwikkelde de oude Chinese wetenschap allerlei relationele paren. De '*Nei Jing*' zegt bijvoorbeeld over een etmaal:

'Er is yang in yin en yin in yang. Van de ochtend tot de middag is het yang van de hemel yang in yang; van de middag tot de avond is het yang van de hemel yin in yang. Van de avond tot middernacht is het yin van de hemel yin in yin, van middernacht tot de ochtend is het yin van de hemel yang in yin.'

Van de jaargetijden kun je dan stellen dat de zomer *yang* is en de winter *yin*. De lente is *yang*

(een beetje zomer) in *yin* (de winter) en de herfst kun je dan kwalificeren als *yin* (een beetje winter) in *yang*. Hoogzomer kun je dus *yang* in *yang* noemen en hartje winter noem je *yin* in *yin*.

'Yin en yang kunnen uitgebreid worden van één tot tien, van tien tot honderd, van honderd tot duizend, van duizend tot tienduizend. Bij tienduizend raakt men de tel kwijt, maar het principe blijft gelijk.' (Nei Jing, Su Wen)

**'Dao schiep een
Een schiep twee
Twee schiep drie
De drie dingen schiepen de tienduizend
dingen
De tienduizend dingen bevatten yin en yang
En door middel van qi bereiken ze
harmonie'**

(Laozi, Daode Jing)

EEN GEZONDE ADEMHALING

Zowel bij de beoefening van actieve als passieve *qi gong* is aandacht voor je ademhaling een belangrijk aspect. Van alle vormen van *qi* zoals we die in de vorige les behandeld hebben, is de *da qi* die zuurstof opneemt, het meest essentieel voor de voeding van de weefsels in ons lichaam. Bij de inademing wordt zuurstof aan de cellen afgegeven, zodat het leven instandgehouden kan worden. Bij de uitademing komen de afvalstoffen uit het bloed in de longblaasjes om vervolgens uitgescheiden te worden. Door het oefenen van *qi gong* streef je een optimale ademhaling na om een balans te verkrijgen tussen het opnemen en afscheiden van deze stoffelijke energieën.

Bij een snelle en diepe ademhaling, waarbij de borstkas sterk uitzet, hecht de zuurstof die naar de weefsels zou moeten, zich te sterk aan de hemoglobine in het bloed. Hemoglobine is de ijzerhoudende kleurstof in rode bloedlichaampjes, die samen met zuurstof de verbinding oxyhemoglobine maakt. Ook is deze vorm van ademhaling debet aan vernauwing van de bloedvaten, zodat nog minder zuurstof de weefsels kan bereiken. Hieruit kunnen we al concluderen dat een hoge kwaliteit van de zuurstof belangrijker is dan een hoge kwantiteit. Bij een snelle ademhaling, waarbij het aantal in- en uitademingen relatief groot is, merken we dus dat dit nodig is om ervoor te zorgen dat per minuut dezelfde hoeveelheid zuurstof naar de lichaamsweefsels getransporteerd kan worden dan bij een langzame, kwalitatief goede ademhaling. Een snelle ademhaling gaat ten koste van de lichaamsenergie.

Bij *qi gong* streven we ernaar zelfs de kleinste bloedvaatjes te ontspannen, zodat hier meer *bloed* en *qi* door kunnen stromen en er optimale omstandigheden gecreëerd worden voor de gaswisseling. Uiteindelijk is het de bedoeling dat je de kwalitatieve buikademhaling die je bij *qi gong* leert ook gaat gebruiken in het dagelijkse leven, zonder daarop steeds geconcentreerd te zijn.

Het is aardig en leerzaam om eens te onderzoeken bij jezelf hoe je ademhaling momenteel verloopt, zodat je leert inzien wat er aan verbeterd zou kunnen worden. Als je hiermee bezig bent, zul je merken dat je ademhaling al wat verandert, doordat je aandacht en concentratie zich verlegt naar binnen. Als je voortaan dagelijks wat tijd aan *qi gong* zult besteden, is het raadzaam om elke week je ademhaling op onderstaande wijze te onderzoeken om je vorderingen te ervaren.

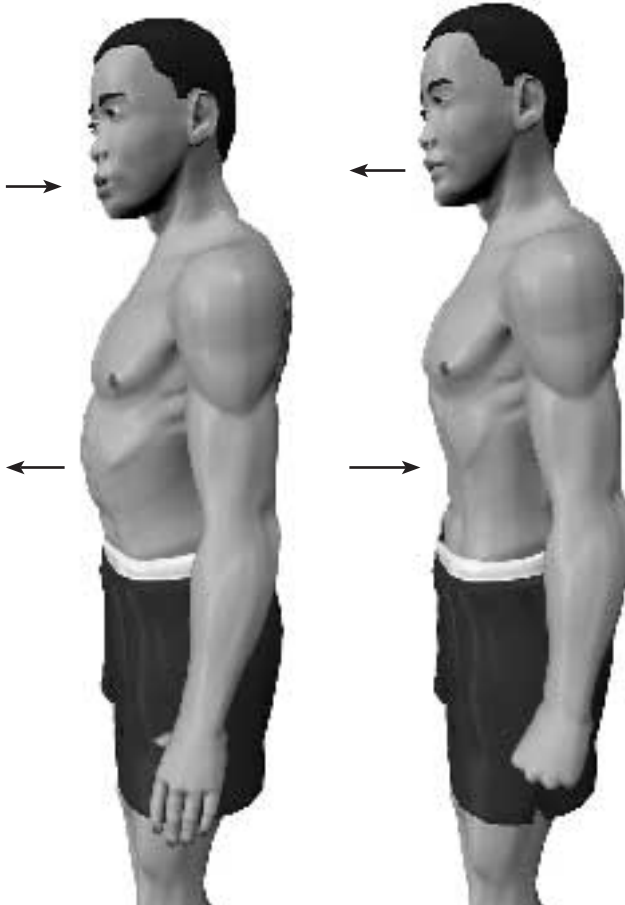
ZELFONDERZOEK VAN JE ADEMHALING

1. Hoe voelt je ademstroom?

Als je nu op je ademhaling let is het aardig om, zonder over jezelf te oordelen, eens te benoemen hoe je ademstroom verloopt. Is de ademhaling gespannen of nerveus, moeiteloos of als een trage stroom? Voelt je ademhaling glad, schurend, helder, fris, diep, oppervlakkig, troebel of luidruchtig, aan? Misschien komen er meer of andere kwalificaties in je op om jouw ademhaling te omschrijven.

2. Hoe en waar komt de adem binnen en hoe en waar stroomt hij weg?

Voel je de ademstroom in je neusgaten binnen-



Inademing

Uitademing

De natuurlijke ademhaling

komen en door de luchtpijp en longen stromen? Adem je door je neus en/of je mond in en via welke kanalen adem je uit? Voel je de beweging van je ademstroom ook in je rug of je billen of in je handen en voeten? Kijk en beleef je ademhaling zonder oordeel.

3. Welke lichaamsdelen bewegen mee met je ademhaling?

Ga op de grond liggen en observeer je ademhaling. Leg je handen op je buik en voel of deze meegaat met de ademstroom. Voel eens of je rug uitzet als je inademt. Je kunt vervolgens een boek op je borstbeen leggen en eens kijken hoe de beweging van het boek is als je ademt. Ook kun je onderzoeken of je linker- en rechterlong in dezelfde mate meebewegen door op beide lichaamszijden een boek(je) te leggen. Bewegen je ribben naar opzij en omhoog als je inademt? En hoe bewegen ze als je uitademt?

4. In welke snelheid verloopt je ademhaling?

Op een ontspannen moment tel je gedurende een minuut je in- en uitademingen. Let erop dat je buik zich vrijelijk kan bewegen en niet belemmerd wordt door knellende kleding.

In het algemeen kun je het beste door je neus ademen. In je neus zitten trilhaartjes en slijm die verontreinigende stoffen en ziektekiemen tegenhouden. Deze worden door hoesten, niezen en snuiten uitgescheiden of doorgeslikt, zodat ze uit de luchtwegen worden verwijderd. De lucht die door de neus het lichaam binnen-

komt, wordt bevochtigd en opgewarmd voordat zij de luchtpijp ingaat. De neusschelpen boven elk neusgat zorgen ervoor dat de lucht van buiten zich moet vernauwen en naar boven kan wervelen door diverse kanalen. Hierdoor blijven de relatief zware stofdeeltjes achter en wordt de lucht gefilterd. Ook op psychisch niveau zorgt deze manier van ademen voor ontspanning door de verwarming, bevochtiging en filtering van de lucht, voordat deze de longen heeft bereikt.

DE NATUURLIJKE ADEMHALING

Een natuurlijke ademhaling beweegt mee op de stroom van de natuur en noemt men ook wel 'buikademhaling' of 'middenrifademhaling'. Als je inademt trekt je middenrif zich samen en beweegt zich naar beneden, zodat je buik naar buiten geduwd wordt. Als je uitademt ontspant het middenrif zich, zodat je buik zich intrekt en de lucht uit de longen wordt gedrukt. Door op deze manier te ademen schep je ruimte voor de onderste longblaasjes, waar een groot gedeelte van de gaswisseling plaatsvindt.

Een natuurlijke ademhaling past zich aan aan de activiteiten van dat moment. Het is dus niet de bedoeling dat je te pas en te onpas statisch blijft ademen. De natuurlijke ademstroom kan nooit geforceerd worden! In rustige toestand ademt een volwassene ongeveer zestien keer per minuut. Bij iemand die zich wijdt aan jarenlange dagelijkse yoga- en meditatie training kan het aantal ademhalingen wel dalen tot vijf keer per minuut.

Volgens de TCM kun je in de natuurlijke ademhaling **zes kwaliteiten** onderscheiden:

- *Traag, dus zonder enige haast*
- *Lang, als een lange luchtstroom zonder hijgen, horten en stoten*
- *Diep, zodat de qi tot in de onderste dantian kan wegzinken*
- *Fijn, in de hoedanigheid van rustig en zacht*
- *Gelijkmatig, als een evenwicht tussen de in- en de uitademing*
- *Kalm, en zonder zorgen*

Er zijn **vier fasen** te onderscheiden in de ademhaling:

- *De inademing (yin van aard)*
- *De pauze tussen inademing en uitademing*
- *De uitademing (yang van aard)*
- *De overgang naar de inademing*

Volgens de ervaringen van de Indische yogi's is het voor een betere beleving van het bewustzijn belangrijk om juist de overgangsmomenten te leren verlengen, omdat dat de toestand is waarin we onszelf en de wereld om ons heen beter aanvaarden.

LEER VAN DE ORGANEN

Binnen de TCM zorgen de *organen* samen met de *vitale substanties* voor activiteiten die het lichaam in harmonie houden of weer in harmonie brengen. De kern van de genezing ligt in het bestuderen van het disharmonische patroon in

het lichaam. Naar aanleiding daarvan kan de TCM-arts een therapie ontwikkelen.

Volgens de Chinese benadering kijkt men eerder naar het verloop van lichamelijke processen dan naar het zieke orgaan. Zo zul je vaak merken dat een Chinese *lever* gedefinieerd wordt door de taken die zij vervult en niet, zoals een westerse lever, door de anatomische structuur. Na bestudering van de westerse en Chinese organen, zal men kunnen concluderen dat de energetische analyse van het Chinese *orgaan* veel uitgebreider is dan de westerse variant. Men kent binnen de TCM ook *organen* die ons westerlingen vreemd zijn. Zo kennen ze de *drievoudige verwarmers* als *organen* en wordt het *pericardium* (het hartzakje) als een losstaand *orgaan* gezien naast het *hart*.

Natuurlijk heeft men in het verleden, uiteindelijk tevergeefs, allerlei pogingen ondernomen om het Chinese orgaansysteem te vergelijken met het westerse. De Chinese opvattingen over de orgaanfysiologie vormen binnen de eigen leer een logisch en verantwoord systeem, en door de samenhang te bestuderen van de functies van de *organen* is het uitgegroeid tot een onafhankelijke erkende wetenschap. Een Chinees *orgaan* wordt benoemd naar de functionele relatie tussen de *vitale substanties*, de *organen* en de lichaamsdelen.

In de TCM is het de gewoonte om de *interne organen* te verdelen in *yin* en *yang* en deze '**zang-fu**' te noemen. De *zang* zijn de *yin-organen* die binnen hun element een interne-externe relatie hebben met de *fu*, de *yang-organen*. De *yin-orga-*

nen zijn: *hart, longen, nieren, milt en lever*. Het *pericardium* wordt meestal als zesde *orgaan* hieraan toegevoegd, hoewel dit strikt gezien geen orgaan is maar een functie. De taak van de *zang* bestaat uit de productie en opslag van *yuan qi* (*originele qi*) en de transformatie hiervan in *vitale substanties*. Zij worden de *volle organen* genoemd en worden gezien hun ligging beschouwd als *intern* en *yin*.

De *yang-organen* zijn: *galblaas, maag, dunne darm, dikke darm, drievoudige verwarmers en blaas*. Hun taak is het om het voedsel dat omgezet zal worden, te scheiden in bruikbare en onbruikbare elementen en het onbruikbare uit te scheiden. De inhoud van de *fu- of yang-organen* ligt dus niet vast. Zij worden daarom wel de *holle organen* genoemd. Door hun relatie met de buitenwereld worden zij als *extern* en *yang* gerubriceerd.

Binnen de elementen zien we de volgende *yin-* en *yang-*relaties:

Element	Yin/Zang	Yang/Fu
Hout	Lever	Galblaas
Vuur	Hart	Dunne darm
Vuur	Pericardium	Drievoudige verwarmer
Aarde	Milt	Maag
Metaal	Longen	Dikke darm
Water	Nieren	Blaas

Daarnaast kent men nog de *gemengde organen* of de *extra fu*. Dit zijn *holle organen*, maar zij bergen *jing* (*essentie*). Omdat *jing* het basisma-

teriaal is voor het bewustzijn noemt men hen wel de 'Organen van het Bewustzijn'. Tot de *extra fu* behoren: *hersenen, botten, bloedvaten, beenmerg, baarmoeder* en *galblaas*. We zien dat de *galblaas* een *yang-orgaan* is en een *gemengd orgaan*. Gal is weliswaar een uitscheidingsproduct, maar wordt niet gezien als een afvalstof vanwege haar zuiverheid. Het functioneren van de *galblaas* is belangrijk bij het nemen van beslissingen, een reden temeer om te behoren tot de groep van de 'Organen van het Bewustzijn'.

DE GALBLAASMERIDIAAN

De galblaasmeridiaan begint op de buitenrand van de oogkas en verloopt via de gehele zijde van het hoofd, over de schouder naar de zijkant van de ribbenkas. Via de lies gaat het traject verder langs de laterale zijde van het been naar de voet, waar hij eindigt op de laterale nagelhoek van de vierde teen. De galblaasmeridiaan heeft 44 behandelbare punten. De optimale werking van de galblaasmeridiaan ligt tussen 23.00 en 01.00 uur.

Belangrijke punten galblaasmeridiaan

Galblaas 1: 'Scheur van het Oog'

Waar

Een halve duimbreedte vanaf de laterale ooghoek, tegen de oogkas aan.

Soort

Ontmoetingspunt van de dunne darm, de galblaas en de drievoudige verwarmmer.

Werking

Verwijdert een externe aanval van *wind-hitte*.
Verspreidt *vuur*.
Maakt de ogen helder.

Te gebruiken bij

Rode, droge en/of pijnlijke ogen.
Premenstruele hoofdpijn.
Migraine.

Galblaas 2: 'Ontmoetingspunt van het Gehoor'

Waar

In de holte van de schedel, waar de oorlel hecht aan het hoofd.

Werking

Verzorgt de oren.
Verwijdert blokkades in de meridiaan.
Reduceert klachten door *externe wind*.

Te gebruiken bij

Doofheid.
Oorsuizingen.
Klachten van het kaakgewricht.
Verlamming van het aangezicht.

Galblaas 20: 'Vijver van Wind'

Waar

Onder tegen de achterhoofdsrand, in de holte tussen de aanhechtingen van de m. sternocleidomastoideus (hoofdwender) en de m. trapezius (monnikskapspier).

Werking

Verwijdert interne en externe wind.
Vermindert lever-yang.
Verzorgt het gehoor.
Verheldert de ogen.

Verwijdert hitte.
Verheldert de hersenen.

Te gebruiken bij

Stijve nek en hoofdpijn.
Duizeligheid.
Slecht zicht.
Grijze staar.
Oorsuizingen.
Doofheid.
Geheugenzwakte.
Sprakverlamming.

Galblaas 26: 'Gordelmeridiaan'

Waar

Onder het vrije uiteinde van de elfde rib ter hoogte van de navel.

Soort

Het beginpunt van de extra meridiaan *Dai mai* (gordelmeridiaan).

Werking

Reguleert de werking van de uterus en menstruatie.

Verwijdert de *damp-hitte* uit de *onderste warmer*.

Stimuleert de werking van de *Dai mai*, die de *lever* en *galblaas* harmoniseert.

Te gebruiken bij

Heftige menstratiepijnen.
Onregelmatige menstruatie.
Vaginale afscheiding.
(Lage) rugpijn.

Galblaas 30: 'Springende Cirkel'

Waar

Op de bil, op de denkbeeldige lijn van de trochanter major (groot uitsteeksel dijbeen) naar

het heiligbeen toe. Vanaf de trochanter major op eenderde deel van de gehele afstand.

Soort

Ontmoetingspunt van de *galblaas* en de *blaas*.

Werking

Verwijdert blokkades uit de meridiaan.

Vult *qi* en *bloed* aan.

Verwijdert *damp-hitte*.

Te gebruiken bij

Pijn in de lendenen.

Pijn in het heupgewricht.

Stimuleert *qi*- en *bloed*-stroom in de benen na CVA.

Ischias uitstralend naar de laterale zijde van het been.

Menstruatieproblemen.

Galblaas 37: 'Helder Licht'

Waar

Vijf duimbreedten boven de punt van de laterale enkel op de voorrand van het kuitbeen.

Soort

Luo-punt: *qi* en *bloed* stroomt naar Lever 3.

Werking

Verheldert de ogen.

Verdrijft *wind*.

Lost *hitte* op.

Stuurt *vuur* naar beneden.

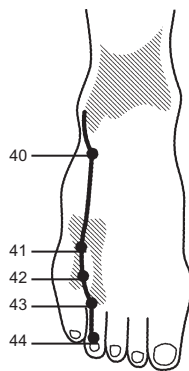
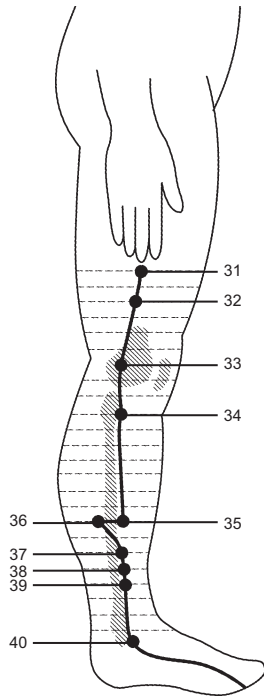
Te gebruiken bij

Slecht zicht.

Als er 'deeltjes' in het gezichtsvermogen voorkomen.

Hoofdpijn.

Ontsteking van de urinebuis.



Galblaasmeridiaan (3)

Galblaas 40: 'Heuvelplaats'

Waar

Aan de voorzijde onder de laterale enkel.

Soort

Bronpunt.

Werking

Bevordert de vrije stroom van *lever-qi*.

Versterkt de besluitvorming.

Te gebruiken bij

Algemene zwakte.

Wispelturigheid.

Ontsteking van het oogbindvlies.

Ontsteking van de lymfklieren in de oksel.

Sierpijn in het been.

Oedeem in het gezicht.

Galblaas 41: 'Rollende Tranen'

Waar

In de holte waar het vierde en vijfde middenvoetsbeentje verbinding maken.

Werking

Verwijdert *damp-hitte* uit de genitaliën.

Stimuleert de vrije stroom van *lever-qi*.

Stimuleert de werking van de *Dai mai*.

Te gebruiken bij

Vaginale afscheiding.

Blaasontsteking.

Ontsteking van de urineleider.

Klachten in heupen of knieën.

Reumatische klachten.

EEN DIAGNOSE STELLEN

Binnen de TCM wordt op een bredere manier dan in het Westen onderzocht wat er ten grondslag ligt aan de disharmonische patronen die de ziekte veroorzaken bij de patiënt. Een Chinese arts gaat ervan uit dat de tekens en signalen aan de buitenkant van de betreffende persoon een beeld geven van de onevenwichtigheid binnenin het meridiaan-systeem. Daarvoor onderzoekt hij bijvoorbeeld: de huid, de constitutie, de bewegingen, transpiratie, temperatuur, emoties, de tanden, de oren en de mond. Hij doet dit onderzoek met behulp van vier traditionele methoden:

- *Kijken*
- *Horen en ruiken (in het Chinees hetzelfde woord)*
- *Vragen*
- *Voelen*

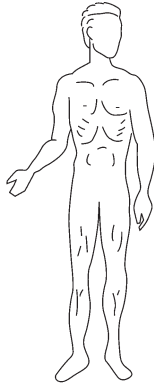
Verder maakt een TCM-arts gebruik van de *pols-* en *tongdiagnose* om de toestand van de *organen* en de orgaanmeridianen te beschrijven.

KIJKEN

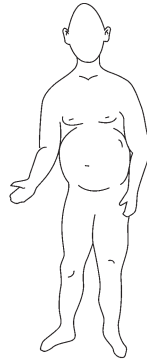
In eerste instantie krijgt men door kijken een algemene indruk van de patiënt. De TCM-arts observeert de onderstaande zichtbare kenmerken om een beeld te krijgen van de *yin-yang*-verhouding binnen en tussen de meridianen en *organen*.

Uitstraling

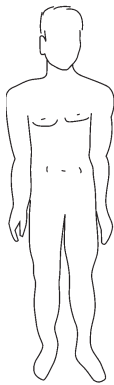
Met uitstraling wordt de vitaliteit bedoeld die iemand uitstraalt op mentaal, emotioneel en spi-



Hout



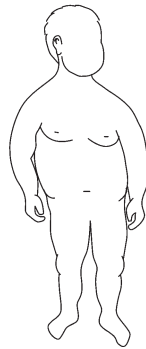
Vuur



Metaal



Aarde



Water

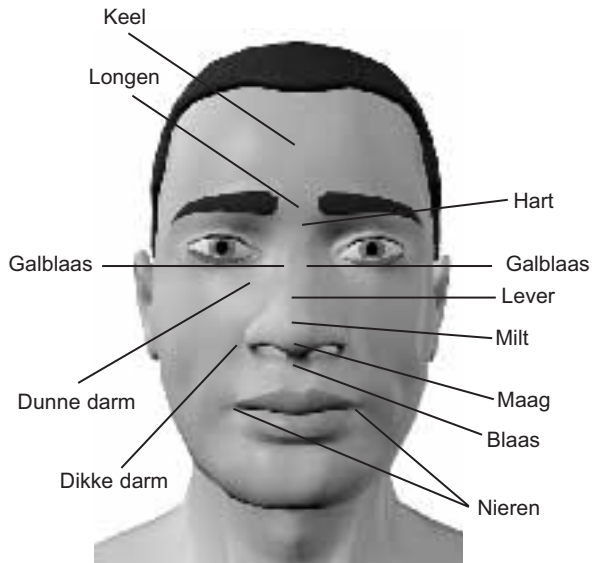
ritueel niveau. Je kijkt naar de constitutie, de bewegingen, de oogopslag en de ademhaling.

Lichaamsbouw

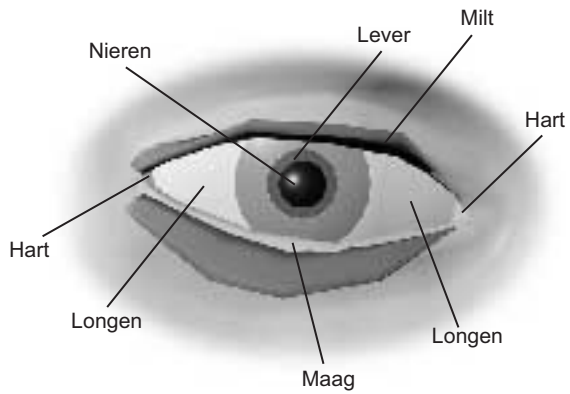
Je kijkt naar de lichaamsbouw en de ontwikkeling daarvan op langere termijn. In het algemeen kan men stellen dat iemand met een krachtige lichaamsbouw naar verwachting ook sterke *organen* zal hebben. De typering volgens de klassieke theorie van de *vijf bewegingen* ziet er als volgt uit:

- *Hout* is lang en mager.
- *Vuur* is wat gezet met een puntig hoofd en kleine handen.
- *Metaal* heeft brede schouders, een sterk gebouwd lichaam en een hoekig gezicht.
- *Aarde* kenmerkt zich door een ingezakt, pappe-
rig lichaam, een groot hoofd met brede kaaklijn
en een dikke buik.
- *Water* heeft een ronde lichaamsbouw en een
lange rug.

Op lange termijn kunnen dit indicaties zijn voor pathologische veranderingen. Zo kan bijvoorbeeld een grote dikke buik op den duur een exces betekenen van de *maag*. Of te lange dijbenen kunnen een tekort aan *milt*-energie gaan betekenen. Iemand die te dik is kan op den duur te kampen krijgen met slijm waardoor de *milt-yang* niet meer kan stijgen. Iemand die te mager is kan te maken krijgen met een tekort aan *yin* of *bloed*.



Gezichtsdiagnose



Oogdiagnose

Gedrag

Behalve de lichaamsbeweging in het algemeen kijkt de TCM-arts ook naar de bewegingen van de ogen, de mond en de ledematen. Als iemand zich traag beweegt, duidt dit meestal op een overdaad aan *yin*, *koude*-patronen of *leegte*. Iemand die snel is of zich op een onrustige manier beweegt, kan te maken hebben met een teveel aan *yang*, *hitte* of overvolle patronen. Ook het beschreven type volgens de *vijf bewegingen* kan hierbij van belang zijn. Als men zich beweegt op een manier die niet bij het type hoort, kan dit een teken zijn van disbalans.

Haar, gelaatskleur en gezicht

De conditie van het *bloed* of de *jing* (die voortkomt uit de *nier-yin*) is uiterlijk meetbaar aan het **hoofdhair**. Als het haar uitvalt, zegt dit iets over een tekort aan *bloed*. Als iemand voortijdig grijs wordt, betekent dit dat de *jing* uitgeput raakt. Dof en gespleten haar toont ons dat er deficiëntie opgetreden is van de *long-qi*.

De **gelaatskleur** reflecteert de conditie van *qi* en *bloed*:

- Een groenige kleur toont ons de aanwezigheid van *interne koude* of *interne wind*, met name in de *lever*.
- Een rode gelaatskleur betekent *volle hitte* als het gehele hoofd rood is en *lege hitte* als alleen de koontjes rood zijn.
- Een gelige gelaatskleur laat zien dat er een tekort is aan *milt*-energie, slijm of damp, wat gevolgen heeft voor de conditie van de *milt* en de *maag*.

- Een bleek gezicht duidt op *koude* of een tekort aan *bloed* of *yang-energie*.
- Bij een grauwe, grijsachtige teint is er sprake van *koude* en een *lege hitte* van de *nier-qi*.

Observatie van het **gezicht** levert, in samenhang met de gelaatskleur, indicaties op over de conditie van de organen (zie afb. Gezichtsdiagnose).

Onderzoek van de **ogen** levert hierop eveneens enig zicht. Als de ogen helder en stralend zijn betekent dit in het algemeen dat de *shen* en de *jing* in een goede conditie verkeren. Is iemands blik duister dan is de *shen* verstoord en de *jing* verzwakt, wat vaak te wijten is aan een langere depressieve periode.

De onderdelen van de ogen zijn gerelateerd aan de verschillende *organen* (zie afb. Oogdiagnose):

- De ooghoeken corresponderen met de conditie van het *hart*.
- Het bovenste ooglid is gerelateerd aan de *milt*.
- Het onderste ooglid zegt iets over de conditie van de *maag*.
- Het wit van de ogen laat iets zien over de *longen*.
- De iris heeft te maken met de *lever*.
- De pupil zegt ons iets over de *nieren*.

Ook de **kleuren** vertellen ons iets over de pathogene factoren:

- **Ogen**
 - Rode ooghoeken duiden op *hart-hitte*.
 - Als het oogwit rood is, betekent dit dat er *hitte* in de *longen* is.

- Is het oogwit wat gelig dan duidt dit op *damp-hitte*.
- Als het oog ontstoken is, is er sprake van *wind-hitte* of opstijgend *lever-vuur*.
- **Neus**
 - Als het puntje van de neus relatief wit is, dan is er sprake van *bloed-deficiëntie*.
 - Is het puntje van de neus rood, dan betekent dit dat er *hitte* is in de *longen* en de *milt*.
 - Is het neuspuntje wat grijsig, dan kan het *water* niet bewegen.
 - Is het puntje van de neus blauwachtig, groenig, dan is er buikpijn te constateren.
- **Lippen**
 - Zijn de lippen bleek, dan is er een tekort van *bloed* of *yang*.
 - Zijn de lippen te rood en droog, dan indiceren ze *hitte* in de *milt* en/of *maag*.

De **tanden** zijn een uiting van de conditie van de beenderen en staan onder invloed van de *nieren*. De conditie van het tandvlees zegt ons iets over de conditie van de *maag*. Bloedt het tandvlees vaak, dan kan dit betekenen dat er extreme *hitte* is in de *maag*.

Het kijken naar de **tong** laat ik hier even achterwege, omdat onderzoek van de kleur, de vorm, het tongbeslag en de vochtigheid erg uitgebreid is, teneinde uit deze gegevens een diagnose te destilleren. In een latere les kom ik hierop terug.

HOREN EN RUIKEN

Aangezien men in China het karakter 'wen' gebruikt voor zowel horen als ruiken, behandel ik ze samen in een hoofdstuk.

HOREN

Hierbij luistert men naar de ademhaling, het gebruik van de stem, de toonhoogte hiervan, het hoesten en andere geluiden die de patiënt maakt. Zo hoort een luid, rauw stemgeluid bij een exces, en een zwakke 'dunne' stem bij een deficiëntie. Veel praten hoort bij een *hitte*-pathogeen en weinig praten geeft aan dat er een *koude*-pathogeen is. Een ruwe, schurende ademhaling duidt bijna altijd op een teveel, terwijl een zwakke iele ademhaling te wijten is aan een *leegte*. Een luide, donderende hoest geeft een indicatie van een patroon van *volte*, een zwakke hoest duidt op *leegte* en een droge hoest geeft aan dat er een tekort is aan *long-yin*.

RUIKEN

In het algemeen geldt dat een sterke, ietwat bedorven lichaamsgeur *hitte* indiceert en dat bij *koude* de lichaamsgeur ontbreekt.

Volgens de theorie van de *vijf bewegingen* zijn er specifieke geuren te onderscheiden, die een indicatie geven van blokkades in de verschillende *organen*:

- Een ranzige geur duidt op een *lever*-patroon.
- Een verbrande geur kan betekenen dat de conditie van het *hart* niet optimaal is.
- Een zoetige geur zegt iets over de *milt*.

- Een vette geur indiceert een blokkade in de *longen*.
- Een rottende geur kan te maken hebben met de *nieren*.

VRAGEN

Om achter belangrijke informatie te komen die niet zichtbaar is, maakt een Chinese arts gebruik van het stellen van vragen. Hij zal vragen stellen over:

- Het ervaren van koude en warmte, zoals een aversie daartegen.
- Transpiratie overdag en 's nachts.
- Hoofdpijnen en duizeligheid.
- Borst en buik.
- Patronen van eetlust en voedsel.
- Ontlasting en urineren.
- Slaappatronen en dromen.
- Doofheid en oorsuizingen.
- Dorst en drinken.
- Pijnen.
- Menstratiepijnen, als het een vrouw betreft.

De antwoorden zullen van belang zijn om een subtiele nuance aan te brengen in hetgeen de arts al te weten is gekomen vanuit de andere diagnostie technieken.

VOELEN

Een zeer belangrijke methode om een diagnose te stellen is de polsdiagnose, omdat deze zeer nauwkeurige informatie geeft over de conditie van de *organen*. Daarbij is de pols een reflectie van het geheel van *qi* en *bloed* van de patiënt. Omdat

de polsdiagnose een ingewikkelde techniek is, zal ook deze in een van de volgende lessen uitgebreid behandeld worden.

De TCM-arts palpeert de huid op vochtigheid, temperatuur en elasticiteit:

- Vochtigheid duidt op een uitwendige aanval van *wind-koude* of *wind-hitte*.
- Komt de vochtigheid van binnenuit, dan is er meestal sprake van een deficiëntie van *long-qi*.
- Een droge huid duidt vaak op deficiëntie van *bloed* of *long-qi*.
- Als de droge huid tevens schraal is en jeukt, dan is er een tekort aan *lichaamsvloeistoffen*.
- Een oedeemachtige huid duidt erop dat er *damp* of *slijm* in het lichaam is gevormd, waardoor de vloeistoffen niet meer kunnen stijgen.

DE POLSDIAGNOSTIEK

Het diagnosticeren van de *interne organen* kan ook via de pols gebeuren, wat echter altijd samen gaat met een diagnose zoals in deze en de vorige les is beschreven. Polsdiagnostiek geeft zeer gedetailleerde informatie over de conditie van alle *organen* en reflecteert tevens het organisme als een geheel. Het geeft namelijk ook informatie over de staat van *qi*, *bloed* en *yin*, de *yin-* en *yang-organen*, de constitutie van een persoon en alle lichaamsdelen. Polsdiagnostiek is heel moeilijk aan te leren omdat het van belang is dat je de verschillende soorten polsen moet leren onderscheiden. De aard van de activiteiten van de patiënt vlak voor de polsdiagnostiek kan een vertekend beeld geven.

Gedurende de ontwikkeling van de TCM zijn er diverse manieren totstandgekomen om via de pols de toestand van de patiënt te omschrijven. Tegenwoordig wordt veelal de voorkeur gegeven aan de onderstaande methode, waarbij de nadruk ligt op de *yin-organen*.

De rechterhand van de TCM-arts pakt de linkerhand van de patiënt. Vervolgens meet hij met de vingers van de linkerhand de conditie van de *yin-organen* op de rechterpols: hij legt daartoe de wijs-, middel- en ringvinger naast elkaar op de radiale zijde van de pols, waarbij de wijsvinger juist onder het uitstekende botje van de pols geplaatst wordt. De plaats van de wijsvinger noemt men eerste positie, de tweede positie wordt met de middelvinger gepalpeerd en de derde positie ligt daar weer onder en hiervoor gebruikt men de ringvinger.

Posities op de rechterpols:

- Eerste positie : *longen*.
- Tweede positie: *milt*.
- Derde positie: *nier-yang*.

Posities op de linkerpols:

- Eerste positie: *hart*.
- Tweede positie: *lever*.
- Derde positie: *nier-yin*.

De vingers van de TCM-arts gaan een voor een door drie lagen heen:

- De oppervlakkige laag geeft een beeld van de conditie van de *qi* en het *yang*.
- De middelste laag geeft een beeld van het *bloed*.

- De diepste laag geeft een idee van het *yin* en de *yin-organen*.

Een normale pols van een gezond persoon is gelijkmatig, rustig en krachtig. De verschillen tussen de diverse diepten is minimaal. De frequentie ligt tussen de 60 en 80 slagen per minuut. Individueel zijn er variaties mogelijk, die niet als pathologisch worden aangemerkt. Zo zul je in de winter een sterkere polsslag waarnemen dan in de zomertijd. Ook is de polsslag bij mannen sterker dan bij vrouwen. Bij vrouwen zal de rechterpolsslag iets sterker zijn dan de linker. En bij mannen is dit andersom. Bij kinderen is de polsslag sneller dan bij volwassenen. Bij oude mensen zul je een zwakkere polsslag waarnemen dan bij jongere mensen. Als iemand veel aan sport doet zal de frequentie lager zijn. Mensen die lichamelijke arbeid verrichten hebben een krachtiger polsslag dan mensen met zittend werk.

Je kunt de polsslag het best opnemen in de ochtend als het *yin* nog kalm en het *yang* nog niet zo sterk is. De patiënt dient zijn arm horizontaal te houden, doch niet hoger dan het hart. Probeer je eigen ademhaling parallel te laten lopen met die van de patiënt.

VARIATIES IN DE POLSSLAG

Momenteel maakt men gebruik van 28 variaties van polsslagen:

Oppervlakkige pols: Aan het oppervlak is de polsslag goed voelbaar. Als men dieper doordrukt voelt hij zwakker aan. Dit betekent dat exogene

pathogenen het lichaam zijn binnengedrongen. De ziekte zit nog in de oppervlakkige laag van het lichaam.

Diepe pols: De polsslag wordt het sterkst gevoeld op een diep niveau. Oppervlakkig is deze nauwelijks voelbaar. Dit duidt op een interne ziekte in de *yin-organen*.

Langzame pols: Er zijn drie slagen per ademhaling en dat betekent dat er sprake is van *koude*.

Snelle pols: Men meet vijf polsslagen of meer per ademhaling. Dit duidt op de aanwezigheid van een *hitte*-syndroom.

Lege pols: Deze geeft een krachteloze indruk en is gemakkelijk te voelen. Geeft aan dat er een tekort aan *qi* is.

Volle pols: Voelt vol en relatief breed en groot aan. Duidt op een *volte*-patroon.

Slipperige pols: Voelt zacht, rond en viskeus aan. Het lijkt erop dat hij wegglijdt. Dit betekent dat er *damp* en *slijm* aanwezig zijn of dat er voedsel wordt vastgehouden. Komt vaak voor bij zwangere vrouwen.

Hakkerige pols: Ruwe en zware polsslag die vaak onregelmatig is. De oorzaak is deficiëntie van *bloed*.

Lange pols: De drie posities zitten verder uit elkaar dan gewoonlijk. De kracht van de polsslag is normaal. Kan duiden op te veel *hitte*.

Korte pols: De drie posities zijn te palperen in een gebied van een vingerbreedte. Dit duidt op deficiëntie van *qi*.

Overvloeiende pols: Deze voelt groot, sterk en krachtig aan op alle diepten. Geeft aan dat er extreme *hitte* aanwezig is.

Fijne pols: Is weliswaar goed voelbaar maar heel dun. Dit betekent dat er een tekort is aan *bloed* en *qi*.

Minuut-pols: Dit is een dunne, zwakke polsslag die moeilijk te voelen is. Betekent dat er een ernstig tekort is aan *bloed* en *qi*.

Gespannen pols: Voelt aan als een dik touw met een krachtige polsslag. Invasie van *interne* of *externe koude*.

Snarige pols: Voelt aan als een gespannen gitaarsnaar met dunnere polsslag. Dit geeft aan dat er stagnatie is van de *lever*.

Gemiddelde pols: Deze pols heeft vier slagen per ademhaling. Dit geeft aan dat de persoon in kwestie gezond is en geen afwijkingen heeft. Komt weinig voor.

Holle pols: Lijkt alsof er geen polsslag in de middelste laag voorkomt. Bij bloedverlies en deficiëntie van *bloed*.

Harde pols: Voelt hard en strak aan op oppervlakkig niveau, op het diepste niveau leeg. Ernstig tekort aan *jing* of *yin*.

Ferme pols: Is voelbaar op het diepste niveau en hard en draderig. De oorzaak is *interne koude* die de *qi* blokkeert.

Zwakke lege pols: Een zachte slag die alleen voelbaar is op het oppervlakkige niveau. Tekort aan *jing* en *yin* door te veel *inwendig vocht*.

Zwakke diepe pols: Een zachte slag die op het diepste niveau te voelen is. Geeft aan dat er een deficiëntie van *yang* is.

Verborgen pols: Is een extreem geval van een diepe pols en is alleen heel diep en moeilijk te palperen. Duidt op extreme afname van *yang* door *koude* veroorzaakt.

Bewegende pols: Voelbaar in de tweede polspositie als kort, snel en glijdend. *Hitte* heeft de *lichaamsvloeistoffen* geconsumeerd. Vaak na schrik of shock.

Onregelmatige snelle pols: De polsslag is haastig en kent onregelmatige intervallen. Door extreme *hitte* is er een deficiëntie van *hart-qi*.

Onregelmatige knoperige pols: Deze voelt langzaam en onregelmatig aan. Komt voort uit *koude* en exces van *yin*. Geeft problemen op *hart-niveau*.

Intermitterende pols: Heeft een regelmatige polsslag maar slaat met regelmaat een slag over. Duidt op verzwakking van de *yin-organen*.

Gejaagde pols: Een snelle, geagiteerde polsslag. Duidt op exces van *yang* veroorzaakt door *vuur* dat *yin* geconsumeerd heeft.

Verspreide pols: Een hele dunne en oppervlakkige polsslag. Duidt op ernstige deficiëntie van *qi* en *bloed*.

CHINESE KRUIDENLEER

INLEIDING

Bij alle oude cultuurvolken worden geneeskrachtige kruiden geselecteerd op de toepasbaarheid bij lichamelijke verstoringen. Al sinds vierduizend jaar past men in China geneeskrachtige kruiden toe om het evenwicht tussen het *yin* en het *yang* te herstellen. Het oudste boek is gebaseerd op de kruidenkennis van de keizer Chen Nong en dateert van 2700 jaar voor Christus. Dit werk kreeg nog vele correcties en aanvullingen, doch de uitgave

in de tweede eeuw na Christus is wellicht het meest vermaard. Daarin staan 350 geneesmiddelen vermeld en 250 daarvan zijn van plantaardige oorsprong. Later werden er meer apothekershandboeken uitgegeven waaronder de '*Pén-Ts'ao Kang Mu*', dat rond 1600 werd uitgegeven. Dit boek beschreef bijna 2000 geneeskrachtige planten en werd ook verder uitgebreid.

Dat de toepassing van geneeskrachtige kruiden nu nog steeds volop in de belangstelling staat wordt geïllustreerd door een driedelig boek dat uitgegeven is in 1953. Daarin worden 5000 planten beschreven die een geneeskundige werking bevatten. Naar verwachting zal het gebruik van planten om genezing te bevorderen toenemen, omdat er steeds meer belangstelling bestaat voor preventief werken. Daarnaast krijgen steeds meer mensen een aversie tegen de ongewenste bijwerkingen van synthetische preparaten.

De kennis van de Chinese kruidengeneeskunde heeft zich, doordat Chinezen zich her en der vestigden, over de gehele wereld verspreid. De kennis over herkomst, vindplaats, werking en andere bijzonderheden van planten werd overgeleverd van geslacht op geslacht. De geneesmiddelen in een Chinese apotheek zijn voor ongeveer 80% plantaardig, 15% is van dierlijke oorsprong en 5% is van minerale aard.

Een traditionele Chinese arts schrijft als eerste een mild werkend kruid voor, dat ook bij veelvuldig gebruik vrijwel onschadelijk zal blijven. *Gin-seng* is bijvoorbeeld een kruid dat op zachte wijze

het *yin* en het *yang* in het lichaam zal herstellen. Als dit niet voldoende krachtig werkt, zal men overgaan op een tweede kruid, dat sterker werkt maar ook meer giftig zal zijn. Daarna zal men een derde kruid kiezen, dat effectief maar ook levensgevaarlijk zal zijn. In de toekomst zal steeds vaker het accent komen te liggen op de geneesmiddelen die een milde werking hebben, omdat men steeds meer geneigd is bewust en preventief met gezondheid om te gaan.

Kruiden worden in de volgende bereidingsvormen gebruikt:

- Pillen (waterpillen, honingpillen, meeldeegpillen, waspillen).
- Poeders.
- *Kao*-bereiding:
Men laat kruiden sudderen in olie en maakt daarvan
 - voor uitwendig gebruik kompressen die men als zalf of pleister toepast;
 - voor inwendig gebruik pap door honing en/of granen toe te voegen.
- *Tan*-bereiding:
Geneeskrachtige kruiden of kruidenpreparaten worden verpulverd tot poeder en vervolgens gedurende tien minuten in water gekookt. Dit kan men
 - destilleren tot een alcoholhoudende drank;
 - laten gisten tot een geneeskrachtige wijn.
- Medicinale soep of *tang*.
- Medicinale thee.
- Afkooksels van medicinale planten.

Momenteel zijn er in China wetenschappelijke onderzoeken gaande die ten doel hebben de teelten- en toepassingsmethoden te verbeteren. China is op dit gebied zelfvoorzienend en exporteert geneeskrachtige kruiden naar alle werelddelen. Behalve de specifieke kennis over de toepasbaarheid van een bepaalde plant dient men de gestelde diagnose niet uit het oog te verliezen. Zo gebruikt men bij een *koude*-pathogeen kruiden met een *hete* natuur. Bij stagnatie van *bloed* neemt men een preparaat dat de bloedsomloop stimuleert enzovoort.

In deze cursus kan slechts een summier aantal kruiden beschreven worden. In de lessen 5 t/m 8 zullen er ongeveer vijftig verschillende kruiden aan bod komen. Een groot deel daarvan wordt ook in de westerse kruidengeneeskunde toegepast. Het is echter niet de bedoeling dat je zelf aan de slag gaat met de bereiding van kruiden, maar ga eens langs bij een traditionele Chinese kruidendokter om je kennis te toetsen en uit te breiden!

BESPREKING VAN CHINESE KRUIDEN

ACORUS

Acorus calamus (Kalmoes)

Acorus gramineus (Engels: Aquatic Sword Grass)

1. Acorus calamus

Algemeen

De *Acorus calamus* is een waterplant die oorspronkelijk uit Zuidwest-Azië stamt, maar nu in veel meer gebieden, o.a. in West-Europa, te vinden is. Kalmoes wordt in 23 landen geneeskundig aangewend en staat op de lijst van meest gebruikte geneeskrachtige planten van de WHO. Men vindt kalmoes aan de waterkant van traag stromende rivieren, sloten en meren. In China bevindt deze plant zich bij uitstek in de rijstvelden. Door uitlopers van de wortelstok vindt de vermenigvuldiging plaats.

Beschrijving

De *Acorus calamus* ruikt typisch en heeft een scherpe, wat bittere smaak. In de zomer heeft deze plant geelgroene bloemen, waaruit in de nazomer ovaalronde bessen komen. De bladeren zijn lancetvormig. De wortelstok is behoorlijk dik en heeft wit merg dat in gedroogde vorm lichtrood wordt.

Toepassing

Acorus calamus wordt gebruikt bij epilepsie, reuma, buikpijn, oedeem en dysenterie. De zuren in dit kruid helpen bij ontspanning van

de spieren en bij de gevolgen van insecticiden, schimmels en bacteriën. Ze onderdrukken overactiviteit van het centrale zenuwstelsel en hoge bloeddruk en hebben invloed op de ademhaling. *Acorus calamus* is buiten China ook vermaard als insectenwerend middel en het helpt tegen ontstoken tandvlees. Men gebruikt per keer voor inwendig gebruik het afkooksel van de stengel en ongeveer 5 gram van de wortel. Bij uitwendig gebruik worden de stengel en de wortel vermalen en op de aangedane plek aangebracht.

2. *Acorus gramineus*

Algemeen

De *Acorus gramineus* is een tropische plant die voorkomt op rotsachtige berggrond. Behalve in China komt dit kruid voor in Japan, Taiwan en Vietnam.

Beschrijving

De *Acorus gramineus* is een altijd groene, meerjarige plant, die een heerlijke geur verspreidt. De wortels zitten in elkaar geknoopt en de lijnvormige bladeren zitten dicht op elkaar en kunnen wel 60 centimeter lang worden. De kleine geelgroene bloemetjes bloeien in de zomer. Daarna komen er besjes aan de plant.

Toepassing

Het zuur dat in de plant zit behoort tot de groep van de asaronen en heeft dezelfde geneeskundige kracht als die van de *Acorus calamus*. Gemengd met andere kruiden wordt *Acorus gra-*

mineus gebruikt bij keelklachten, bewusteloosheid, doofheid, epilepsie, reuma, bloedstuwung in het buik- en borstgebied, anorexia en chronische diarree. Je gebruikt het wortelsap van 9 tot 15 gram verse of gedroogde wortels.

ALISMA PLANTAGO-AQUATICA

Algemeen

De *Alisma plantago-aquatica* wordt in het Nederlands 'Grote waterweegbree' genoemd en is te vinden aan de zoetwaterkant in grote delen van de wereld.

Beschrijving

De *Alisma plantago-aquatica* heeft grote lepelvormige bladeren die boven het water uitsteken. De stengel is relatief lang en de plant heeft witte of lichtroze bloemetjes die tweeslachtig zijn. De 3-tallige kroonbladeren zijn twee tot drie keer zo lang als de kelk. De meeldraden zijn twee keer zo lang als de vruchtbeginsels.

Toepassing

De grote waterweegbree wordt toegepast bij hoge bloeddruk, diabetes, nier- en blaasontsteking, geslachtsziekten en oedeem. Per keer dien je 6 tot 12 gram van de wortelstok af te koken. Bij recentelijk onderzoek werd bewezen dat de plant kankerwerend is en een cholesterolverlagende werking heeft.

ALLIUM

Allium sativum (Knoflook)

Allium cepa (Ui)

1. Allium sativum

Algemeen

Allium sativum komt oorspronkelijk uit Centraal-Azië maar is in het Midden-Oosten, Europa en Noord-Afrika al eeuwenlang in cultuur gebracht.

Beschrijving

Knoflook heeft meterslange gesteelde schermen met rozewitte bloemen. De meeldraden zijn korter dan de bloemdekblaadjes. In de grond zit een bol die vele zijbollen maakt die bij ons bekend staan als knoflooktenen.

Toepassing

Met knoflook kun je het lichaam beschermen tegen darmstoornissen en hartklachten. De zwavelhoudende olie in de bol, allicine, heeft een sterk antiseptische werking. Het kruid wordt ook gebruikt bij een te hoge bloeddruk en een te hoog cholesterolgehalte. Knoflook kun je vers eten of bij de bereiding van voedsel gebruiken. Er zijn ook knoflooktabletten verkrijgbaar. Bij darmstoornissen of hoge bloeddruk neem je 3 x daags 2 tabletten in. Je kunt de onwelriekende adem compenseren door het eten van peterse-lie.

2. Allium cepa

Algemeen

De ui wordt al sinds duizenden jaren gebruikt in Europa en Egypte. Van oorsprong komt de plant uit West-Azië. In China zijn nog inheemse rassen en wordt de ui dagelijks in de keuken gebruikt.

Beschrijving

De ui heeft opgeblazen stengels. De bloemen zijn groenachtig wit en de meeldraden zijn twee keer zo lang als de bloemdekblaadjes.

Toepassing

De Allium cepa is bijzonder effectief tegen trombose, verhoogde bloeddruk en bloedstolsels en de ui versterkt het bloedvatensysteem. Ui helpt om wonden te helen en vocht af te drijven bijvoorbeeld bij koorts. Je kunt een ui rauw, gekookt of gebakken eten of als uiensap of uien-thee bereiden. Men kan een ui ook als kompres gebruiken.

ANDERE CURSUSSEN VAN DE SORAG-AKADEMIE

Veel cursisten geven na het volgen van deze cursus te kennen dat ze hun kennis op het gebied van de aromatherapie en ook op andere gebieden van de natuurlijke geneeskunde verder willen verdiepen en verbreden. Je hebt daarbij de keuze uit een keur van opleidingen, waarover je meer kunt lezen in de studiegids en op internet.

Ook is het mogelijk om bij de SORAG-Akademie een Opleiding tot SORAG-Gezondheidsspecialist of de Opleiding tot SORAG-Natuurgeneeskunde specialist te volgen, cursussen die gezien kunnen worden als volledige vakopleidingen op het gebied van de natuurlijke geneeswijzen. Over de mogelijkheden van deze opleidingen en de vrijstellingen voor reeds bestudeerde vakken kan je studiebegeleider je meer vertellen.

AFSCHEID OF WEERZIEN?

Als docenten en samenstellers van deze cursus hopen wij dat deze aan je wensen heeft voldaan. Zowel het samenstellen van deze cursus als het corrigeren van het huiswerk hebben we met veel plezier gedaan. Maar er komt -zoals nu een moment dat we afscheid van elkaar moeten nemen. Dat is natuurlijk niet het geval wanneer je inmiddels hebt besloten om je opleiding bij de SORAG-Akademie voort te zetten.

Mocht je nog niet besloten hebben verder te studeren, dan hopen we dat dit afscheid slechts tijdelijk is en dat we je in de toekomst nog wat verder de weg mogen wijzen op het interessante

en met verrassingen bezaaide pad van de additieve geneeswijzen.

In ieder geval hopen we dat je het geleerde tot veel heil en geluk van anderen in de praktijk zult gaan brengen, want in dat geval zijn wij in onze opzet geslaagd.

*Frits Groenestijn,
directeur SORAG-Akademie*

In de cursus Werken met Chinese Geneeswijzen worden de volgende onderwerpen behandeld:

Algemeen

Uitspraak Chinese klanken

Qi gong

De beoefening van qi gong

Voorwaarden om te oefenen

De qi gong-stand

De juiste qi gong-houding

Een gezonde ademhaling

Zelfonderzoek van je ademhaling

De natuurlijke ademhaling

Uitwendige heling

De energetische diagnose

De behandeling

Versterking van de jing

Qi gong oefeningen

Oefening 1: Dantian gong, dong gong

Oefening 2: Reiniging van de hersenen

Oefening 3: De kleine hemelse omloop

Oefening 4: De staande meditatie

Oefening 5: De leeuw houdt de bal vast

Oefening 6: De vleermuis hangt onder aan de brug

Oefening 7: De waaier in de wind zwaaien

Oefening 8: Het mannelijke hert

Oefening 8: Het vrouwelijke hert

Oefening 9: Meditatie van de vijf yin-organen

Oefening 10: De hemelse pilaar gaat slingeren

Oefening bij reumaklachten

Chinese geneeskunde (TCM)

Inleiding

Laozi en Confucius

Yin en Yang

De theorie van de vijf bewegingen

Inleiding

De genererende cyclus

De controlerende cyclus

Verstoringen binnen de cyclus

De vijf bewegingen binnen de fysiologie van TCM

De vijf bewegingen binnen de pathologie van TCM

De vijf bewegingen en behandeling

De vitale substanties

Inleiding

De vijf vitale substanties

Functies van qi

Disharmonische patronen

Jing

Jing in de menselijke ontwikkeling

De verschillen tussen jing en qi

Shen

De organen van shen

Bloed (xue)

Functies van bloed

De lichaamsvloeistoffen

Leer van de organen

Inleiding

De houtorganen

De lever

De galblaas

De vuurorganen

Het hart

De dunne darm
Het pericardium
De drievoudige verwarmers
De aardeorganen
De milt
De maag
De metaalorganen
De longen
De dikke darm
De waterorganen
De nieren
De blaas

De relaties tussen de yin-organen

Het hart en de longen
Het hart en de milt
Het hart en de lever
Het hart en de nieren
De lever en de longen
De lever en de milt
De lever en de nieren
De milt en de longen
De milt en de nieren
De nieren en de longen

De meridianen

Inleiding
Meridiaanpunten
De levermeridiaan
De galblaasmeridiaan
De hartmeridiaan
De dunne-darmmeridiaan
De pericardiummeridiaan
Drievoudige-verwarmermeridiaan
De miltmeridiaan

De maagmeridiaan
De longmeridiaan
De dikke-darmmeridiaan
De niermeridiaan
De blaasmeridiaan
De acht extra meridianen
De ren mai
De du mai
Het lokaliseren van de punten

De oorzaken van ziekte

Drie groepen ziekteveroorzakers
Externe pathogenen
Endogene pathogenen: de zeven emoties
Andere ziekteveroorzakers
Twee voorbeelden uit de praktijk

Een diagnose stellen

Kijken
Horen en ruiken
Vragen
Voelen
Tongdiagnostiek
Polsdiagnostiek
Het ziekteverloop
De acht diagnostische principes

Orgaansyndromen

Inleiding
Syndromen van het hart
Syndromen van de dunne darm
Syndromen van de lever
Syndromen van de galblaas
Syndromen van de milt
Syndromen van de maag

Syndromen van de longen
Syndromen van de dikke darm
Syndromen van de nieren
Syndromen van de blaas
Syndromen van de drievoudige verw warmer

Chinese massage

Tuina
Stromingen in de tuina-massage
De behandeling
Behandelingstechnieken
Fenfa
Hufa
Yunfa
Cuofa
Jafa
Fufa
Cafa
Zhenfa
Bofa
Gunfa
Zhefa
Niejifa
Huangfa
Tso huatuoji
Rock te knee and twist the hip
Turn neck and pull arm
Shake and turn neck

Behandelingstechnieken

Tuifa
Roufa
Nafa
Liefafa
Quitifa
Dafa

Behandelingen

Stijfheid in de nek
Lage rugklachten en lumbago
Hoofdpijn
Urineretentie
Impotentie
Reumatoïde artritis
Het gebruik van moxa

Chinese kruidenleer

Inleiding
Acorus calamus
Acorus gramineus
Alisma plantago-aquatica
Allium sativum
Allium cepa
Arctium lappa
Artemisia annua
Artemisia capillaris
Artemisia vulgaris
Beta vulgaris
Calendula officinalis
Cannabis sativa
Citrus
Crataegus cuneata
Foeniculum vulgare
Gardenia jaminoides
Ginkgo biloba
Hibiscus
Humulus lupulus
Isatis tinctoria
Leonurus cardiaca
Lycopodium clavatum
Magnolia
Mentha

Morus alba
Nicotiana tabacum
Oryza sativa
Paeonia
Panax ginseng
Plantago major
Platycodon grandiflorum
Polygonum
Portulaca oleracea
Punica granatum
Rheum
Rubus fruticosus
Salvia officinalis
Sesamum indicum
Taraxacum officinale
Tussilago farfara
Valeriana officinalis
Zingiber officinale