



Inhoud



INLEIDING 7

1 DE PRINCIPES VAN DE TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE 9

2 WAT IS ACUPRESSUUR? 17

3 AANVULLENDE TECHNIEKEN 27

4 DE TWAALF BELANGRIJKSTE PUNTEN 37

Punt 1 **Mi6** 40

Punt 2 **Ma36** 42

Punt 3 **Bl40** 44

Punt 4 **Gb30** 46

Punt 5 **Cv6** 48

Punt 6 **Di4** 50

Punt 7 **Pc6** 52

Punt 8 **Lo7** 54

Punt 9 **Dw6** 56

Punt 10 **Di20** 58

Punt 11 **Gv26** 60

Punt 12 **Gv20** 62

5 VEELVOORKOMENDE AANDOENINGEN BEHANDELEN 65

Spijsverteringsstoornissen 66

Keel-, neus- en oorklachten 80

Pijn 98

Gynaecologische, seksuele en urinaire aandoeningen 126

Psychische stoornissen en zenuwaandoeningen 138

Preventie 156

Register 157

Over de auteurs 160



Inleiding

Acupressuur is een zelfmassagetechniek die onderdeel uitmaakt van de traditionele Chinese geneeskunde en is gebaseerd op de manuele stimulatie van energiepunten, of acupunctuurpunten. Je zou het kunnen beschouwen als een manuele versie van de traditionele Chinese acupunctuur.

Waarschijnlijk heb je er nooit bij stilgestaan, maar eigenlijk pas je al Chinese acupressuur toe in je dagelijks leven. Als je hoofdpijn hebt, masseer je je slapen om de pijn te verlichten. Als je 's ochtends opstaat, druk je op je binnenste ooghoeken om je zicht en je geest te verhelderen. Voordat je aan een klus begint of voordat je gaat eten, wrijf je je handen tegen elkaar om je energie en eetlust te stimuleren.

Deze ogenschijnlijk onbeduidende dagelijkse handelingen helpen om alle belangrijke functies van je lichaam te stimuleren. En dat is precies waar acupressuur om draait; het is een intuïtieve en eenvoudige methode die, in sommige gevallen, onmiddellijk en zichtbaar resultaat oplevert bij pijn, de hik, verkoudheid, reisziekte en nog veel meer.

Het is ook een effectieve remedie voor een groot aantal problemen waar we in onze moderne maatschappij tegenaan lopen. Stress, spanning, depressie, slapeloosheid, spierkrampen en pijn zijn in onze cultuur veelvoorkomende disbalansen, die ons eraan herinneren hoe belangrijk het is om goed voor onze gezondheid te zorgen. Acupressuur biedt een holistische oplossing, die zowel op preventie als op genezing is gericht.

Tot slot is het ook een methode voor levensbehoud; het gaat veroudering tegen, verlengt de levensduur, versterkt de lichaamsfuncties en beschermt het lichaam tegen ziektes. Een lang leven, in de best mogelijke conditie, zowel lichamelijk als geestelijk – is dat geen prachtige belofte?



A person's head and shoulder are visible in profile on the left side of the image, set against a light blue background. The person has short, dark hair. The text is overlaid on the right side of the image.

de principes van de
**TRADITIONELE
CHINESE
GENEESKUNDE**

Voordat we met acupressuur aan de slag gaan,
is het belangrijk om enkele basisprincipes uit
de traditionele Chinese geneeskunde te kennen.

Drie hoofdprincipes

QI, YIN EN YANG

Het doel van de traditionele Chinese geneeskunde is om dat wat ze 'qi' of levenskracht noemen te optimaliseren. In de Chinese traditie is qi de bron van alle dingen: *energie ligt ten grondslag aan de mensheid*. Het is de oorspronkelijke impuls die alle manifestaties in het universum aandrijft, dus ook alle levende wezens. Het is de oerkracht die de hele schepping bezielt. Ieder verschijnsel wordt voortgebracht door de bewegingen en transformaties van qi. Het leven is een constante opeenvolging van transformaties van qi. Alles komt voort uit je levenskracht, of dit nu op het lichamelijke, geestelijke, emotionele, intellectuele, seksuele of spirituele vlak is. Het lichaam kan een tijd zonder voedsel of water overleven, zelfs zonder ademhaling, maar zonder qi - al is het maar een seconde - zou het onmiddellijk dood neervallen. Omdat qi leven is!

Om qi te optimaliseren, moeten we de balans tussen yin en yang herstellen. Volgens de taoïstische denkwijze zijn yin en yang twee tegengestelde en complementaire

Yin-yangcorrespondenties

Yang

WIT

MAN

ZON

DAG

BOVEN

BUITEN

STIJGEND

BEWEEGLIJK

OPGEWONDEN

LICHT

UITBREIDEND

Yin

ZWART

VROUW

MAAN

NACHT

BENEDEN

BINNEN

DALEND

ONBEWEEGLIJK

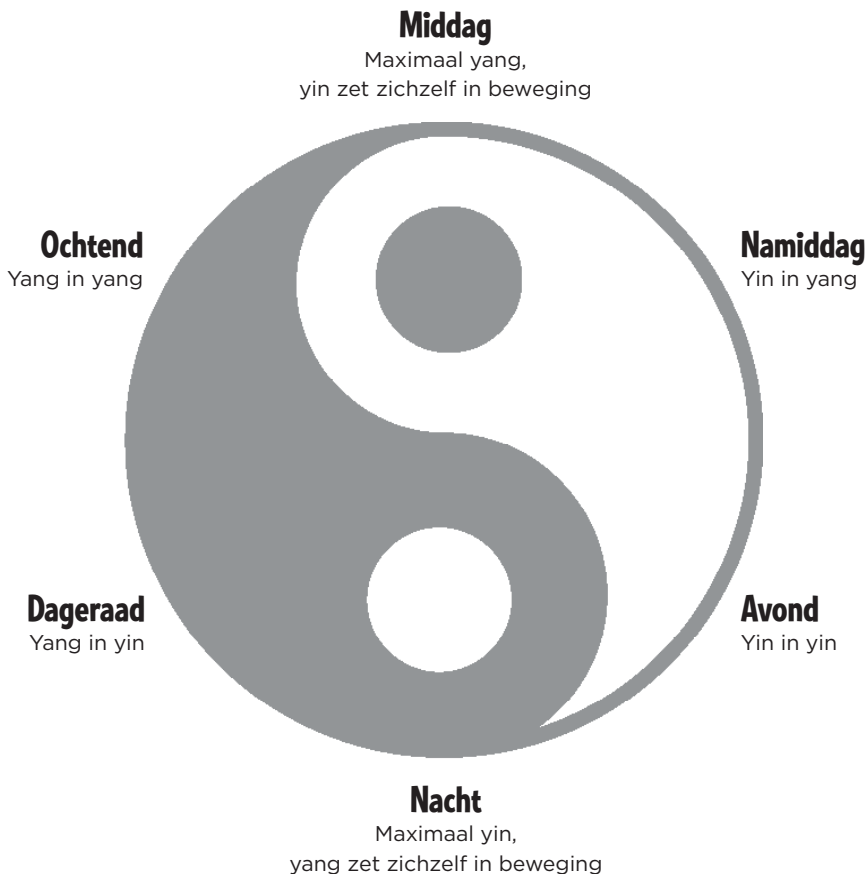
GEREMD

ZWAAR

SAMENTREKKEND

elementen die zich gelijktijdig en afwisselend voordoen. Yin en yang zijn de som van twee tegengestelde met elkaar verbonden aspecten: wit is yang, zwart yin, de man is yang, de vrouw yin. In een oneindig samenspel, waarbij alle dingen tot elkaar in relatie staan, verandert yin in yang en yang in yin.

Het symbool dat yin en yang vertegenwoordigt, is welbekend. Het bestaat uit twee complementaire kleuren: zwart en wit. De stip in de tegenovergestelde kleur in elk vlak herinnert ons eraan dat de twee concepten met elkaar verbonden zijn. Ze volgen elkaar op en het ene bestaat door het andere. Niets is volledig yin of volledig yang. Elk heeft het zaad van het andere in zich; een teveel of tekort van het ene heeft gevolgen voor het andere en creëert een disbalans in het geheel. Het is een relatie van onderlinge afhankelijkheid, waarbij het ene niet kan bestaan zonder het andere. En waarbij het ene het andere voortbrengt, zoals bijvoorbeeld de dag plaatsmaakt voor de nacht.



De theorie van de 5 bewegingen

De afwisseling tussen yin en yang vindt plaats in een constant proces van transformatie. Elke dag bestaat uit vijf energiefasen, of bewegingen (*Wu Xing*). In de ochtend stijgt het yang, dat op het middaguur een hoogtepunt bereikt. Daarna neemt het weer af en maakt plaats voor het yin, dat om middernacht zijn hoogtepunt bereikt. De namen van de vijf bewegingen symboliseren de aard van de dynamiek die ze vertegenwoordigen.

Elke beweging creëert of produceert de volgende beweging in een vaste volgorde: de beweging van hout creëert de beweging van vuur, vuur creëert aarde, aarde creëert metaal, metaal creëert water, wat op zijn beurt weer hout creëert, en zo verder in een eindeloze cyclus. Tegelijkertijd vindt een controlerende of remmende cyclus plaats: hout controleert aarde, aarde controleert water, water controleert vuur, vuur controleert metaal en metaal controleert hout, tot de hele cyclus weer van voor af aan begint. Alle bewegingen hebben dus zowel een creërende als controlerende functie, waardoor ze elkaar in evenwicht houden.



Dit proces verklaart de fysiologische relaties tussen de yinorganen (hart, lever, milt, longen en nieren) en yangorganen (maag, dunne darm, dikke darm, galblaas en blaas), tussen de mens en de wereld. Het leven is beweging en beweging moet worden gereguleerd en gecontroleerd. Een teveel of een tekort in een van de bewegingen verstoort het evenwicht binnen het geheel.

De traditionele Chinese geneeskunde verbindt elk yin- en yangorgaan aan een element:

- De lever en galblaas behoren tot hout.
- Het hart en de dunne darm behoren tot vuur.
- De milt en de maag behoren tot aarde.
- De longen en de dikke darm behoren tot metaal.
- De nieren en de blaas behoren tot water.

De voornaamste oorzaken voor ziekte volgens de traditionele Chinese geneeskunde

Volgens de traditionele Chinese geneeskunde is ziekte het gevolg van een disbalans in een of meerdere organen en in het communicatienetwerk van energiekanaalen (de meridianen). Dit kan ontstaan door een tekort aan energie, een teveel aan energie of een stagnatie van energie. Deze disbalansen kunnen verschillende oorzaken hebben. Ze kunnen te maken hebben met het klimaat. Dit zijn de externe oorzaken als wind, koude, vochtigheid, hitte of droogte. Een disbalans kan ook voortkomen uit emoties. Dit zijn de interne oorzaken, zoals woede, zorgen, verdriet, angst, vreugde of gepieker. Daarnaast zijn factoren als stress, een onevenwichtig dieet of een blessure ook oorzaken voor ziekte.

‘Ziekte is het gevolg van een disbalans in een of meer organen en in het communicatienetwerk van energiekanaalen (de meridianen).’

In de traditionele Chinese geneeskunde wordt externe **wind als een van de voornaamste ziekteoorzaken** beschouwd. Wind staat in relatie met de lever, het oosten, de lente en het houtelement. Wind heeft meerdere facetten en correspondeert met alle negatieve qi waarop ziekte is gebaseerd doordat hij zich verbindt met elke yin- of yangdisbalans. Hij kan zich tegelijk met koude, vocht, hitte of droogte in het lichaam voordoen. Omdat wind heel beweeglijk is, verbindt hij zich met andere schadelijke elementen om het lichaam aan te vallen. Denk aan externe factoren als wind-koude, wind-koude-vocht, wind-hitte en wind-droogte. Wind is yang en valt het bovenste deel van het lichaam aan (hoofd, gezicht, nek en huid).