

Het Ki-netwerk

Oorsprong

- ▶ Pijnlijke plekken
 - ▶ Irritatie
 - ▶ Vurigheid
 - ▶ Koude plekken
-
- ▶ Werden gezien als verstoring van Ki
 - ▶ Geblokkeerd Ki veroorzaakt lichamelijke klachten
 - ▶ Inwendig en uitwendig

- 
- ▶ Als je op de plekken duwde of ze masseerde dan verdween de pijn of verbeterde de werking van het orgaan
 - ▶ Door de pijnlijke punten te verbinden en de reacties nauwkeurig te volgen ontstond als het ware een landkaart van lijnen of meridianen
 - ▶ Door het behandelen van de meridianen verbeterde de werking van de organen : klachten namen af (inwendig en uitwendig)

Ziekte symptomen

- ▶ Ze geven de verstoorde stroom van Ki aan
- ▶ Als Ki onbelemmerd stroomt functioneert het bijbehorende orgaan goed
- ▶ Door de meridiaan te behandelen en de punten erop kun je de Ki stroom verbeteren en blokkades opheffen
- ▶ Dit gaat gepaard met ontspanning en opluchting (in slaap vallen)

12 hoofd meridianen

- ▶ Long en dikke darm
- ▶ Blaas en nieren
- ▶ Lever en galblaas
- ▶ Hart en dunne darm
- ▶ Maag en milt
- ▶ Hartbeschermer en drievoudige verwarmmer

2 middellijn meridianen

- ▶ Gouveneersvat (langs de ruggengraat)
- ▶ Conceptievat (langs het borstbeen)
- ▶ Deze worden tot de hoofdmeridianen gerekend
- ▶ In het boek van Lundberg worden de 8 wondermeridianen niet uitgewerkt
- ▶ Wij leren deze in het derde jaar: de wondermeridianen zijn meridianen die bestaan uit onderdelen van de klassieke hoofd meridianen
- ▶ Ze vormen de opslagplaats van Ki en reguleren de Ki

De afkortingen

- ▶ Lo – Long
- ▶ Di – dikke darm
- ▶ Ma – maag
- ▶ Mi – milt
- ▶ H – hart
- ▶ Du – dunne darm
- ▶ Bl – blaas
- ▶ N – nier
- ▶ Hb-hartbeschermer (ook wel hart constrictor genoemd)
- ▶ Dv – drievoudige verwarmmer
- ▶ Gb – galblaas
- ▶ Le- Lever
- ▶ CV – conceptievat
- ▶ GV – gouveeneursvat

Het verloop van de meridianen

- ▶ Yin meridianen (blauw in het boek van Lundberg pag. HS 5, pag. 77) van de voeten naar de borstkas en naar de vingertoppen: lever, milt, nieren, conceptievat, hart en long.
- ▶ Yin meridianen stromen omhoog
- ▶ Yang meridianen (oranje) lopen muv de maag langs de rug en de buitenkant van de ledematen. Ze stromen van handen naar het hoofd en van het hoofd naar de voeten: galblaas, maag, blaas, GV, dunne darm en dikke darm.
- ▶ Yang meridianen stromen omlaag

Drukpunt of tsubo

- ▶ Een drukpunt op een meridiaan noemen we een tsubo
- ▶ Het is als het ware een 'vaasje' in de meridiaan
- ▶ Zie pag.78 Lundberg
- ▶ Geblokkeerde tsubo's zitten dicht aan de bovenkant
- ▶ Ze voelen gespannen, warm, scherp pijnlijk bij aanraking
- ▶ Normale tsubo's zijn open en laten de energie doorstromen, voelen neutraal
- ▶ Lege tsubo's zijn wagenwijd open aan de bovenkant, ze voelen als een gat
- ▶ Ze voelen futloos, koud, zonder vitaliteit, het duurt even voordat je iets voelt ---> wat er niet is laat zich niet voelen
- ▶ Leegtepijn voelt als een beurse blauwe plek

Behandeling

- ▶ Lege tsubo's : langdurig en met aandacht voeden (tonifiëren)
- ▶ Volle tsubo's : kort en krachtig verspreiden (sederen)
- ▶ Het heeft geen zin langdurig op volle drukpunten te de drukken
- ▶ Het vermoeit jou als therapeut en je ontvanger heeft er geen baat bij

Chinese klok

Punten en meridianen

De Chinese klok

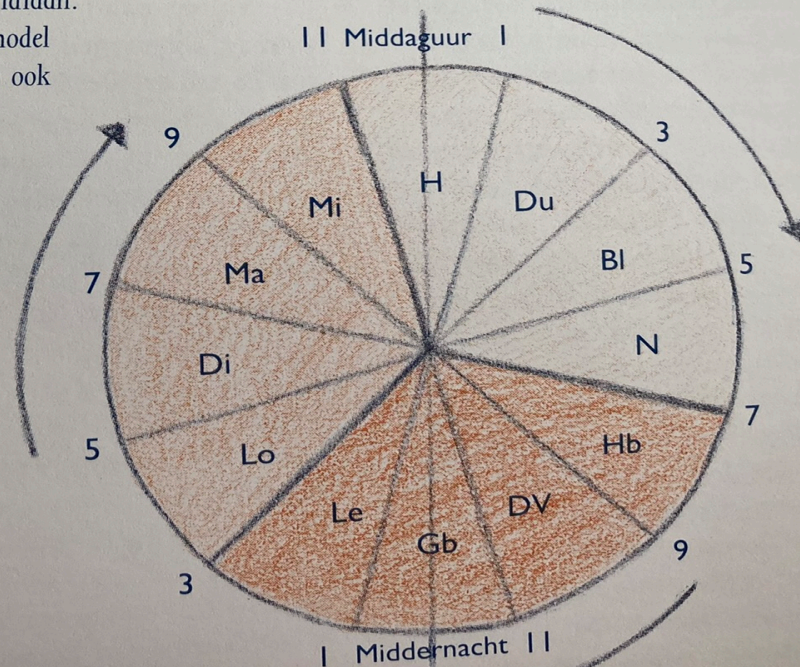
Volgens de traditie stroomt Ki in een bepaalde volgorde door de 12 hoofdmeridianen. De Chinese klok (rechts) stelt het pad voor dat Ki op zijn weg door de meridianen doorloopt. Ki stroomt door paarsgewijs met elkaar verbonden Jin- en Jang-meridianen. Zo horen de longmeridiaan (Jin) en de dikkedarmmeridiaan (Jang) bijvoorbeeld bij elkaar, enzovoorts. Elk paar organen behoort tot hetzelfde element (zie hieronder en blz. 25).

Ki gaat in een dynamische golfbeweging door het meridiaanstelsel heen en doorloopt in 24 uur de hele cirkel. Elke meridiaan kent dus een piek van activiteit die 2 uur duurt en 12 uur later een dieptepunt. Dit

is heel belangrijk. De tijd van de dag waarop bepaalde symptomen optreden, kan namelijk een aanwijzing zijn voor een stoornis in de desbetreffende meridiaan.

Uit dit model blijkt dus ook

op welke tijd van de dag je het best bepaalde oefeningen kunt doen of lichaamsbeweging kunt nemen ter bevordering van je gezondheid.



Schematische voorstelling van de

Functies - longen

- ▶ Longen: zet Ki van lucht en voedsel om in menselijk Ki
- ▶ Ze voeren Ki naar de huid voor afweer (wei Ki)
- ▶ Overtollig Ki wordt in de nieren opgeslagen

Functies: lever

- ▶ Slaat bloed op en laat Ki makkelijk stromen

Functies: galblaas

- ▶ Slaat gal op en staat de lever bij

Functies: maag

- ▶ Neemt eten en drinken op en stuurt de zuivere bestanddelen naar de milt
- ▶ De minder zuivere gaan naar de dunne darm
- ▶ Maag Ki gaat omlaag

Functies: dunne darm

- ▶ Neemt zuivere lichaamsvochten op
- ▶ Stuurt onzuivere vloeistoffen naar de blaas
- ▶ Stuurt onzuivere vaste bestanddelen naar de dikke darm

Functies: blaas

- ▶ Slaat overtollige vloeistoffen op en scheidt deze af

Functie: dikke darm

- ▶ Scheidt de vaste afvalstoffen af
- ▶ Onttrekt vocht aan de ontlasting

Functie: hartbeschermer

- ▶ Staat het hart bij en beschermt voor (emotionele) prikkels die het hart op hart kunnen laten slaan

Functie: hart

- ▶ Stuur bloed door de bloedvaten
- ▶ Zetel van de geest

Functie: milt

- ▶ Zet Ki om
- ▶ Stuur het met de essentie van voedsel naar de longen
- ▶ Essentie wordt omgezet in bloed
- ▶ Voedsel Ki wordt omgezet in menselijk Ki

Functie: nieren

- ▶ Sturen Ki naar de milt
- ▶ Overgeërfde Ki ligt in de nieren opgeslagen (prenatale Ki)
- ▶ Deze Ki heeft een grote invloed: vormt de grondslag van het lichamelijk gestel, heeft invloed op de groei, geslachtsrijpheid en voortplanting
- ▶ Nier Ki is een mengsel van prenatale essentie en postnatale Ki
- ▶ De nieren zijn de wortel en grondslag van Yin en Yang in het lichaam

Yin organen

- ▶ Longen
 - ▶ Milt
 - ▶ Nieren
 - ▶ Lever
 - ▶ Hart
-
- ▶ Vaste organen
 - ▶ Inwendig, diep, verborgen
 - ▶ Verantwoordelijk voor transformatie, circulatie en opslag van Ki en bloed
 - ▶ Zuivere substanties die voor het lichaam essentieel zijn

Yang organen

- ▶ Dikke darm
 - ▶ Dunne darm
 - ▶ Maag
 - ▶ Galblaas
 - ▶ Blaas
-
- ▶ Holle organen
 - ▶ Vooral spijsverteringsgericht
 - ▶ Opnemen en verwerken van voedsel
 - ▶ Afvoeren van afvalstoffen
 - ▶ Meer aan de oppervlakte

Casus

- ▶ Vrouw, 51, gescheiden van haar man, heeft nu een relatie met een vrouw, 2 studerende kinderen. Heeft hartklachten en is aan haar hart en slagader geopereerd. Werkt als begeleider met ernstig gehandicapte mensen die vrijwel al hun zintuigen missen (doof, blind en stom). Gespecialiseerd in contact maken via de huid.
- ▶ Klachten: hartklachten, koud, bleek/grauw achtig gezicht, stijve spieren, trilling in de stem. Apathische uitdrukking, maar kan ontploffen van woede. Heeft moeite met uiten van haar eigen emoties, specifiek boosheid. Moeilijke relatie met haar moeder; deze accepteert haar geaardheid niet. Haar hele leven heeft bestaan uit pleasegedrag, tot nu.