

Lichaam, geest en emoties in de acupunctuur

Inleiding

Acupunctuur behoort tot de familie van Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) waartoe ook de kruidenleer, Tuina (massagevorm) en Qi Gong (ademhalingstechnieken) behoren. Aan al deze disciplines ligt het in beweging brengen en harmoniseren van Qi, onze energie/levenskracht, centraal. Dit brede scala aan therapievormen is voortgekomen uit verschillende culturele en filosofische aspecten over een periode van duizenden jaren. TCM heeft haar fundamentele principes in natuurfilosofie, Boeddhisme, Confucianisme en Taoïsme. De relatie tussen lichaam en geest heeft een zeer belangrijke rol in de TCM. Aan de hand van het onderstaande citaat over gezondheid kan dit mooi geïllustreerd worden:

'Health and well-being can be achieved only by remaining centered with one's Spirit, guarding against squandering one's energy, maintaining constant flow of one's Qi and Blood, adapting to the changing seasonal and yearly macrocosmic influences, and nourishing one's self preventively'.¹⁾

Alexandre Djukanovic is biochemicus en werkzaam als productspecialist pathologie bij Roche Diagnostics. Daarnaast is hij acupuncturist en geeft hij de les Evidence Based Medicine aan therapeuten. Daarbij is het doel om een brug te slaan tussen TCM en de reguliere gezondheidszorg. Met zijn achtergrond in zowel acupunctuur als onderzoek kijkt hij naar de mogelijkheden waarin deze twee elkaar kunnen versterken.
www.nurtureyournature.nl
info@nurtureyournature.nl

Hieruit kunnen we afleiden dat dichtbij de Geest blijven, het niet verspillen van energie en het voorkomen van stagnatie belangrijk zijn voor een goede gezondheid. En dat door het leven in harmonie met de natuur en diens veranderingen ziekte voorkomen kan worden.

De 'gecentreerde' geest wordt hier als eerste genoemd, waarschijnlijk met goede reden. Een exacte vertaling voor dit soort filosofische teksten is lastig te geven. Een mogelijke manier om dit te interpreteren is, dat een gefocuste geest (met meditatieve kwaliteiten) de wijsheid verschaft om zijn of haar energie niet te verspillen en om in beweging te blijven (daarmee blokkades voorkomend). Daarmee is men in staat om zich aan veranderende omstandigheden aan te passen voordat men (m.b.t. gezondheid) uit balans raakt.

Nourishing Life

Bij het conserveren van energie is het belangrijk om te weten (of te leren) waar onze energie dan wel aan besteed zou mogen of moeten worden. Als concept komt dit in de Chinese gezondheidscultuur terug als *YangSheng* of *nourishing life*. Deze Taoïstische uitdrukking geeft weer dat de 'wetten' van het leven moeten worden betrokken op het leven van alle dag. Een belangrijk wet is dat het leven gestoeld is op verandering (zie bijvoorbeeld de I Tjing) en dus dat wij ons daaraan moeten aanpassen of beter gezegd, mee in harmonie moeten zijn. Een andere, iets meer impliciete wet is dat er maar een bepaalde hoeveelheid tijd of levensenergie beschikbaar is en dat het dus zaak is om daar zo zuinig mogelijk mee om te gaan. Het hogere doel is nogmaals om te voorkomen dat men ziek wordt door in harmonie te leven met de natuur buiten en binnen zichzelf.

Met de natuur buiten onszelf kunnen we ons redelijk gemakkelijk iets voorstellen. Al moet wel gezegd worden dat wat voor ons tegenwoordig natuurlijk is, zal verschillen met wat duizenden jaren geleden natuurlijk was. Redelijkerwijs kunnen we aannemen dat onze westerse samenleving behoorlijk complex is en dat er veel stresso-

ren mee gepaard gaan. Het mogelijk belangrijkste verschil is het verminderde contact dat we hebben met een natuurlijke omgeving. Of we daar wat aan kunnen doen, is een tweede. Maar met behulp van de context van *nourishing life* biedt het ons en onze patiënten wel een ander referentiekader om na te denken over de balans in het leven ten aanzien van eten, slapen en rusten.

Macrokosmos en microkosmos

In het Westen zijn we gewend geraakt aan een onderscheid tussen wat zich buiten ons afspeelt en wat zich binnen in ons afspeelt. In veel natuurfilosofieën, en zo ook in de Chinese gezondheidsleer, is die moeilijkheid – theoretisch gezien – niet of in mindere mate aanwezig, omdat deze doordrongen zijn van het concept dat we als mensen een afspiegeling zijn van het universum. Of te wel, zo binnen, zo buiten.

Dit is een heel belangrijk fundament in de leer van de acupunctuur. Hieraan is onder andere de aanwezigheid van meridianen ontleend aan de oppervlakte van het lichaam. Deze zijn weer een afspiegeling zijn van het interne lichaam met daarin alle organen. Die afspiegeling maakt het mogelijk alleen aan de buitenkant te diagnosticeren (d.m.v. kijken, luisteren, voelen en vragen) en daarmee een intern ziektebeeld vast te stellen. Zeer interessant hierbij is dat geestelijke of emotionele symptomen minstens zo belangrijk zijn als de fysieke of tastbare symptomen. Daarbij moet gezegd worden dat in de TCM lichaam en geest verenigd zijn. Het is geen kwestie van de een of de ander. In plaats daarvan vormen zij samen de mens.

De vijf elementen

We hebben vastgesteld dat in de visie van TCM de mens (microkosmos) een afspiegeling is van het universum (macrokosmos) en dat de geest en emoties daar een natuurlijk onderdeel van vormen. Dan is de volgende vraag: hoe leidt dat naar een genezingsproces? Om hier verder over na te kunnen denken, hebben we nog een puzzelstuk nodig, namelijk de theorie van de vijf elementen. Hierin wordt gezegd dat de natuur, in breedste zin, opgebouwd is uit vijf elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water. En dat deze elementen elkaar kunnen

beïnvloeden; ze kunnen elkaar controleren of voeden. Wanneer alle vijf elementen in het lichaam in balans zijn, en dus in harmonie met de omgeving, is er sprake van gezondheid. Alle elementen in de natuur komen ook terug in ons lichaam en onze geest. Hierdoor ontstaan er correspondenties tussen de elementen enerzijds en organen, lichaamsstructuren, meridianen, emoties, etc. anderzijds.²⁾ Zie de onderstaande tabel voor een overzicht:

Tabel 1 onder aan de pagina zou vele malen uitgebreid kunnen worden. Zo staan niet alle organen er in en zijn er nog veel meer associaties met kleuren, geuren, geluiden, smaken, etenswaren, persoonlijkheidskenmerken, etc. Wat opvalt, is hoe intuïtief delen van de tabel zijn.

Bijvoorbeeld, het ontspruiten/ontkiemen in de lente, groei in de zomer etc. Wanneer je dan kijkt naar de relaties die gelegd zijn met emoties valt bijvoorbeeld op dat woede gekoppeld is aan hout (en ontkiemen). Het beeld bij hout in de TCM is dat van explosieve groei.

Een gedachtesprong die hiermee te maken heeft, is dat wanneer deze groei belemmerd wordt er woede op kan treden. Wanneer het houtelement in balans is, is de persoon krantig en krachtig, een deugdelijke eigenschap. Er wordt dus een onderscheid gemaakt tussen emoties en deugden. Emoties en deugden komen voort uit een zelfde element, bijvoorbeeld worry (piekeren) aarde en contemplation (bezinging). Bij een emotie is er sprake van een onbalans in een uiting, terwijl bij een deugd er sprake is van een hoger streven waarbij het desbetreffende element in balans is.

Voor zowel persoonlijk groei als therapeutisch handelen is het een zoektocht naar welke emoties er spelen en hoe deze getransformeerd kunnen worden naar een deugd.

Body-Mind and emotions

De relatie Body-Mind komt nadrukkelijk terug in de TCM/acupunctuur, traditioneel weergegeven door een drie- in plaats van een tweeluik, te weten:

Lichaam — Emoties — Geest, of:
Jing — Qi — Shen

Tabel 1. Overzicht van de vijf elementen en de invloed op de natuur.

Element	Energy	Season	Tissue	Organ/meridian	Emotion	Virtue
Wood	Germination	Spring	Tendon	Liver	Anger	Vigor
Fire	Growth	Summer	Vessels	Heart	Joy	Ecstasy
Earth	Transformation	Late summer	Muscle	Spleen	Worry	Contemplation
Metal	Harvest	Fall	Hair/Skin	Lung	Grief	Nostalgia
Water	Storage	Winter	Bone	Kidney	Shock	Awe

Level	Cosmos	Vital Substance	Clinical	Comment
Up	Heaven	Shen (spirit)	Keep empty	Ethereal/Mind
Middle	Man	Qi (emotions)	Maintain flow	
Down	Earth	Jing (body)	Prevent loss	Material/body/basis

Table 2, overview of various aspects of Jing Qi and Shen.

De bovenstaande drie-eenheid is ook bekend als ‘de drie schatten’ of als de drie vitale substanties. In het leven is het zaak om deze drie dingen te koesteren en niet te verspillen, wat ook terugkomt in de uitvoering van Qi Gong. Maar er zit ook nog een diepere duiding achter. Ze zijn namelijk ook een richting van groei, van het materiële lichaam naar de etherische geest, via Qi/emoties. De centrale vraag hierachter is: hoe wordt de geest zo goed mogelijk gecultiveerd? Zie de bovenstaande tabel 2 voor een overzicht. Illustratief in de deze tabel is de plek van de mens, tussen hemel en aarde, zoals de mens in de TCM ook gezien wordt als een vereniging tussen deze twee grootheden. Wanneer je dit weer koppelt aan Jing-Qi-Shen en aan hun fysieke representanten in het menselijk lichaam krijg je een goed beeld van de harmonie in het denken van de grondleggers van TCM.

Een letterlijke vertaling van de drie schatten, is niet goed te maken. Om de inhoud van de boodschap goed naar voren te brengen wordt in de literatuur vaak de vergelijking gemaakt met een brandende kaars: hierin is Jing het kaarsvet (en het touw), Qi de vlam en de energie die vrijkomt van de *transformatie/verbranding* van het kaarsvet, en is Shen de warmte en het licht die hierbij vrijkomen.

Emoties

Emoties vervullen een sleutelrol in de relatie body-mind. Geassocieerd met Qi zijn emoties ook voor de acupuncturist essentieel in de behandeling. Daarnaast vormen ze ook de schakel tussen wat er gebeurt in de buitenwereld en hoe dat verwerkt wordt door ons intern. Om in het eerder genoemde voorbeeld van de brandende kaars te blijven: een efficiënte verbranding leidt tot veel energie en zorgt dat men kan stralen. Een inefficiënte verbranding geeft een zwakke vlam met bijproducten als rook en roet die de hoeveelheid licht verminderen en vertroebelen, wat een karakteristieke eigenschap is van emoties.

Normaal gesproken zijn emoties niet pathologisch, wanneer ze niet te veel en niet te weinig en in de juiste context geuit worden. Vanuit een mindfull of Boeddhistisch perspectief kan dit overigens te maken hebben met toegeeflijkheid of het gehecht zijn aan een bepaalde emotie of gedrag.

Wanneer emoties te vaak en te lang optreden, schaden ze het Qi mechanisme. Energie (Qi) moet altijd in beweging zijn, net als water. Als dat niet gebeurt, gaat het water rotten en stinken. Verschillende emoties hebben een verschillend effect op de beweging van Qi, ook weer erg intuïtief in sommige gevallen. Zo gaat bij woede bijvoorbeeld de Qi omhoog met als gevolg een rood hoofd, hoofdpijn, e.d.

Uiteindelijk kunnen alle emoties voor Qi stagnatie zorgen, wat kan leiden tot stagnaties van bloed en andere vloeistoffen in het lichaam die daardoor letterlijk kunnen gaan indikken. Dat wil zeggen dat er stoffen ophopen in het lichaam waar dat niet gewent is, zoals bijvoorbeeld bij arteriosclerose.

Wanneer zulke stagnaties optreden heeft dat een verstorend effect op zowel lichaam als geest. Bij een blokkade of verminderd functioneren van een bepaald orgaanstelsel, kan dat ook die corresponderende emotie weer opwekken en of versterken waarmee een vicieuze cirkel optreedt.

Acupunctuur

Bij acupunctuur worden naalden gebruikt om acupunctuurpunten, die op meridianen liggen, te stimuleren. Daarmee wordt beoogt om de Qi te beïnvloeden om daarmee het zelfherstellend vermogen van het lichaam aan te spreken. Zoals eerder gezegd, is de mens in de TCM gedachte een afspiegeling van de natuur en daarmee zijn de acupunctuurpunten (en dus hun eigenschappen) ook gerubriceerd. Met die indeling kan volgens de TCM een behandelplan opgesteld worden dat voldoet aan een aantal voorwaarden, afhankelijk van wat er speelt bij de patiënt wordt de energie bijvoorbeeld gestimuleerd of gevoed, of bewogen om een blokkade te verwijderen.

Wat acupunctuur geschikt maakt voor behandelingen, ook binnen het kader body-mind, is dat het direct inwerkt op het Qi mechanisme, dat tussen body en mind staat. Daar speelt het een belangrijke rol als harmonisatie van lichaam en geest.

Mindfulness

Het antwoord op de eerder gestelde vraag ‘Hoe wordt de geest zo goed mogelijk gecultiveerd?’ Ligt dus in het bewustzijn of in mindfulness. Dat houdt onder andere in denken met het hart en niet met het hoofd.³⁾ In de TCM

heeft het hart een belangrijke harmoniserende rol voor gevoelens en emoties. In termen van gezondheid komt cognitie of intelligentie pas later. Dit geldt voor mensen in het algemeen en is uiteraard ook voor therapeuten van belang. Alleen met een leeg hart, dus zonder te oordelen kan je emoties bij een ander ook herkennen en behandelen. Hoe men daar invulling aan geeft? Het zal een kwestie zijn van een leven lang leren, zo dicht mogelijk bij de natuur te blijven, stress en onnodige handelingen te vermijden. Wellicht niet het beste uithangbord in onze drukke maatschappij, maar de oude leermeesters waren er heel duidelijk over. Een gezonde levensstijl: dagelijkse beweging, gecombineerd met meditatie en een gezonde voeding, zijn sleutelementen in de preventie van ziekte.⁴⁾

TCM en Complementary and Alternative Medicine

De TCM filosofie is zeer relevant voor de heersende discussies over body-mind en kan met zijn sterke conceptuele elementen een belangrijke bijdrage leveren aan de integratie van Complementary and Alternative Medicine of CAM.

In de westerse gezondheidszorg en wetenschap heerst een materialistisch beeld dat inhoudt dat men gewend is om te zoeken naar een meetbaar, zichtbaar of tastbare manifestatie van een ziektebeeld. Een gevolg hiervan is dat lichaam en geest als twee losstaande entiteiten worden beoordeeld waarbij de een geen invloed heeft op de ander. De TCM gedachte staat hier lijnrecht tegenover, maar niet op een nihilistische manier. Ze weet, met haar conceptuele aard, ook het materialistische een plaats te geven en een brug te slaan tussen twee werelden. Ondanks dat ze daar niet alle details van kent op dezelfde manier van de westerse wetenschap, kan de TCM deze toch op een bepaalde manier in een kader plaatsen.

Bijvoorbeeld, wat bij CAM beoefenaren bekend zal zijn is dat fysieke manifestatie van een ziekte pas in een relatief laat stadium optreedt. Waar met CAM en TCM in dit geval meerwaarde gecreëerd kan worden, is dat er methoden en theorieën zijn om het optreden van fysieke afwijken te reduceren. Het ‘enige’ wat daar voor nodig is, is een paradigma wat meer gestoeld is op de natuur, omdat wij ten slotte als mens ook uit de natuur voortkomen. Daarmee kan je subtielere symptomen leren herkennen en ziekten behandelen in een stadium dat ze nog reversibel zijn, doordat het zelf genezend vermogen van het lichaam op het juiste moment gestimuleerd wordt. Een beeld dat volledig terugkomt bij acupunctuur behandelingen. ■

Referenties

- Ni, M. (1995). *The Neijing Suwen*, p. 265. Shambhala.
- Fruehauf, H. (June 2009). *All Disease Comes from the Heart*. *Journal of Chinese Medicine* 90, 26-35.
- Larre, C., & Rochat de la Vallée, E. (2005). *The Seven Emotions*. Monkey Press.
- Wilms, S. (2012). *Nurturing Life in Classical Chinese Medicine*. *Journal of Chinese Medicine*.

Samenvatting

Emoties staan centraal tussen lichaam en geest en zijn ook gidsen waarmee we het beste uit onszelf kunnen halen. Door balans in emotionele beleving en door in harmonie te zijn met onze omgeving kunnen we op lange termijn onze gezondheid cultiveren. De TCM associatie van Qi aan emoties maakt dat er een koppeling is tussen lichaam-geest en materie-energie. Hierdoor en door het conceptuele karakter kan TCM een brug slaan tussen oost en west en tussen CAM en reguliere zorg. Met theorieën als de vijf elementen en yin-yang kan een nieuw kader worden gecreëerd dat mogelijk meer inzicht geeft in de natuur en in tot nu toe slecht begrepen ziektebeelden.

Trefwoorden: klassieke TCM, mindfulness, lichaam-geest-emoties, acupunctuur

Summary

Emotions are the central element between body and mind and as such they are guides that allow us to reach our true potential. By balancing our emotions and being in harmony with our surroundings we can cultivate our longterm health. The TCM association where Qi is related with emotions provides us with a connection between body-mind and matter-energy. This and the conceptual character allow TCM to form a bridge between east and west and CAM and general health-care. Theories like the five elements and yin-yang, provide us with a different framework and possible a better understanding in nature and current poorly understood clinical pictures.

Keywords: classical TCM, mindfulness, body-mind-emotions, acupuncture