



Shiatsu therapie

De kracht van Chinese massage



Oorsprong

Shiatsu heeft zijn oorsprong in China en Japan. Het is net als acupunctuur, een onderdeel binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM). Als gevolg van observatie en ervaring ontwikkelden de oude Chinezen een systeem om te diagnosticeren en te behandelen. Het systeem omvat de basis van bijna 700 punten op het lichaam die door de energiestroom met elkaar verbonden zijn. Men noemt deze energiebanen meridianen en ontdekte dat deze energiebanen gekoppeld zijn aan een van de organen. Via de meridianen en acupunctuurpunten wordt gecommuniceerd tussen verschillende delen van het lichaam. Een shiatsu therapeut maakt gebruik van diagnostiek vanuit de TCM en stemt hier de behandeling op af. TCM is goed toepasbaar naast de westerse geneeskunde.

Shiatsu

Shiatsu massage vindt zijn oorsprong in Japan. De massagetechnieken worden voor een groot deel uitgevoerd met de duim als drukpuntmassage. De shiatsu massage zorgt voor ontspanning en het harmoniseren van de energiestroom. Er wordt gebruik gemaakt van technieken als: drakenbek (met de hand), handpalm druk, stretching, barefoot (met de voet). Shiatsu lijkt in de eerste instantie een redelijk normale massage, maar achter deze vorm van massage schuilt veel Oosterse filosofie. Zo komt bijvoorbeeld een groot deel van de theorie van shiatsu overeen met de theorie van acupunctuur. Bij shiatsu wordt gewerkt op de meridianen. Meridianen zijn energiebanen die over ons gehele lichaam lopen. Iedere energiebaan heeft een bepaalde functie en is gekoppeld aan een intern orgaan. In deze energiebanen stroomt levensenergie genaamt Qi, Ki of Chi. Naast het werken op de meridianen wordt er ook gewerkt op bepaalde drukpunten. Deze drukpunten hebben een specifieke werking op bepaalde lichaamsfuncties en klachten.

Shiatsu helpt onder andere bij:

- Verlaging van de bloeddruk
- Soepeler spieren
- Verbeterde bloedcirculatie
- Verhoging van vitaliteit en energie

- Beter uithoudingsvermogen
- Toegenomen stroom van lymfatische vloeistof
- Verbeteren van lichaamsenergie circulatie

Diagnostiek en behandeling

De diagnose in de Traditionele Chinese Geneeskunde (TGC) is gebaseerd op vier methoden:

- * Observatie (gelaatskleur, tong-diagnose, nagelafwijking)
- * Auscultatie (beluisteren van geluiden in het lichaam)
- * Palpatie (het voelen van de pols)
- * Anamnese (het stellen van vragen)

Bij traditionele Chinese geneeskunde speelt de tong-diagnose een belangrijke rol. De meridianen en interne organen zijn alle direct verbonden met de tong. De essentie van de organen manifesteert zich hierdoor op de tong. Deze diagnose geeft zowel direct als indirect een indicatie over de toestand van de energie in diverse organen en het orgaansysteem. Naast de gegevens van deze diagnose combineert men altijd de informatie die reeds bekend is geworden via de reguliere onderzoeksmethodes.

In de acupunctuur en de shiatsu therapie wordt gewerkt met meridianen. Meridianen zijn netwerken van banen waardoor onze energie (Qi), bloed en lichaamsvloeistoffen in het lichaam wordt verspreid. De qi, het bloed en de lichaamsvloeistoffen dienen altijd gelijkmatig te stromen en voldoende aanwezig te zijn. De meridianen maken contact met organen, voeden en bevochtigen elk deel van ons lichaam. Door verschillende oorzaken kunnen blokkades, overschotten of tekorten ontstaan met pijn, ongemak en/of ziektes als gevolg. In normale omstandigheden kan het lichaam een disbalans relatief eenvoudig terug in evenwicht brengen. In geval van ziekte is het lichaam niet in staat om het evenwicht te herstellen. Acupunctuur en shiatsu kan helpen bij herstellen van dit evenwicht. Behandeling vanuit de TCM is er op gericht verstoringen te beïnvloeden en te harmoniseren.

De behandeling kan uitgevoerd worden op een futon (mat) of op een tafel. Men kan de kleding aanhouden. Shiatsu is een manuele behandelmethode welke preventief ingezet kan worden of therapeutische voor allerlei soorten klachten. Te denken valt bijvoorbeeld aan rug en/ of schouderklachten, darmklachten, hoofdpijn/ migraine, vermoeidheidsklachten, herstel na ziekte of zwangerschap. Shiatsu stimuleert het zelfhelend vermogen van het lichaam en bevordert de gezondheid doordat Qi en Xue (bloed) in beweging worden gezet en/ of gevoed worden.

Technieken:

- Het toepassen van druk met de duimen, vingers, handpalmen en ellebogen: Deze druk wordt uitgevoerd op specifieke punten op het lichaam. Traditioneel heten deze punten in het Japans tsubo, hetgeen (stop)flēs of kruik betekent. De tsubo's

corresponderen met spieren, botten, bloedvaten, zenuwen, lymfevaten en endocriene klieren. Druktoepassing op deze punten stimuleert niet alleen de huid en verlicht spierstijfheid, maar reguleert eveneens het zenuwstelsel, bevordert de spijsvertering en stimuleert de bloed- en lymfecirculatie en activeert daarmee het zelfhelend vermogen van het lichaam.

- Rocking: Het losmasseren van delen van het lichaam met als doel de circulatie van Qi te bevorderen.

- Rekken en strekkingen: Met als doel ruimte te maken in het lichaam zodat de Qi beter kan stromen.

- Moxa: Moxa is gemaakt van de kruid bijvoet ofwel artemisa. Wanneer je moxa aansteekt komt er warmte vrij die dezelfde trillingsfrequentie heeft als het lichaam. Door moxa in de buurt van een acupunctuurpunt te branden kun je energie aan het lichaam toevoegen en de lichaamsenergie activeren. Het is ook mogelijk de moxa op een naald te zetten of met een speciale moxa lamp te werken. Moxa is onder andere aan te bevelen bij chronische pijnen, slapte van het weefsel, gebrekkige energie in het lichaam en slapeloosheid. Ook littekens kunnen goed met moxa behandeld worden. Moxa is effectief bij koude en vochtige weersomstandigheden.

De meest toegepaste vorm binnen een shiatsubehandeling is in een stick. Deze gebruikt voor diverse behandelingen.



- Cupping: Cuppen is een behandelmethode waarbij gebruik gemaakt wordt van holle glazen bollen. Door deze bollen van binnen met vuur te verwarmen wordt het zuurstof weggehaald. De bollen dienen vacuum vastgezogen te worden aan de huidoppervlakte. De bollen moeten dan ook zo snel mogelijk op de huidoppervlakte geplaatst worden. Het effect hiervan is betere doorbloeding in de spieren en weefsels. Bepaalde acupunctuurpunten worden hierdoor gestimuleerd. Afvalstoffen in het lichaam worden met deze behandeling naar de huidoppervlak getrokken waardoor het lichaam zich beter van afvalstoffen kan ontdoen. Na de behandeling zijn op de plekken waar de bollen vast zaten rode/diepe paarse plekken te zien. Dit is een normaal verschijnsel. De plekken verdwijnen van zelf na een paar dagen. De behandeling is niet pijnlijk, maar het kan wel onaangenaam aanvoelen door de samengetrokken huid.



Energiekanalen - Meridianen

In de chinese geneeskunde kent men het systeem van meridianen (energiekanalen) in het lichaam. Elke meridiaan is nauw verbonden met een orgaan en ontleent daar de naam aan. De meridianen komen voor als paren van een yin en yang meridiaan geassocieerd met een van de vijf elementen hout, vuur, aarde, metaal of water.

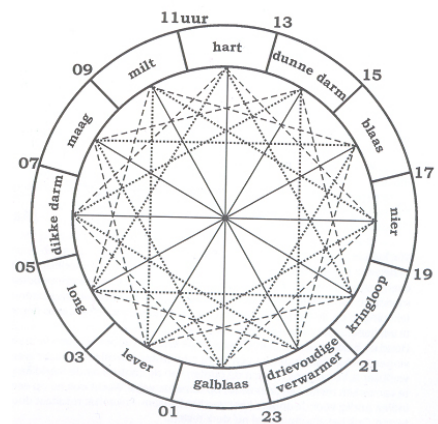
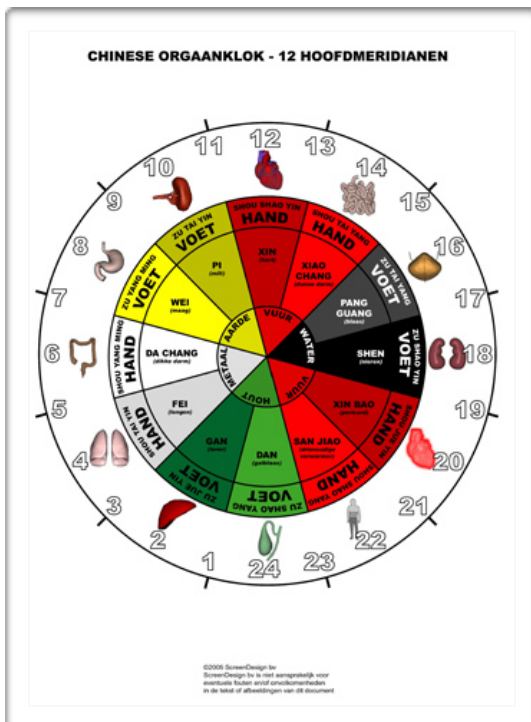
Yin en yang meridianen

- De yinne meridianen bevinden zich aan de voorkant van je lichaam en/of aan de binnen kant van armen en benen. Als je met je armen omhoog staat stroomt de chi in de yin meridianen van beneden naar boven.
- De yangge meridianen bevinden zich aan de achterkant van je lichaam en/of aan de buitenkant van armen en benen. Als je met je armen omhoog staat stroomt de chi in de yang meridianen van boven naar beneden.

Orgaanklok

Het overzicht van hoe de energie gedurende de dag door de meridianen stroomt, wordt ook wel het meridiaanwiel of de orgaanklok genoemd.

Waarom we overdag veel en 's nachts meestal niet naar het toilet moeten? Waarom ons redeneringsvermogen optimaal is tegen de middag en onze spieren het sterkst in de namiddag? Waarom u zich na een trans-Atlantische vliegreis zo ellendig voelt? Een antwoord: de biologische klok.



Meridiaanwiel

Meridianen

het concept van acupunctuurpunten, heeft de Chinese geneeskunde van oudsher het concept van het meridianensysteem gehad; je kunt spreken van energiekanalen die onder de huid en in het inwendige van het lichaam verlopen.

Binnen de westerse wetenschappelijke methode is voldoende onderzoek gedaan waaruit blijkt dat meridianen geen imaginaire entiteiten zijn. Hun bestaan is

aantoonbaar. De meridianen zijn met elkaar verbonden in een bepaalde volgorde. Interessant is hoezeer de traditionele Chinese geneeskunde en de biofysische geneeskunde het erover eens zijn dat binnen de meridianen 'energie' stroomt. Het Chinese denken heeft het dan over 'Qi', de biofysische geneeskunde gaat uit van elektromagnetische signalen. Hoe de interpretatie ook is, het meridianensysteem kan worden beschouwd als een geordend systeem, waarbinnen energie door het lichaam circuleert. De Chinese geneeskunde gaat uit van 12 Organen die voor een deel dezelfde naam hebben als de Westerse organen. Maar ongeacht die overeenkomst in naam, zijn de Chinese organen in feite uitgebreide energetische regulatiepatronen waar de overeenkomende anatomische organen onderdeel van uitmaken. Om verwarring te voorkomen is het gebruikelijk om de Chinese organen met een hoofdletter te schrijven. Ieder Chinees orgaan is nauw gerelateerd met een meridiaan (energievat) dat dezelfde naam heeft als het Orgaan.

Er wordt vanuit gegaan dat ieder Orgaan een bepaald aandeel levert in de energieproductie van het organisme en dat de Organen hun energie aan elkaar overdragen via de meridianen. Een te sterk of een te zwak functionerend orgaan kan zo storend werken op de energetische verhoudingen van andere Organen, waardoor pathologische verschijnselen kunnen ontstaan.

De traditionele Chinese geneeskunde heeft deze energieoverdracht in kaart gebracht draagt de Lever energie over aan de Long (beide zijn yinorganen). Van de Long gaat de energie naar de Dikke darm en vervolgens naar de Maag (de laatste twee zijn yangorganen). Dan van Milt-Pancreas naar Hart (alle twee yinorganen), Vervolgens naar van de Dunne darm en dan naar de Blaas, beide allebei yangorganen. Dan van Nier naar Kringloop, beide yinorganen ('Kringloop' is als orgaan niet bekend binnen de Westerse fysiologie, maar heeft allerhande aspecten van wat in het Westen als 'circulatie' wordt beschouwd). Dan gaat de energie door naar van de 3-Voudige warmer (eveneens een orgaan dat binnen het Westen niet bekend is, maar dat vooral kenmerken heeft die met energieproductie te maken heeft). Vandaar naar de Galblaas (net als de 3-voudige Warmer een yangorgaan). Tenslotte wordt de energiekringloop gesloten doordat de galblaas zijn energie aan de Lever

Veel energie

Op de tijden - de linker tabel - dat er veel energie aanvoer is, zal het desbetreffende orgaan op volle toeren draaien. Een zwak orgaan zal zich tijdens deze energie piek niet prettig voelen. Denk maar aan een oude wagen die op een zeker moment zwaar beladen wordt. Hij gaat enorm kraken, piepen en zuchten. Zo zal ook een zwak of ziek orgaan zich tijdens deze momenten melden. Kenmerkend is pijn, wakker worden tijdens de nacht of algemene activiteit.

Tijden van veel energie aanvoer	Orgaan	Tijden van weinig energie aanvoer
01.00 - 03.00 uur	Lever	13.00 - 15.00 uur
03.00 - 05.00 uur	Longen	15.00 - 17.00 uur
05.00 - 07.00 uur	Dikke darm	17.00 - 19.00 uur

07.00 - 09.00 uur	Maag	19.00 - 21.00 uur
09.00 - 11.00 uur	Milt en pancreas	21.00 - 23.00 uur
11.00 - 13.00 uur	Hart	23.00 - 01.00 uur
13.00 - 15.00 uur	Dunne darm	01.00 - 03.00 uur
15.00 - 17.00 uur	Blaas	03.00 - 05.00 uur
17.00 - 19.00 uur	Nieren	05.00 - 07.00 uur
19.00 - 21.00 uur	Bloedsomloop	07.00 - 09.00 uur
21.00 - 23.00 uur	Verwarming.	09.00 - 11.00 uur
23.00 - 01.00 uur	Galblaas.	11.00 - 13.00 uur

Weinig energie

Op de tijden dat er weinig energie aanvoer is - de rechter tabel - zal het desbetreffende orgaan in een dip zitten. Een zwak of ziek orgaan zal zich op deze tijden melden door sufheid, slaperigheid of algemene malaise.

Voorbeeld

Een overbelaste lever kan de volgende klachten geven:

- Altijd tussen 01.00 en 03.00 uur 's nachts wakker worden om bijvoorbeeld te moeten plassen - extra activiteit tijdens de tijden van veel energie aanvoer op de lever.
- Altijd tussen 13.00 en 15.00 uur 's middags een dip, suf en zin om een middagdutje te doen - een inzinking op het moment dat er weinig energie aanvoer is op de lever.

Deze Orgaanklok kan alleen als indicator worden gebruikt. Maar het kan op grond van de Orgaanklok bijvoorbeeld duidelijk worden dat iemand een zwakke lever heeft. Soms is het dan met simpele maatregelen mogelijk om daar rekening mee te houden en de gezondheid te verbeteren.

Beschrijving meridianen:

1. Centrale meridiaan/ Ren Mai 19-21 uur

Deze reguleert de hersenen en wordt beïnvloed door emotionele stress, angsten en leerproblemen. Hij bevindt zich midden op de romp aan de voorkant.

Denken en vormgeven.

2. Gouverneur meridiaan/ Du Mai 11-13 uur

Deze reguleert de lichaamsfuncties en is betrokken bij problemen met de wervelkolom en de suiker- en stofwisseling. Hij bevindt zich midden op de romp aan de achterkant. Hoe sta je in de wereld.

3. Maagmeridiaan 7-9 uur

Reguleert m.n. de maag en de spijsvertering. Bij een blokkade kunnen oprispingen, winderigheid, allergieën, astma, problemen met knieën, enkels en kaakgewricht, pijn in de lies en kiespijn. Op emotioneel gebied: nerveuze spanningen, ergernis,

prikkelbaarheid, teleurstelling en gebrekkige innerlijke harmonie ontstaan. Het beginpunt ligt onder het oog en het eindpunt op de voeten op de tweede teen. Yang-energie.

4. Miltmeridiaan 9-11 uur

Regelt bloedvaten, bloed en het transport hiervan en de spiertonus. Bij blokkades kunnen er problemen met de bloedsuikerspiegel, diabetes, bloedafwijkingen, allergieën, gebrek aan eetlust, winderigheid, diarree, pijn in de wervelkolom en gewrichten, zwakke of traag bewegende ledematen, bindweefselzwakte, aambeien of spataderen ontstaan. Op emotioneel gebied: verdriet en gebrek aan waardering. Het beginpunt ligt op de mediale nagelhoek van de grote teen en het eindpunt ligt onder de oksel. Yin-energie.

5. Hartmeridiaan 11-13 uur

Reguleert bloed, bloedvaten en bloedsomloop. Bij blokkades kunnen problemen met hart en bloedvaten, onregelmatige pols en hartslag, bloedend tandvlees, spraakstoornissen, pijn in de schouders en problemen met het buigen van de onderarm en hand ontstaan. Op emotioneel gebied: liefdesproblemen, plankenkoorts, onredelijk gedrag, histerie, opwinding, slapeloosheid en buitensporige dromen. Het beginpunt ligt onder de oksel en het eindpunt op de top van de pink aan de binnenzijde. Yin-energie.

6. Dunne darm meridiaan 13-15 uur

Reguleert de lichaamssappen. Bij blokkades kunnen een pijnlijke en rommelende buik, spijsverteringsproblemen (diarree, constipatie), darmschimmels, allergieën, problemen met de mond, gebit en ogen, hoofdpijn, oorpijn, tinnitus (oorsuizen), tenniselleboog, pijn in de schouders, problemen met het strekken van de arm en het draaien van de nek ontstaan. Op emotioneel gebied: gebrek aan eigenwaarde, gebrek aan vreugde, verdriet, somberheid en haat. Het beginpunt ligt op de top van de pink aan de buitenzijde en het eindpunt voor de gehoorgang. Yang-energie.

7. Blaasmeridiaan 15-17 uur

Activeert alle andere meridianen, reguleert de blaas. Bij blokkades kunnen urineretentie, incontinentie, moeilijkheden bij urineren, gevoel van slapte, problemen met het onderlichaam en prostaat, spit, klachten van de wervelkolom, beperkte beweging van de heupen en pijn bij het buigen van de knieën ontstaan. Op emotioneel gebied: rusteloosheid, problemen met zelforientatie, zelfbewustzijn, innerlijke rust en uithoudingsvermogen. Het beginpunt ligt naast het oog, aan de binnenkant, en het eindpunt ligt bij de kleine teennagel aan de buitenkant. Yang-energie.

8. Niermeridiaan 17-19 uur

Reguleert de waterhuishouding in het lichaam. Bij blokkades kunnen nierinfecties, oedeem, seksuele problemen, problemen met de urinewegen, ademhaling, huid, hart, zenuwen en beenderen, slechte tanden, slaapstoornissen ontstaan. Op emotioneel

gebied: seksuele onzekerheid, angst en problemen met trouw. Het beginpunt ligt onder de voet en het eindpunt bevindt zich bij de knobbel van het sleutelbeen. Yin-energie.

9. Kringloopmeridiaan 19-21 uur

Reguleert het hart- en bloedsomloopfuncties. Bij blokkades kunnen bloeddrukproblemen, pijn op de borst, menstruatieproblemen, vermoeidheid, concentratie- en geheugenzwakte ontstaan. Op emotioneel gebied: problemen met vergeving, jaloezie en berouw. Het beginpunt ligt op de tepel en het eindpunt bevindt zich op het puntje van de middelvinger. Yin-energie.

10. Drievoudig Verwarmer meridiaan 21-23 uur

Deze meridiaan heeft geen bijbehorend orgaan, maar zijn functies beïnvloeden alle 11 andere meridianen. Hij functioneert als thermostaat en past onze lichaamstemperatuur aan als de temperatuur buiten verandert. Geeft een psychisch en fysiek evenwicht. Bij blokkades kunnen klier- en hormoonstoornissen, weergevoeligheid, oorsuizingen, gevoeligheid voor infecties en vermoeidheid ontstaan. Hij is ook betrokken bij schouderproblemen en tennisarmen. Op emotioneel gebied: depressie, problemen met innerlijke balans en nonchalance. Het beginpunt ligt op de ringvinger aan de buitenkant en het eindpunt bevindt zich aan het eind van de wenkbrauw. Yang-energie.

11. Galblaasmeridiaan 23-1 uur

Reguleert de galblaas (werkt nauw samen met de lever) en spijsverteringsklieren. Bij blokkades kunnen gal- en spijsverteringsstoornissen, storingen in de leverfuncties, allergieën en/of toxines, bloedarmoede en hoofdpijn tengevolge van verkeerde voeding ontstaan. Op emotioneel gebied: boosheid, problemen met besluitvaardigheid en doelbewust handelen, doelloosheid. Het beginpunt ligt naast het oog aan de buitenkant en het eindpunt ligt op de 4e teen aan de buitenkant. Yang-energie.

12. Levermeridiaan 1-3 uur

Reguleert de lever en de stofwisseling. Bij blokkades kunnen spijsverteringsproblemen, allergieën, verzwakt immuunsysteem, menstruatieproblemen, problemen met pezen, spierkrampen, gezicht- en nagelproblemen ontstaan. Op emotioneel gebied: geïrriteerdheid, boosheid, frustratie, woede en depressie, onevenwichtigheid en ongelukkigheid. Het beginpunt ligt op de grote teen aan de buitenkant en het eindpunt ligt onder de tepel. Yin-energie.

13. Longmeridiaan 3-5 uur

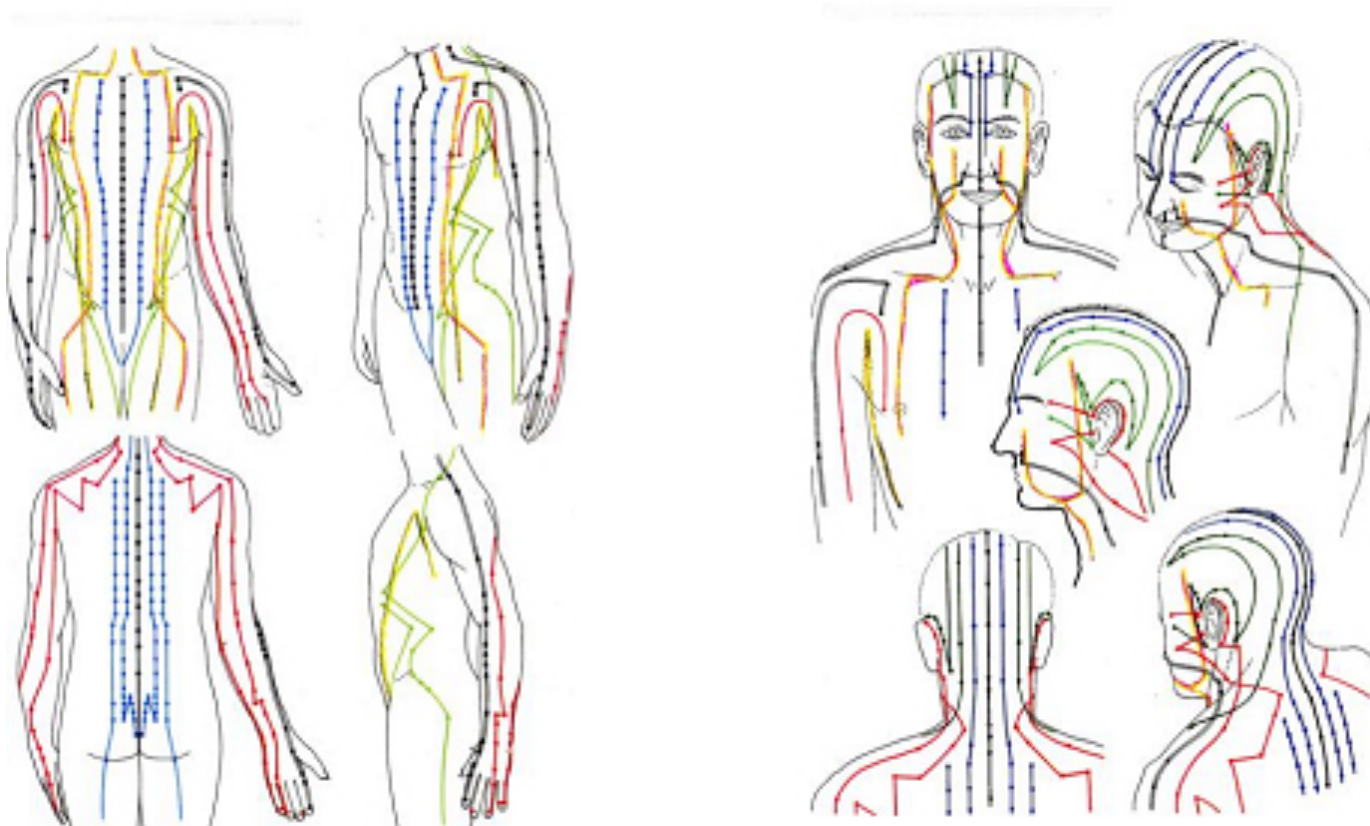
Reguleert de longen, de bovenste luchtwegen, bloedsomloop en waterhuishouding. Bij blokkades kunnen griepinfecties, lage weerstand, vermoeidheid, oedeem, astma, ademhalingsproblemen, problemen met de zweetafscheiding, pijn in armen en schouders ontstaan. Op emotioneel gebied: verdriet, zorgen en intolerantie. Het

beginpunt ligt bij het kuiltje van de schouder en het eindpunt aan de binnenkant van de duimnagel. Yin-energie.

14. Dikke darm meridiaan 5-7 uur

Reguleert de dikke darm, slijmvliezen van de bovenste luchtwegen, helpt bij het uitscheiden van slakken. Bij blokkades kunnen darmstoornissen, pijnlijke rommelende buik, diarree en verstopping, verkoudheid, amandelontsteking en hoofdpijn ontstaan. Op emotioneel gebied: problemen met het kunnen loslaten, schuldgevoelens, geen eigenwaarde. Het beginpunt ligt aan de buitenkant van de nagelhoek van de wijsvinger en het eindpunt ligt op de hoek van neusvleugels. Yang-energie.

Meridiaanverloop op het lichaam



Chinese Yin en Yang Principe

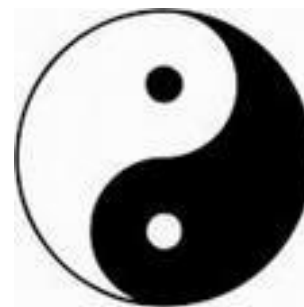
Yin Yang is een Chinees principe of filosofie, waarvan de oorsprong duizenden jaren geleden ligt. Het principe wordt voor het eerst genoemd in de I Ching, die stamt van ongeveer 700 tot 1000 jaar voor Chr. Men neemt aan dat Yin en Yang toen waarschijnlijk symbool stonden voor praktische en alledaagse zaken. Zo stonden Yin en Yang voor geografische locaties: Yin voor de koudere noordzijde van de heuvel en yang voor de warme naar het zuiden gerichte kant. Yang werd gaandeweg steeds meer aan het zonlicht gelieerd, terwijl Yin met de schaduw werd verbonden. In de

loop der tijd zijn de begrippen in steeds abstractere en meer algemene zin gehanteerd. De begrippen worden altijd in combinatie gebruikt; komen ook altijd samen voor.

Yin en Yang worden beschouwd als twee (tegengestelde) elementen van het universum. Tegengesteld moet niet als een echte of negatieve tegenstelling gezien worden. Het zijn geen absolute polen, e bestaan alleen ten opzichte van elkaar, dienen in evenwicht te komen en vullen elkaar aan.

Yin Yang Symbool

T'ai Chi symbool - Yin Yan Cirkel. De symbolische 'kleuren' van Yin en Yang zijn zwart (Yin) en wit (Yang). Ze worden gecombineerd afgebeeld in een cirkel die symbool staat voor het Taoïsme -het Taijitu- ook bekend als het T'ai Chi symbool. (Het bekende Yin Yang symbool: zie de illustratie bovenaan dit artikel). Niets in het universum is volledig Yin of volledig Yang. Er zit altijd yin binnen het yang en yang binnen het yin. Dit wordt in de Yin en Yang cirkel gesymboliseerd door de twee kleinere cirkels (puntjes) in elke vorm: zwart zit binnen het wit en wit zit binnen het zwart. Het ene extreem zal altijd omdraaien in zijn tegenpool. Het extreme Yang verandert dan in Yin en vice versa. Dit principe wordt in het Yin Yang symbool gesymboliseerd door de twee vormen, die lijken te bewegen. De ene lijkt bij de andere naar binnen te gaan. Dit geeft aan dat yin en yang ook de disbalans in verschillende richtingen representeren: op en neer, links en rechts, voor en achter. Zo ook eigenschappen als vol en leeg, hard en zacht etc.



Tot de categorie Yang behoren in het algemeen de verschijnselen die dynamisch, extern, opwaarts, stralend en actief zijn of betrekking hebben op functionele activiteit. Daarentegen behoren verschijnselen die statische, intern, neerwaarts, donker of passief zijn of die betrekking hebben op materiele stoffen tot de categorie Yin.

Vier algemene aspecten Yin en Yang Principe

Alles heeft altijd een Yin en een Yang kant

Iets is pas Yin of Yang wanneer je iets vergelijkt

Yin en Yang zijn onderling afhankelijk (verandert Yin dan ook Yang en vice versa)

Yin en Yang kunnen in elkaar over gaan.

Yin en Yang - Oerprincipes

Yin staat in verband met de donkere maan (die afgekeerd is van de zon) en staat voor de vrouwelijke natuur.

Yang staat in verband met de heldere zon en komt overeen met de mannelijke natuur.

Yin en Yang stellen de oertoestanden in de werkelijkheid voor, die elkaar steeds afwisselen. Yin en Yang werken als tegengestelde of aanvullende krachten, zoals dag en nacht, licht en donker, zomer en winter.

Tau. Yin en Yang volgen Tau oftewel de universele wet.

Hieronder in de tabel vind je een aantal voorbeelden van (tegengestelde) principes van Yin en Yang.

Yin.	Yang
vrouwelijk	mannelijk
maan.	zon
donker.	licht
zwart.	wit
onder	boven
koud.	warm
water.	vuur
passief.	actief
negatief	positief
zwak.	sterk

Yin en Yang - Integratie

Yin en Yang zijn kosmische energieën, die de verschillende aspecten van de werkelijkheid vertegenwoordigen. De eigenschappen van Yin en Yang komen voor in de vier seizoenen en de kwaliteit van het leven. De polariteit van Yin en Yang is een proces van zoeken naar evenwicht. Het Yin en Yang principe vertegenwoordigt de voortdurende verandering en beweging van de kosmos. Om gezond en evenwichtig te worden moet de mens deze beide energieën in zijn lichaam en geest integreren.

Yin en Yang - Mannelijk en Vrouwelijk

Mannelijk - Vrouwelijk. De mens bestaat uit de vrouwelijke polariteit (Yin) en de mannelijke polariteit (Yang). De man moet zijn Yin of vrouwelijke pool in zichzelf toelaten en de vrouw moet ditzelfde doen met haar Yang of mannelijke pool. Hoewel Yin staat voor vrouwelijkheid en Yang voor mannelijkheid, komen in het lichaam van beide seksen gewoon beide elementen voor. Volgens de Yin Yang filosofie veroorzaakt een disbalans in het lichaam allerlei ziektes. Het is echter niet zo dat iedereen precies voor de helft uit Yin en de andere helft uit Yang bestaat of moet bestaan.

De balans tussen Yin en Yang zou iedereen zelf moeten vinden en hangt af van verschillende factoren als: lichamelijke constitutie, bezigheden, relaties, werk, gezondheid, emotionele beleving en omgeving, het klimaat, het seizoen etc. Er kan bij iemand die in principe kerngezond is toch disbalans ontstaan, daar men (steeds) blootgesteld is aan onvermijdelijke veranderingen.

Yin Yang - Evenwicht

Yin en Yang moeten in evenwicht worden gebracht om gezond te blijven. Het Yin type moet oppassen voor een gebrek aan Yang en het Yang type moet Yang in evenwicht brengen met Yin. Het volgende kan gebeuren als het evenwicht er niet is:

Tekort aan Yin - mager, zenuwachtig en afwezig

Teveel aan Yin - waterophopingen in het lichaam, verstopte bronchien, cellulitis en oedeem

Tekort aan Yang - oververmoeidheid en concentratieproblemen

Teveel aan Yang - verhit lichaam en geest; driftig worden, rood aanlopen en hyperactief.

In de traditionele Chinese Geneeskunde worden deze concepten gebruikt om problemen samen te vatten en te verklaren op het vak van onder andere anatomie, fysiologie, pathologie, diagnose, preventie en behandeling.

De functie van Yin en Yang volgt de theorie van tegenovergestelde eenheden. Met andere woorden, yin en yang zijn met elkaar in conflict maar tegelijkertijd zijn zij wederzijds van elkaar afhankelijk. De aard van yin en yang is relatief, waarbij beide zijden aanwezig moeten zijn. Zonder koud zou er geen warmte kunnen zijn. Zonder beweging zou er geen stilstand kunnen zijn, zonder donker zou er geen licht kunnen zijn. De belangrijkste voorbeeld van de afhankelijkheid tussen Yin en Yang betreft de relatie tussen substantie en functie. Enkel met een ruime substantie kan het menselijke lichaam gezond zijn. Wanneer de functionele processen in een goede conditie verkeren kunnen de essentiële substanties doelmatig op peil gehouden worden.

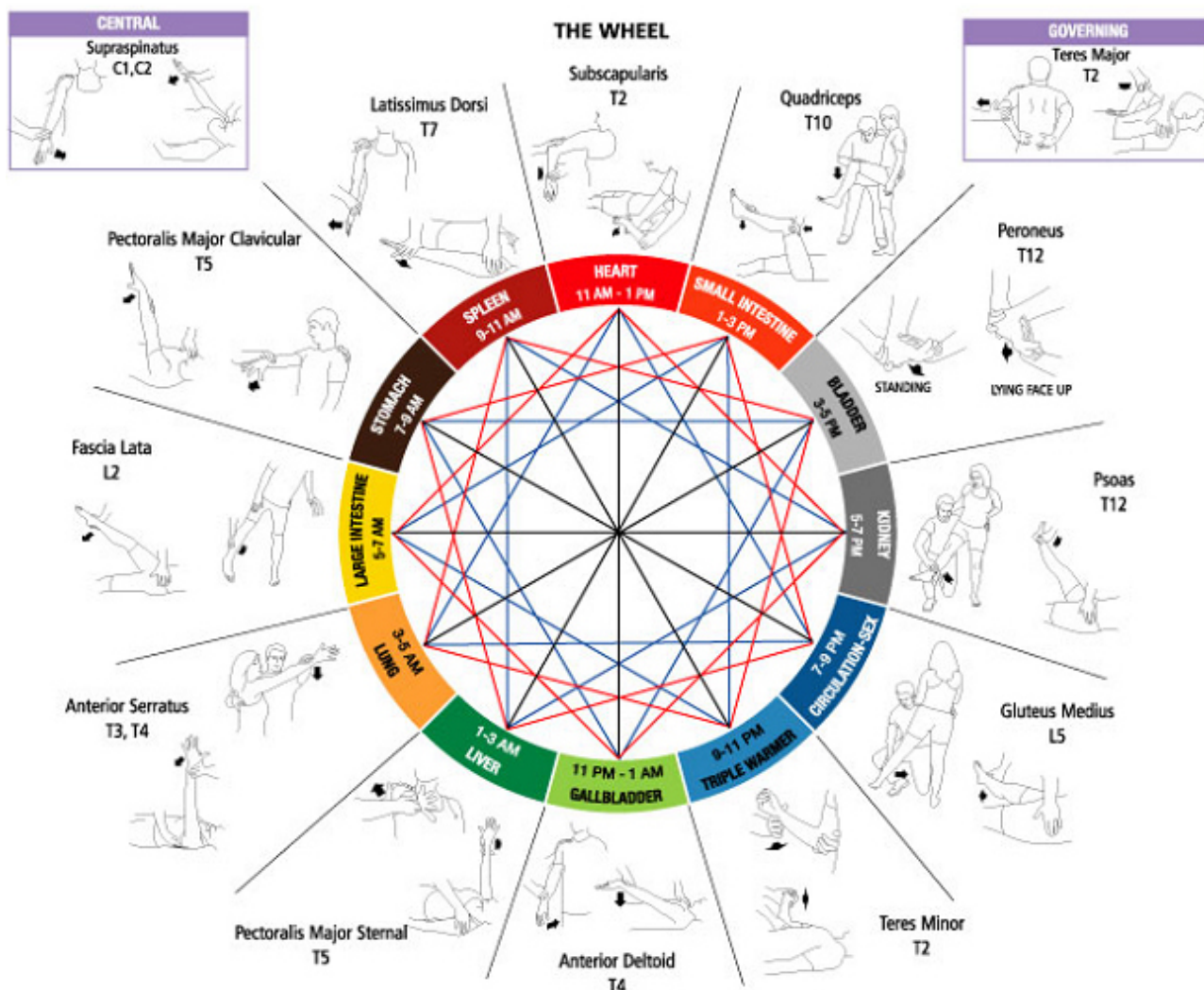
De tegenoverstellingen in alle objecten en fenomenen zijn voortdurend in beweging en verandering. De stijging, groei en vooruitgang van iets betekent tevens ook het verlies, daling en achteruitgang van iets anders. Bijvoorbeeld, dag wordt gekenmerkt met yang terwijl nacht gekenmerkt wordt met yin. De ochtend wordt gezien als yang in yang. De middag wordt gezien als de yin in de yang. De avond wordt gezien als yin in yin. Middernacht wordt gezien als yang in yin. De zaad (Yin) groeit in de natuur (Yang), en keert bij sterfte terug naar de aarde (Yin). Dit proces vindt plaats met de veranderingen van de seizoenen. Winter (Yin) verandert met de lente naar de zomer (Yang), welke verandert naar de herfst en winter. Doordat de natuurlijke fenomenen voortdurend in beweging zijn tussen yin en yang, is de verandering en transformatie van yin en yang een universele wet geworden.

Yin en Yang in het lichaam

Ook in het menselijk lichaam worden Yin en Yang onderscheiden: zo is de bovenkant van het lichaam Yang en de onderkant Yin; de achterkant is Yang, de voorkant is Yin. De Chinezen ontdekten dat iemand ziek kan worden als het evenwicht tussen Yin en Yang in het lichaam verstoord is geraakt. Het kan zijn dat de balans teveel naar een kant is doorgeslagen, maar ook is het mogelijk dat de stroom van voortdurende verandering ergens stagneert (blokkade). Dat kan door externe omstandigheden komen (bijvoorbeeld het weer), maar ook door bijvoorbeeld verkeerde voeding, erfelijke eigenschappen of emotionele factoren. Als ziekte een uiting is van een

verstoord evenwicht of van stagnatie van de levensenergie, dan kan genezing plaatsvinden door het evenwicht te herstellen. Een verstoord evenwicht kan in de context van Yin en Yang aangegeven worden met een overschot van Yin, een overschot van Yang, een tekort van Yin en een tekort van Yang. Het herstellen van evenwicht is wat bereikt kan worden met acupunctuur of Shiatsu. Door een Shiatsu of Acupunctuur behandeling worden de blokkades opgeheven en kan de energie weer vrij stromen, het evenwicht kan zich herstellen en de ziekte verdwijnt. Een goede therapeut zal daarom eerst onderzoeken hoe bepaalde klachten zijn ontstaan. Met andere woorden; hoe het gekomen kan zijn dat de energie is geblokkeerd of in disbalans is geraakt.

Extra info:



Enkele spiertesten die gebruikt worden met het meridiaanwiel afbeelding: boek Touch for Health, Lilian Beeks-Vergroesen.

De orgaanklok

Elk orgaan is op een bepaald tijdstip het meest actief. De gevoeligheid van dit orgaan is dan het grootst. Een orgaanstoornis treedt in deze tijd dan ook het snelst op. Klachten van 1 tot 3 uur in de nacht duiden op leverklachten. Als men van 23.00 uur 's avonds tot 1 uur 's nachts slecht slaapt, kan er sprake zijn van galblaasklachten. Als men van 11.00 uur tot 13.00 uur benauwd is, kan er sprake zijn van een slechte conditie van het hart. De orgaanklok kan een hulpmiddel zijn voor het bepalen van het orgaan dat de klachten veroorzaakt. Dit hulpmiddel werkt vooral wanneer de klachten voor het eerst optreden. Als de betreffende organen erger aangetast zijn, kunnen de klachten de gehele dag duren.

Orgaan/systeem	Uur	Toe te passen middel(en)
Lever	01 - 03 uur	Mariadistel, Curcuma, paardenbloem
Longen	03 - 05 uur	Groot hoefblad, Duizendblad, tijm
Dikke darm	05 - 07 uur	Mariadistel, blauwe bosbes, Engelwortel, Pau d'Arco
Maag	07 - 09 uur	Engelwortel, gember, Duizendblad, zoethout, venkel
Milt-alvleesklier.	09 - 11 uur	Mariadistel, paardenbloem
Hart	11 - 13 uur	Meidoorn
Dunne darm	13 - 15 uur	Goudsbloem, Pau d'Arco
Blaas	15 - 17 uur	Guldenroede, Berkenblad, venkel
Nieren	17 - 19 uur	Zuurbes, Guldenroede
Bloedsomloop.	19 - 21 uur	Valkruid, Ginkgo biloba
Drievoudige verwarmers*	21 - 23u.	Rode zonnehoe (Echinacea purpura)
Galblaas	23 - 01 uur	Zuurbes, Mariadistel, paardenbloem

De drievoudige verwarmers* verwarmt het functioneel systeem: ademhalingsstelsel, maag- en darmstelsel en urogenitaal stelsel. De tijden van de orgaanklok zijn van belang voor het innemen van een middel. Bij leverklachten kan men dus het beste Carduus Marianus (Mariadistel) innemen op het tijdstip van de lever: tussen 1 en 3 uur 's nachts. Het middel zal dan het beste werken.

Naam therapeut: Yolanda Heijdel
Tel: 0614689606
Email: y.heijdel@gmail.com