

Acupunctuur

WAT IS ACUPUNCTUUR

De naam acupunctuur is afgeleid van de woorden **acus**, wat "naald" betekent en **punctura** "steken".

Het is een geneesmethode, die al duizenden jaren oud is en slechts een onderdeel is van de traditionele Chinese geneeskunde. Deze Chinese geneeskunde onderscheidt twee behandelingsmethodieken:

- Uitwendige behandelingsmethode, hieronder vallen acupunctuur, acupressuur, massage en ademtherapie.
- Inwendige behandelingen: Hiertoe behoren kruidentherapie, dieet en meditatie.

De acupunctuur neemt hierbij een centrale plaats in. Het is een geneeskundig denken dat op het hoogtepunt van de Chinese beschaving circa 4000 jaar geleden zijn regels heeft opgeschreven en zijn waarnemingen heeft genoteerd in een volmaakt samenhangend en indrukwekkend geheel. De oosterse denktraditie en acupunctuur liggen in elkaars verlengde, lichaam, geest en de omgeving van de mens zijn niet los van elkaar te zien.

Acupunctuur is gebaseerd op het begrip energie. Energie zorgt in de natuur voor o.a. plantengroei, het klimaat, de seizoenen, dag en nacht. In de mens zorgt het voor alle processen die hem tot een levend wezen maken: het kunnen zien en horen, denken en voelen, verteren van voedsel, de ademhaling en het kloppen van het hart, slapen en dromen, het kunnen uiten van emoties en het ontplooiën van talenten...kortom alles.

Normaal gesproken, in een gezonde situatie, zijn al die vormen van energie in de mens en zijn omgeving, met elkaar in evenwicht. Ziekte evenwel is, simpel gezegd, een verstoring van deze natuurlijke balans. In die gevallen waarin een lichaam niet in staat is zelfstandig dit evenwicht te herstellen, kan de acupunctuur uitkomst bieden.

YIN EN YANG / DE 5 ELEMENTEN:



Om de beweging van energie in de mens en de natuur te verklaren, dienen de begrippen Yin en Yang en de theorie van de 5 elementen. Yin en Yang zijn tegenpolen, elkaars tegengestelde, waarbinnen het leven haar evenwicht zoekt. Deze 2 tegenpolen kunnen zonder elkaar niet bestaan. Ze vullen elkaar aan en gaan in elkaar over, zoals dag in nacht, zomer in winter, actie in rust. Gezondheid betekent dat er evenwicht is tussen Yin en Yang. Ziekte betekent dat een van de twee overheerst. Zo kun je een "yang ziekte" hebben, b.v. koorts, ontsteking, rode uitslag of een "yin ziekte" zoals bijvoorbeeld gewrichtsslijtage of oedeem. Met acupunctuur wordt de te zwakke pool versterkt en/of de te sterke pool geremd.

Een ander uitgangspunt in de acupunctuur is dat van de Vijf Elementen, waarbij men stelt dat alles in de natuur, inclusief energie, cyclisch verloopt. In de natuur is dat te merken aan o.a. de wisseling van de seizoenen, in het menselijk lichaam aan de onderlinge samenhang van de diverse organen. Binnen de acupunctuur worden aan een orgaan ook andere functies toegekend dan in de westerse geneeskunde. Zo zorgen de longen, naast de ademhaling ook voor de keel, de neus, de slijmvliezen, de lichaamsbehaaring, de huid, het kunnen voelen van verdriet en het helder kunnen oordelen. Een ander voorbeeld: de energie van het hart zorgt niet alleen voor de bloedsomloop, maar ook voor slapen en dromen, iemands uitstraling, transpiratie, tong en spraak. Stotteren kan dus b.v. gezien worden als een verstoring van de hart-energie. Wanneer er in een van de organen een verzwakking of blokkade van de energie optreedt, heeft dat niet alleen invloed op de functies van het orgaan, maar mogelijk op den duur ook op de energie van andere organen. Zo ontstaat in de loop van de tijd een waar web van klachten, die vaag en op zichzelf staan lijken, maar voor de acupuncturist vaak te herleiden zijn tot een hoofdoorzaak.

DE MERIDIANEN

Energie circuleert in het lichaam via de meridianen, dat zijn “energiekanalen” die in het lichaam lopen. Iedere meridiaan is genoemd naar het orgaan waar deze contact mee heeft. Zo is er b.v. de Levermeridiaan, de Hartmeridiaan etc. Zij vormen samen een complex netwerk waarin de energie naar elk deel van het lichaam wordt doorgegeven.

Op deze meridianen liggen de acupunctuurpunten. Een acupunctuurpunt is een punt waarmee de acupuncturist, o.a. met een naald, invloed kan uitoefenen op het stromen van energie in de meridiaan. Door een naald te steken zet je de energie in beweging en kun je zondig versterken of afremmen om het lichaam weer in een energetisch evenwicht te brengen..

HOE ZIET EEN BEHANDELING ERUIT

Tijdens de eerste behandeling wordt er een uitgebreid acupuncturistisch onderzoek afgenomen, van soms wel 1 uur. Het onderzoek bestaat uit een groot aantal vragen over de meest uiteenlopende aspecten van je gezondheid. Verder worden er punten op de romp afgetast, en wordt de tong bekeken en de pols zeer nauwkeurig gevoeld. Daarop aansluitend wordt je behandeld. Bij een behandeling kan er met naalden worden behandeld maar ook met Chinese kruiden of voedingsvoorschriften. Elke (vervolg)behandeling wordt aangepast aan de toestand/gesteldheid van dat moment. **Er is dus geen standaardbehandeling voor een bepaalde klacht.**

WANNEER GA JE NAAR DE ACUPUNCTURIST

Er zijn weinig gevallen waarin je een acupuncturist niet zou kunnen raadplegen. Veel voorkomende aandoeningen die voor behandeling in aanmerking komen zijn:

- Hoofdpijn, migraine, opvliegers, overgangsklachten
- Huidklachten: acne, psoriasis, eczeem, jeuk etc.
- Slaapproblemen, dromen
- Stoornissen van de spijsvertering: obstipatie, maagpijn, diarree, buikpijn
- Menstruatieklachten en pijn.
- Gewrichts- en spieraandoeningen i.h.a.: tenniselleboog, rugklachten
- Aangezichtspijn, gordelroos
- Spanningsklachten, nervositeit, angst
- Allergieën, hooikoorts
- Astma, bronchitis, chronische verkoudheid, holteontstekingen
- Acute aandoeningen: blessures etc.
- Maar ook klachten en pijn met "onduidelijke oorzaak".
- Antirookbehandelingen en andere verslavingen

Therapie in de acupunctuur berust altijd op het herstellen van het energetisch evenwicht in het lichaam als geheel en op de inwerking op een bepaald gebied waar de klachten gelokaliseerd zijn. **De acupunctuurtherapie is dus holistisch.** Daarbij worden z.g. locale punten en punten op afstand geprikt. Hierdoor wordt de gehele persoon behandeld, dus **de zieke en niet alleen de ziekte**. Je ziet dan ook vaak dat degene die ziek is zich beter gaat voelen, ‘zich beter in z’n vel voelt’, terwijl de klacht soms nog even erg is. Dit is dan vaak het begin van de verbetering.

DOET ACUPUNCTUUR PIJN ?

Het is erg afhankelijk van de individuele patiënt. Meestal is er een beetje pijn als de naald ingebracht wordt, maar dit is te voorkomen door een speciale naaldtechniek. Maar er moet na het inbrengen van de naald altijd wel iets gevoeld worden voor het optimale effect, het zogenaamde Tae Qi gevoel, ook wel het de Qi gevoel genoemd.

Mariëtte Borg

