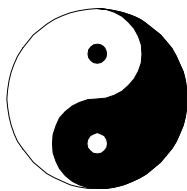


Yang: 陽
Yin: 陰

De ideogrammen Yang en Yin spreken bijna voor zich: ze beelden links dezelfde heuvel of berghelling uit, met rechts voor het Yang kleurige wapperende vaandels onder de blakende zomerzon, voor het Yin koude dampen onder een dak, in de winterse donkerte. Ze beschrijven dus twee tegengestelde toestanden van dezelfde werkelijkheid, die elkaar aanvullen en mekaar afwisselen. In de natuur is het Yang het domein van de hemel, de lucht en het licht, het Yin dat van de aarde, het water en de planten. Yang zet uit en stijgt, Yin condenseert en daalt. Yang is actief, licht en warm, Yin is rustig, donker en koel. Yang stuurt aan op verandering, Yin behoudt stabiliteit. Yang wordt nog verbeeld als vuur, Yin als water.



Het Tai Ji teken (de Grote As, of de Grote Polariteit) symboliseert de eenheid van de schepping, die altijd bestaat uit deze twee componenten: het Yang (links, wit) en het Yin (rechts, zwart). Twee polen die onafscheidbaar zijn, tegengesteld, aanvullend en afwisselend. Ze gaan in elkaar over zoals dag en nacht, zomer en winter, jeugd en ouderdom. De oogjes van hun tegengestelde geven weer dat zelfs als één van beide maximaal is, er toch nog wat van het ander aanwezig is.

Om Yin en Yang te begrijpen kan men ze ook laten overeenstemmen met de begrippen materie (Yin) en energie (Yang) uit de moderne fysica¹. De energie is het ultieme stramien van al wat bestaat. Hoe meer men de materie uitrafelt hoe meer energie men tegenkomt. De energie is het Yang welke het Yin, de materie, doordringt, activeert, vorm geeft, transformeert, terwijl het Yin de nodige houvast, substantie biedt aan de energie. Yin en Yang kunnen niet in aparte vakjes worden gerangschikt, materie en energie beïnvloeden mekaar en transformeren in elkaar continu².

Alle fenomenen van de natuur kunnen onderzocht worden volgens deze Yin-Yang dialectiek. Alle werken over de Chinese geneeskunde en acupunctuur geven hier voldoende uitleg over, al vindt men soms wat controversiële interpretaties in de literatuur.

Zo zijn de materiële substanties (beenderen, spieren, organen, weefsels, vloeistoffen ...) van mijn lichaam meer Yin, terwijl de energie die hun activiteit mogelijk maakt meer Yang is. Het

¹ Uit achting voor het realiteitsbeeld van het oude China nam Niels Bohr, een van de grondleggers van de kwantumfysica, dit Tai Ji symbool over in zijn wapenschild toen hij in Denemarken tot ridder werd benoemd.

² De film "What the Bleep Do We Know" toont in een tekenfilmje het beroemde wetenschappelijk 'double slit' experiment dat aantoont dat materiepartikeltjes zich kunnen gedragen als deeltjes (materie-Yin) of als golf (energie-Yang), en, sterker nog, dat dit gedrag beïnvloed wordt door het menselijk bewustzijn (waarneming, intentie).

http://www.cinemien.nl/rabbithole/index.php?land=be&item=trailer&sourcefile=doubleslit_video.wmv

Yin zorgt voor ondersteuning, substantiële voeding en rust, terwijl het Yang tot activiteit en verandering stimuleert. Het Yin biedt het nodige rustpunt voor regeneratie en herstel, een anker voor de Yang activiteiten. Het Yang heeft te maken met de vitaliteit, de drijfkracht in mij: Yang levert het vuur voor alle transformatieprocessen van mijn organisme, maar ook voor mijn assertiviteit en zin voor initiatief in de buitenwereld. Dit vuur wordt gevoed door beweging en activiteit, door stimulatie, door een doel te hebben. Overvloedige Yang energie toont zich als lichamelijke warmte en vitaliteit, seksuele drang, motivatie en wilskracht, gedrevenheid om uitdagingen aan te nemen en vastberadenheid om ze te volbrengen.

Als mijn Yang het laat afweten verzwakken mijn energie en mijn motivatie, mijn lichaam koelt af, mijn metabolisme vertraagt en mijn weefsels houden vocht op.

Het Yin aspect van mijn energie ligt voor een belangrijk deel in mijn lichaamsvloeistoffen die voedende bestanddelen en informatie doorheen gans mijn lichaam ronddragen, zowel het celvocht als het weefselvocht, de gewrichtsvochten, hersen- en mergvochten, seksuele vochten etc. Overvloedige Yin energie biedt diepe reserve aan mijn lichaam, met de mogelijkheid om het aanhoudend aan te vullen met fysieke en mentale kracht. Mijn lichaam is vruchtbaar, mijn geest is kalm en ontvankelijk. Ik kan me diep in mezelf terugtrekken om me te voeden aan mijn interne bron, automatisch tijdens de nachtrust maar ook desgewenst overdag: ik trek me terug in het Yin door meditatie en stilte, door de aandacht inwaarts te richten, door te rusten en te relaxen. Overactiviteit kan het Yin uitputten.

Verzwakte Yin uit zich in het onvermogen om mijn organisme tot rust te brengen. Bij uitputting van het Yin kunnen verhitte en verdroging ontstaan.

Het Yin van mijn lichaam biedt de nodige 'aarde' (receptieve structuren) die de 'deugden van de Hemel' (de scheppende kracht van Dao) ontvangen waardoor mijn lichaam levend wordt. Deze vitaliteit is de Yang uitdrukking in mij van de scheppingskracht.

Beide Yin en Yang aspecten van mijn lichaamsfuncties worden door de Chinese geneeskunde als de Qi, de vitale energie van mijn lichaam beschouwd.

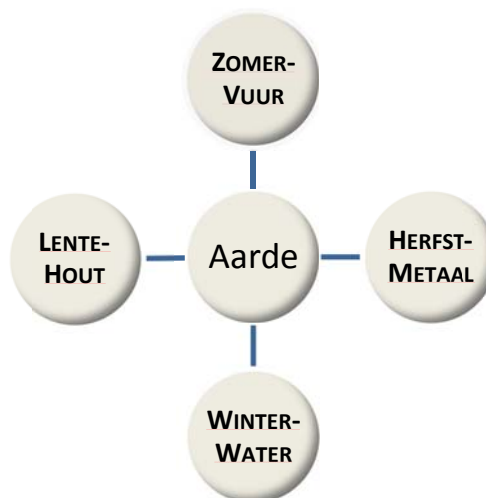
2. Over de Vijf Bewegingen, de basis van de fysiologie (p.29 -31)

Om te functioneren zijn er in mijn lichaam Yin en Yang krachten nodig die de Qi, de energie, de informatie, op gepaste wijze sturen: naar boven (Yang) of naar beneden (Yin), naar binnen (Yin) of naar buiten (Yang), die ze in beweging zet (Yang) of ze tot rust brengt (Yin), die ze meer vluchtig, energetisch maakt (Yang) of ze meer condenseert, meer materieel maakt (Yin). Deze fundamentele fysiologische bewegingen worden in de Chinese geneeskunde het “*stijgen en dalen*” genoemd. De basis ervan wordt gelegd in de theorie van de **Wu Xing** (Wu: ‘vijf’ en Xing: ‘beweging’, ‘fase’ of ‘transformatie’³).

Door de observatie van de natuur ontdekten de Chinezen van weleer dat alle levensverschijnselen op aarde beantwoordden aan een continue Yin-Yang cyclus, een afwisseling van rust en activiteit, die kan onderverdeeld worden in vier fasen, analoog aan de seizoenen: lente en zomer (Yang) en herfst en winter (Yin).

Om hun levensactiviteiten te verwezenlijken moeten alle organismen op aarde de overeenkomende vier natuurkrachten bezitten, plus die van de aarde zelf. Mijn interne fysiologie (het ‘stijgen en dalen’) wordt geïnduceerd door de wisselwerking van deze vijf fundamentele krachten.

De Wu Xing bestaan dus uit twee Yang krachten: Hout (lente) en Vuur (zomer) en twee Yin krachten: Metaal (herfst) en Water (winter), gecentreerd rond de vijfde, de centrale as, de Aarde.



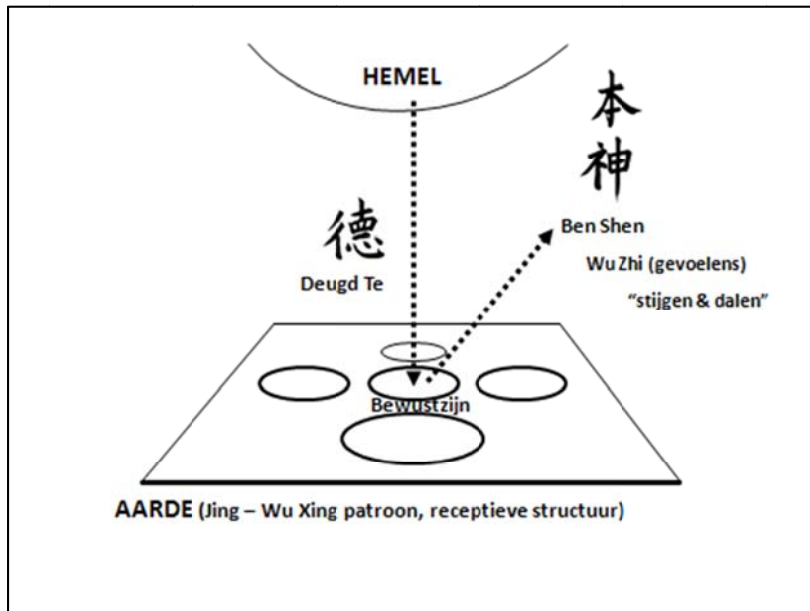
Vermits die vijf aardse levenskrachten gevolg zijn van de scheppende actie van de hemel, moeten alle levende wezens in hun aardse Jing-essenties dus ook de nodige vijf specifieke receptieve structuren (Jing) bezitten om de overeenkomende ‘deugden’ van de hemel te kunnen ontvangen en erdoor geanimeerd te worden⁴.

³ helaas wordt Wu Xing meer courant levenloos ‘westers’ vertaald als “de Vijf Elementen”

⁴ Vijf is het getal van de liefde, het hoogste gevoel. Het is ook het symbool voor het Yang dat het Yin bevrucht, voor het vuur binnen de aarde of voor de Shen in actie binnen het lichaam (vrij vertaald uit het artikel “*All Disease Comes from the Heart*” Heiner Fruehauf, www.ClassicalChineseMedicine.org).

Elk van deze vijf Jing patronen in mij wordt dus zo tot leven gewekt en geeft ontstaan aan een specifieke “**Ben Shen**”, een bepaald aspect van mijn bewustzijn. Er ontstaan dus vijf Ben Shen, die samen mijn globale Shen, mijn bewustzijn, zullen uitmaken.

Van zodra deze vijf Ben Shen zich manifesteren ontstaan ook de Wu Zhi, ‘vijf gevoelens’ of ‘vijf wilsuitingen’. Dit zijn de normale gevoelsmatige uitingen van mijn bewustzijn, zij geven ontstaan aan de primaire fysiologische krachten die in mijn lichaam het ‘stijgen en dalen’ van de Qi zullen inzetten.



De hemel animeert de receptieve structuren van de aarde - het Wu Xing patroon in de menselijke Jing - waardoor de vijf Ben Shen verwekt worden.

De gevoelens (Zhi) zijn de uitdrukking van deze bewustzijnsaspecten, zij vormen de motor van de interne fysiologie (het ‘stijgen en dalen’ van de Qi) van het lichaam.

*Met andere woorden:
mijn diepe overtuigingen
bepalen hoe mijn lichaamsfysiologie werkt.*

3. Over orgaanfuncties : De Long (p.52-53) :

Fei, Long: “*De Long is de meester van de Qi.*” Hiermee

肺

bedoelen de Chinese auteurs uiteraard dat de Long de ‘adem’ bestuurt, maar ook dat zij de opname en inwaarts gerichte

beweging van alle Qi bestuurt: de opname van informatie, het plukken uit de buitenwereld van wat ik nodig heb, zoals het oogsten in de herfst. Bovendien is de ademfunctie niet alleen een essentiële opnamefunctie, het ritme van de ademhaling regelt ook het tempo van alle andere levensritmen in mijn lichaam. De Long is verantwoordelijk voor het overbrengen van de grote Orde in het lichaam. Vandaar haar overgevoeligheid voor wanorde en onrecht.

De Long bewaart ook een belangrijke Qi-reserve, verantwoordelijk voor de stuwkracht voor de circulatie van Qi⁵ vanuit het midden van de borst. In het bijzonder geschiedt de diffusie van Wei Qi (verdedigende Qi) vanuit die plek, na de toevoeging van erfelijke Jing⁶.

De inwaarts gerichte en vertragende beweging is de basis voor de onderhoud- en herstelfuncties van mijn lichaam, meerdere auteurs zien de Long als de organisator van de vegetatieve functies (de automatische onderhoudsfuncties zoals de regeling van de vertering, van de bloedsomloop etc.). De diffusie van Qi en lichaamsvochten over mijn ganse lichaam is daarbij van groot belang en vertrekt vanuit de Long. Hier is de samenwerking met de Nieren fundamenteel: de Long ontvangt Qi en vloeistoffen die door de Nieren als damp opwaarts gestuurd zijn, zuivert ze en doet ze weer neerwaarts vloeien. Parallel daaraan is de ‘grijpkracht’ van de Nieren ook belangrijk voor een correcte inademing.

De kleur die tot de Long behoort is de zilverblauwe metaalkleur, de geur is scherp, de smaak pikant.

Verzwakking: Longzwakte geeft uiteraard ademmoelijkheden, hoest, neusverstopping, stemverzwakking, maar ook een globale energiezwakte, men voelt zich uitgeput. Droogte van de huid en weefsels zijn dikwijls het gevolg van chronische Longproblemen. Dit kan zelfs mede aan de oorzaak liggen van verlamingsverschijnselen.

Po verzwakking: verlies van bewustzijn van mijn eigen kostbaarheid leidt tot een zwakke herfstbeweging, het tot rust komen binnenin gaat niet meer (waardoor ik ook

⁵ Qi en Bloed worden dus gestuurd door het Hart en gestuurd door de Long.

⁶ Het parallel met de rol van de thymus bij de opbouw van het immuunsysteem is hier opvallend. Mijn specifiek immuunsysteem steunt grotendeels op de functie van de thymusklier die tijdens mijn jeugd de T-lymfocyten aanleert te reageren op diverse ziektekiemen. Zoals we zagen is hierbij het ‘ik-bewustzijn’ essentieel. Dit wordt ook bevestigd in de Chinese traditie die de toevoeging beschrijft van mijn erfelijke Jing (met mijn persoonlijke gegevens) bij de Qi van het “Midden van de Borst” om Wei Qi aan te maken. Merkwaardig is dat ik spontaan precies die plek aanduid om mezelf aan te wijzen. Daar is de zetel van mijn ik-bewustzijn.

doorslaapproblemen heb, met wakker worden rond vier uur, het Long uur). Het oogsten, plukken waar ik recht op heb is moeilijk (want heb ik er wel recht op?). Ik voel me dus als het eekhoortje in de herfst met tekort aan nootjes: onrustig en ongerust, tekortgedaan, hulpeloos en kwetsbaar, met angst naar de toekomst, faalangst, minderwaardigheidsgevoel. Vooral onrecht kwetst me uitermate. Depressie is niet ver weg. Indien de Shen afstand neemt van de Po ontstaan zelfs doodsgedachten of zelfmoord neigingen.

4. Over ‘Agressieve Energie’ (p. 96 – 97)

De eliminatie van ‘agressieve energie’ is ook een oud en eenvoudig acupunctuurrecept⁷ dat dikwijls van pas komt als vervolg op de Zeven Draken om de patiënt van resterende ongewenste informatie te bevrijden. Die agressieve Qi kan dus van emotionele aard zijn, maar ook van het type van de zes klassieke energetische excessen (toxische Hitte, Koude, Damp, Droogte, Wind en Warmte) of eender welke andere vervuiling of storende Qi. De techniek is onder meer toepasselijk op chronische verstoringen van het immuunsysteem waarbij toxische energieën van het type Damp en Hitte in het organisme vastzitten. Ik denk aan reuma, het chronische vermoeidheidsyndroom (CVS), fibromyalgie, het postviraal syndroom etc. maar ook aan allergische toestanden, bijvoorbeeld. Minder evidente ‘vervuilingen’ kunnen ook een indicatie zijn voor deze techniek, zoals bijvoorbeeld bij personen die ondanks een correcte hygiëne een vieze indruk geven, een onzuivere huid of lijfgeur vertonen of die gewoon subjectief niet aantrekkelijk zijn voor fysieke aanraking.

Het recept bestaat uit een subtiele oppervlakkige naaldtechniek op de rug, op de correspondentiepunten van de Zang orgaanfuncties, die in een welbepaalde volgorde worden geprikt⁸.

Indien er ‘agressieve Qi’ aanwezig is worden de huidzones rond bepaalde naalden rood, soms tot 3 centimeter diameter grote vlekken. De naaldjes worden ter plaatse gelaten totdat de roodheid weggetrokken is.

Vermits hierdoor gifstoffen worden vrijgemaakt is het belangrijk dat de patiënt de volgende dagen veel water drinkt om ze weg te spoelen, zoniet kunnen hoofdpijn, spierpijn of andere ongemakken optreden.

Enkele reacties

- Een jonge dame meldde dat ze gedurende ongeveer een week na de behandeling de rookgeur, rookadem en rooksmak tot in de keel terug ervaren heeft, hoewel ze reeds anderhalf jaar met roken was gestopt!
- Een andere dame voelde een tijdlang spanning en tintelingen in haar linker been voordat haar chronische sciaticuspijn definitief verdween.
- Nog iemand reageerde op de behandeling met enkele dagen heesheid en het uitbreken van acne en zweertjes.
- Bij sommigen schijnt dit voldoende te zijn om de heropflakking van hooikoorts te voorkomen.
- Verschillende patiënten met CVS komen regelmatig terug, uitgelezen voor het weldoende effect van deze sessie.

De meest courante reactie is echter een diepe ontspanning en het gevoel bevrijd te worden van storende emotionle spanning.

⁷ van meester Li Dong Yuan, ca. 1100 na C.

⁸ Van boven naar onder, bij dames het rechter punt eerst, bij mannen eerst het linker: BL.13, 14, 18, 20 en 23. BL.15 (Hart) wordt pas het laatst geprikt, indien er een duidelijke roodheidreactie optreedt.

5. Over de “zeven emoties” – Samenvatting (p.99-100)

Vijf normale gevoelens (Wu Zhi)

Zeven pathogene emoties (Qi Qing)

喜

XI, vreugde, helpt vrije circulatie van de Hart-Qi⁹
XI, uitbundigheid, verspreidt, verstrooit de Hart-Qi

怒

NU, opwinding, doet de Lever-Qi stijgen
NU, irritatie doet de Lever-Qi stagneren /oplaaien

思

SI, reflectie verzamelt de Qi naar het centrum
SI, over-denken ‘knoopt’ de Milt-Qi



憂

YOU, bezorgdheid vertraagt de Qi
YOU, bekommernis blokkeert de Long-Qi

恐

KONG, doet de Qi dalen
KONG, angst schaadt het Nier-Jing

= Vijf, + Twee bijkomende, meer intense Qing:

<p><i>JING: schok, verbijstering: stuurt de Qi in alle richtingen.</i></p>		<p><i>BEI: diepe droefheid: verbruikt de Qi van de Long.</i></p>	
--	--	--	--

In feite werden er in de loop van de ontwikkeling van de Chinese geneeskunde meer dan zeven soorten gevoelens en emoties beschreven, zoals bijvoorbeeld: Ai verdriet en Ai liefde (ander ideogram), Ju paniek, Wu aversie en haat, Yu verlangen, Hao attractie, Wei respect etc. waarvan de korte vertaling hier niet alle schakeringen weergeeft. Het is dus niet vanzelfsprekend om wijs te raken uit de Chinese analyse van de emoties en nog minder om deze toe te passen op de gemoedstoestand van de patiënt.

Gelukkig is het precies analyseren van de emoties in de acupunctuurpraktijk eigenlijk niet noodzakelijk: de hoger beschreven polsdiagnostiek (‘pols op de huid’) maakt het mogelijk om vrij objectief te achterhalen of er een storende emotie aanwezig is en op welke meridianen die actief is.

Het behandelingsprincipe spreekt dan vanzelf: die storende informatie elimineren uit de getroffen meridianen. Dit gebeurt hoofdzakelijk met de klassieke ‘Shu – Luo’ acupunctuurtechniek.

De Shu en Luo punten zijn traditionele commandopunten die op elke meridiaan te vinden zijn ter hoogte van de voorarmen en handen of onderbenen en voeten. In combinatie herstellen zij het evenwicht tussen meridianen onderling en ook tussen intern (Zangfu) en extern (meridiaan). Bovendien vermelden vele traditionele auteurs nogal wat emotionele indicaties bij die punten.

⁹ Buiten Xi, de vreugde die tot wel pathogeen exces kan leiden, wordt ook een levensvreugde, “Le”, beschreven, de gevoelsuiting van het Hart welke nooit pathogeen kan worden.

Een klein naaldje wordt zeer oppervlakkig en zonder manipulatie in respectievelijk het Shu punt en het Luo punt van gekoppelde Yin en Yang meridianen geprikt.

Deze subtiele techniek geeft een opmerkelijke ontspanning, een gevoel van bevrijding:

- *“alsof een zware last van mijn schouders gevallen is”*
- *“ik herinner me die kwaadheid nog, maar ik voel ze niet meer”*
- *“ik kreeg plots heel erg zin om te lachen”*
- *“eigenlijk bedoelde mijn baas dat niet zo slecht”*
- *“die druk op mijn borst is verdwenen”*
- *“mijn hoofdpijn is weggevoerd”.*

6. Over Ben Shen behandeling, enkele voorbeelden. (p.112 - 113)

Po: KDC, een atletische man van 30, ontlad zijn gevoel van frustratie en zijn agressiviteit in intensieve sport. Als voorgeschiedenis meldt hij zijn vroeggeboorte met shock, eczeem, astma en diverse allergieën tijdens de jeugd, nu nog kortademigheid na sport en 's nachts. Vooral het gevoel *“het niet aan te kunnen”* blokkeert en frustreert zijn leven op het werk, met perfectionisme als gevolg. Typisch Po deficiëntie¹⁰, dus, wat nog onderlijnd wordt door het wakker worden rond vier uur en nachtzweet (Long Yin deficiëntie). Na de Zeven Draken vindt K. *“terug zijn draai in het werk”*, beleeft weer meer plezier aan het werk en besluit zelfs, na die ene beurt, te wachten met verdere behandelingen. Hij komt pas zes maand later terug voor nervositeit, moeilijk kunnen genieten, gevoel niet rond te komen met het werk, onzekerheid, minderwaardigheid en meer astma. De Po deficiëntie wordt zo nodig nog bevestigd door de buikpalpatie. De ene uitgevoerde behandeling (BL.23, 52, 42, GV.20) gaf een opmerkelijke verbetering: geen ademproblemen meer, doorslapen zonder nachtzweet en vooral veel rustiger.

Yi: Mevrouw CVT is een stressgevoelige persoon met een leven vol angsten achter zich, teveel om allemaal op te noemen. Een emotionele relatie en een te zware job zorgden voor een depressie. Enkele jaren later putte ze zich uit in de verzorging van haar vader waarvan ze de aftakeling meemaakte, wat haar diep emotioneel raakte. Twee jaar na zijn dood wordt ze klassiek behandeld voor borstkanker. Het is in dit stadium en afwisselend met de chirurgische ingrepen en de chemotherapie dat ze ook om acupunctuur verzoekt. In deze stressvolle fase van haar leven zoekt zij naar de diepere oorzaak van haar lijden en start ik dus de acupunctuur met de Zeven Draken. Zij reageert hier ogenschijnlijk minimaal op. De behandeling van Agressieve Energie geeft ontspanning, maar niks spectaculair, ondanks de felle roodheid van de punten. De buikpalpatie wijst duidelijk naar Yi deficiëntie (geen elasticiteit, stug, droog bindweefsel, palpatiepijn boven de navel, ter hoogte van CV.10). Met het behandelen van de Ben Shen van de Milt (Yi, zelfkennis, oprechte gedachte, dus BL.23, 52 en 49) meldt ze enthousiast de diepe deugd die ze hiervan ondervond: *“ik voel me herboren!”*. Zij beseft dat ze gans haar leven schuldgevoelens heeft gedragen, dat ze nooit wist wat goed voor haar was (typische Yi deficiënties, naast de centrale rol in het immuunsysteem). Ze beslist haar werkstress te verminderen door werkaanpassing te vragen. Er is nog een weg te gaan (onder meer met de schuldgevoelens rond kanker: *“ondanks mijn inspanningen om gezond te leven heb ik gefaald”*) maar er is toch een keerpunt.

¹⁰ Het valt me op, terwijl ik deze gegevens van patiënten verzamel, dat Po deficiëntie het meest voorkomt in de behandelingen van Ben Shen. Waarschijnlijk omdat Po de lichaamsziel is die het duidelijkst impact heeft op de onderhoudsfuncties van het lichaam en dus frequent de achtergrond is van de lichamelijke kwalen waarvoor de meeste mensen op consult komen.