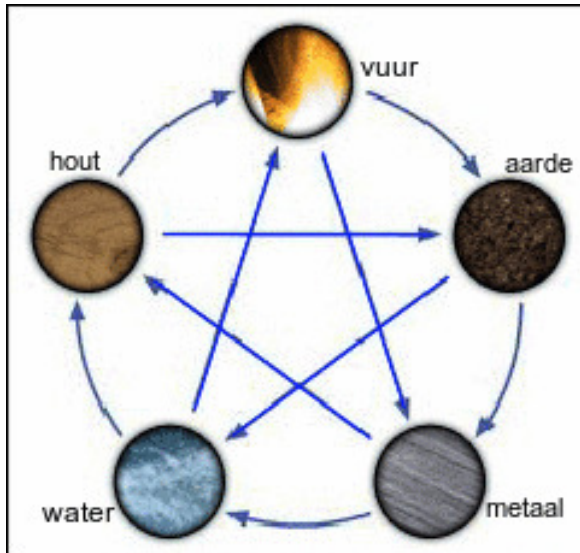


Traditionele Chinese geneeskunde



De traditionele Chinese geneeskunde (TCG) is een compleet geneeskundig systeem met bijzonder veel en een bijzondere kennis. In China al vele duizenden jaren oud en wordt nog steeds toegepast. Er is veel kennis en een hoog bewustzijn niveau bereikt door nauwkeurige en langdurige observatie. Een bewustzijn over de mens, de natuurverschijnselen en over de relatie tussen beide. Van daaruit is de traditionele Chinese geneeskunde ontstaan.

Door diverse ontwikkelingen wordt er in ons westen met een heel ander oog naar gezondheid gekeken. Vanuit de TCG kijkt men naar een breed kader waarin we de gehele mens kunnen plaatsen. Zowel de psychische, emotionele, fysieke, omgeving, familie, ouders, levens gebeurtenissen, het totaal wordt met elkaar in verband gebracht. Er ontstaat dan een concreet en helder beeld van waaruit wij als mens soms dingen beter kunnen plaatsen en begrijpen en van waaruit een behandelplan kan worden opgesteld en behandeld kan worden.

Er wordt gewerkt vanuit een 8-tal basispatronen. Van hieruit wordt de verbinding gelegd en een behandelplan opgemaakt. Veelal geeft het een combinatie van deze basis patronen.

De 8 basispatronen:

Yin en Yang	Intern en extern
Hitte of koude	Volte of leegte

Yin en Yang

yin en Yang, iedereen heeft er wel van gehoord en wet dat het om balans van beiden gaat. Echter het is zoveel meer, het omvat een totaalbeeld aan informatie.

Intern en Extern

Komt een klacht door iets van buiten, of ligt de oorzaak in het innerlijke systeem. Hoe kan het dat een klacht van buiten naar binnen kan gaan.

Traditionele Chinese geneeskunde

Volte of leegte

Is er een teveel of een te weinig aan energie, aan Qi. Wat is dan de oorzaak van dit te veel of te weinig aan Qi/energie. Beiden kunnen klachten geven alleen uiten deze zich geheel verschillend.

Hitte of koude

We kennen allemaal wel een warm of koud gevoel. Te warm of te koud zegt in de TCG wat over een tekort of te veel aan Yin of Yang energie.



Yin en Yang:

Een symbool wat bijna iedereen wel kent maar wat houdt het nu eigenlijk in, wat is het verhaal erachter. De cirkel staat voor het geheel, in elk stukje yin zit een deel Yang en omgekeerd. Het lichte deel is Yang, het donkere deel is Yin. Ze gaan in elkaar over.

De zwarte stip in het lichte deel vertegenwoordigt het Yin aanwezig in het Yang en andersom.

Yin en Yang zijn geen aparte begrippen maar een filosofie gebaseerd op elkaar aanvullende tegenpolen.

De één kan niet zonder de ander, ze werken aanvullend en beïnvloedend op elkaar.

De verbinding tussen de aarde en de kosmos/het universum/het goddelijke.

Yin	Yang
Het vrouwelijke	Het manlijke
Rust	Actie
Koude	Hitte
Passief	Beweging
Binnenkant	Buitenkant
Voorzijde	Achterzijde
Onderkant	Bovenkant
Dag	Nacht
Aarde	Zon / hemel
De schaduwkant van de heuvel	De zonzijde van de heuvel

Alles in ons leven heeft zowel een Yin als een Yang kant. Bijvoorbeeld water heeft zowel een Yin als een Yang kant. Heet water is Yang, koud water is Yin.

Ook in de klachten kijken we hiernaar en helpt het ons dit te verklaren. Bijvoorbeeld de plaats van de klacht, boven op het hoofd hoort meer bij Yang.

Iemand met een reumatische klacht heeft het vaker koud, het lichaam kan niet goed de kou van buitenaf weren en het lichaam niet voldoende warm houden, een tekort aan Yang energie. Bijvoorbeeld een groot warmte gevoel kan door een teveel aan Yang of door te kort aan Yin komen. Aan de hand van de verschillende klachten en kenmerken kan men er achter komen wat het is.

Bij RefleX-Zwolle wordt de energiebalans beïnvloedt met o.a. voetreflex plus, voeding advies, bioresonantie, (energetische) massage.

Een positieve beïnvloeding van de energiebalans, een herstel van Yin en Yang.

Naast deze 8 basisprincipes wordt gekeken en gewerkt vanuit de vijf elementen en meridianenleer.

Traditionele Chinese geneeskunde

Meridianen of energiebanen, wat zijn dat?:

Binnen de Chinese geneeskunde worden meridianen of energiebanen de transportwegen van de energie genoemd die wij nodig hebben om te bestaan. Dit meridiaan systeem verspreidt Qi, bloed en vloeistoffen. Elke meridiaan is verbonden met een orgaan in ons lichaam. Alle meridianen bij elkaar vormen een heel netwerk. Op dat netwerk liggen alle acupunctuurpunten. Elk van die punten staat in contact met een orgaan of heeft een bepaalde functie. Er zijn 12 hoofdmeridianen, 6 Yin en 6 Yang meridianen zowel links als rechts van het lichaam. Ze werken samen in koppels van 1 Yin en 1 Yang meridiaan. Er zijn inwendige verbindingen met andere meridianen en organen. De namen van de meridianen zegt iets over het orgaan waar de meridiaan de hoofdverbinding mee heeft, bijvoorbeeld levermeridiaan, maag meridiaan. Als in deze meridiaan een verstoring van energie is wil dit niet zeggen dat betreffende orgaan niet goed functioneert!. De energie wordt in een cyclus van 24 uur doorgegeven, elke 2 uur is een ander orgaan/meridiaan meer of minder actief, de orgaanklok genoemd.

Dieper in het lichaam bevinden zich 8 wondermeridianen hiervan lopen de 2 veel gebruikte vaten, de gouverneur (middenachter) en echt conceptievat (midden over buik). Naast deze hoofdmeridianen zijn er nog diverse aanvullende en verbindende meridianen.

Als u gezond bent kan de Qi goed stromen en zijn alle energieën in balans. Is ergens een stagnatie van Qi geeft dit ergens een disbalans in uw systeem. Er kan een teveel of een te weinig energie optreden.

Acupunctuurpunten:

De bij RefleX-Zwolle mee gewerkte acupunctuurpunten liggen op de meridianen onder de huid. Een acupunctuurpunt kun je omschrijven als een concentratie en circulatie van (levens) energie op een bepaald punt. Een massage behandeling van een dergelijk punt geeft een verandering in de aanwezige energie in dit punt. Door deze verandering kan de (verstoorde) energie / Qi zich herstellen.

Er zijn vele en diverse acupunctuurpunten met elk een eigen specifieke functie. Zo zijn er punten waarmee het opvolgende meridiaan koppel vanuit de 5 elementenleer wordt geactiveerd. Bij diverse verstoringen kunnen acupunctuurpunten gekozen worden.

Naast de acupunctuurpunten op het lichaam bestaat er ook specifiek oor acupunctuur.

Bij RefleX-Zwolle worden een aantal punten hiervan behandeld.

Qi,

Het begrip Qi is al meerdere keren gebruikt, wat houdt dit in?.

Qi kan omschreven worden als levens energie, levenskracht, vitale energie stromend oor de meridianen. De energie die Yin en Yang verbindt. Als deze energie goed en vrij kan stromen, geeft dit een gezondheid en balans. Er zijn diverse vormen / soorten Qi. De Qi die uit de voeding wordt gehaald, binnen de Chinese geneeskunde een belangrijke basis voor o.a. bloedaanmaak. Door een gezond, natuurlijk voedingspatroon wordt een groot deel van de kwaliteit en balans bepaald.

De Qi die uit zuurstof/ de ademhaling wordt gehaald,

De Qi die we hebben meegekregen van onze (voor) ouders, het erfelijk materiaal. Binnen de Chinese geneeskunde bevindt dit zich voornamelijk in de nieren, belangrijk voor het functioneren van o.a. de orgaansystemen. Deze energie is minimaal aan te vullen in ons leven en verminderd dan ook met het ouder worden.

Bewust en zuinig omgaan met de Qi is een belangrijke stap in onze gezondheid. Hiervoor is dan ook van groot belang het hanteren van een goede levensstijl, gezonde voeding, vermijden van overmatige stress, geen overmatig alcohol gebruik.

Traditionele Chinese geneeskunde

Uit onze spreekwoorden blijkt wel dat ook in ons westers denken de energie al kennen. Het besef hoe belangrijk dit is is groeiende. Een paar voorbeelden;

"ik heb mijn buik er vol van"
"het hart op de tong dragen"

"ik heb er een zwaar hoofd in"
"ik verlies de grond onder mijn voeten"

De organen

Elk orgaan heeft een aantal functies en een gebied in het lichaam wat het bestuurt. Elk orgaan heeft ook een meridiaan waarop de acupunctuurpunten liggen. Als er binnen de TCG wordt gesproken over de orgaanfunctie dan gaat de gedachte niet uit naar de functies zoals wij die in het westen kennen. Vanuit de TCG wordt gesproken vanuit de gedachte van een meer energetische functie. Elk orgaan is bijvoorbeeld verbonden met een emotie, met een aantal kenmerken, er zijn vele functies van elk orgaan.

De vijf elementen

In de Chinese geneeskunde kennen we ook de vijf elementen, genaamd vuur, aarde, metaal, water en hout. Het zijn natuurlijke krachten, natuurlijke elementen. Bij elk element behoren organen met zijn energetische functies en werking. De organen hebben diverse eigenschappen, kenmerken, kleuren, natuurlijke processen aan toegeschreven. Ook klachten worden n.a.v. deze kenmerken ingedeeld bij de elementen. Na de uitgebreide intake wordt deze bepaling gemaakt wat als ondersteuning dient goed inzicht te verkrijgen en van daaruit een volledig behandelplan te kunnen opstellen.

De natuur als bijvoorbeeld laat zien dat in de lente (hout element) de zaden ontkiemen, in de zomer (vuur element) groeien ze verder, in de nazomer (aarde element) wordt er geoogst, in de herfst (metaal element) vallen de bladeren af en verteren in de grond, in de winter (water element) komt alles tot rust. In de lente begint de cyclus weer opnieuw.

De elementen en de bijhorende eigenschappen werken voedend op elkaar, ze zorgen en controleren elkaar. Zo heeft het ene element altijd invloed op het andere. Het totale leven, onze gezondheid is daarmee altijd een totaal beeld.

Een disbalans, een ziekte kan als oorsprong liggen in bijvoorbeeld het voedende element. Een klacht wordt altijd in dit geheel geplaatst. Ook de meridianen volgen dit systeem. Hiermee wordt door de behandeling van de meridianen invloed uitgeoefend op dit systeem en daarmee op de gezondheid wordt uitgeoefend. Elke meridiaan heeft ook specifieke 5 elementen punten.

Traditionele Chinese geneeskunde

Enkele van de belangrijkste kenmerken



	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Seizoen	Lente	Zomer	Geen	Herfst	Winter
Richting	Oost	Zuid	Centrum	West	Noord
Kleur	Groen	Rood	Geel	Wit	Zwart
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Scherp	Zout
Klimaat	Wind	Hitte	Vocht	Droogte	Koude
Ontwikkeling	Geboorte	Groeien	Transformeren	Oogsten	Opslaan
Yin	Lever	Hart	Milt	Long	Nier
Yang	Galblaas	Dunne darm	Maag	Dikke Darm	Blaas
Zintuig	Ogen	Tong	Mond	Neus	Oren
Weefsel	Pezen	Bloedvaten	Spieren	Huid	Botten
Emotie	Woede	Vreugde	Piekeren	Verdriet	Angst
Geluid	Schreeuwen	Lachen	Zingen	Huilen	Kreunen

Ziekmakende beïnvloeders

In de Chinese geneeskunde kent men 6 externe ziekmakende (pathogene) beïnvloeders die het lichaam kunnen binnen dringen en ziek maken of uit balans brengen. Dit zijn: Wind, Koude, Damp, Hitte, Droogte en Vuur. Veel interne ziekmakende factoren kunnen ongeveer dezelfde symptomen als hun externe ziekmakende factor. Elke factor heeft zo zijn eigen eigenschappen waarmee deze wordt gekenmerkt. Bijvoorbeeld Wind kenmerkt zich door zijn plotselinge en heftige, beweeglijke en veranderlijke optreden. Vaak te vinden in het bovenlichaam. Bij Koude echter is het koude-aspect dominant aanwezig. Met als kenmerk door algemeen teken van koude, gewrichts- en spierpijn, stijfheid. Bij damp zijn er externe kenmerken als oorzaak door vochtige weersomstandigheden. En interne kenmerken door bijvoorbeeld spijsverteringsproblemen. Beiden beïnvloeden elkaar. Damp kenmerken zijn bijvoorbeeld zeurende spier- en gewrichtspijn, zwelling van het gewricht.

Pijn volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde

Pijn ontstaat o.a. als er een blokkade van qi of bloed is in deze meridianen. Er zijn verschillende pijnsoorten die elk weer passen binnen de factoren intern of extern, hitte of koude. Die verschillende typen pijn helpt ons de oorzaak van de klacht te vinden. Enkele pijnvoorbeelden zijn; pijn kan verergeren of verbeteren bij warmte of koude, massage, rust. De locatie van de pijn; is deze steeds op één plek of verspringt de pijn. Is het een doffe of zeurende pijn. Verbeterd of verergert het na bewegen of een douche. Gaat de pijn gepaard met koorts, of warmte.

Al het genoemde is slechts een zeer korte weergave. Over de TCG is enorm veel te vertellen. Binnen RefleX-Zwolle wordt gewerkt vanuit de basis van de TCG gelegd die gelegd is bij de voetreflex plus.

Ook voeding is zeer belangrijk binnen de traditionele Chinese geneeskunde. In dit artikel is dit (nog) niet opgenomen.

Traditionele Chinese geneeskunde

Kijk regelmatig op dit artikel, het zal regelmatig worden bijgewerkt en aangevuld.

Gebruik maken van dit artikel mag uitsluitend met de bronvermelding: Celen van Dalen van natuurgeneeskundig praktijk RefleX-Zwolle

Bronvermelding: studiemateriaal Total Health
Basisboek Chinese geneeswijzen

Fotografie Bo Krebbers www.bokrebbbersphotography.nl