

Yu en Bo Points (kennen voor het examen)

Yu punten – liggen op de blaasmeridiaan

Diagnose & werking van de Yu-punten

De Yu points zijn nuttige indicatoren van de toestand van de organen.

Ze geven meer **de langdurige** (chronische) verstoringen van het evenwicht aan van de organen, dan de **tijdelijke energetische** veranderingen die we met de **Hara diagnose** kunnen waarnemen.

Het klassieke diagnostische signaal is dat de Yu points gevoelig zijn bij het aanraken, al kun je ook merken dat de relevante Yu points op de een andere manier anders aanvoelen.

De locaties van de Yu points staan in het boek van Carola op pag 240 en er staat een overzicht in de leeromgeving bij Jaar 2, onder algemene kennis.

De Yu points liggen allemaal op de Blaas meridiaan.

Diagnose met behulp van de Bo-points / Alarm punten

De Bo-points zijn, net als de Yu-points, nuttige diagnose punten.

We noemen ze ook **alarmpunten**.

In de TCG wordt gesteld dat als het punt gevoelig is, dat er een pathologische aandoening is van het corresponderende orgaan. Omdat bij de meeste mensen de Bo-points altijd gevoelig zijn, is de diagnostische betekenis ervan beperkt tot **extreme** gevoeligheid bij **relatief geringe** druk. Bo-points kun je gebruiken naast de andere vormen van diagnostiek en vaak om je diagnose bevestigd te krijgen.

De Bo-point liggen op de voorkant van het lichaam (ezelsbruggetje Bo = buik).

We gebruiken de Bo of alarmpunten vooral bij **acute** situaties.

De Yu points geven meer een indicatie over de **chronische** staat van het orgaan / functiekring.

Yu & Bo Points van alle meridianen

Locatie: T = thoracaal L = Lumbaal

Water Element

Yu point Blaas = Bl 28 – (tweede foramen sacrum)

Bo point Blaas = CV 3 -

Yu point Nier = Blaas 23 – (2-3 L)

Bo point Nieren = GB 25

Hout Element

Yu point Lever = Bl 18 – (9-10 T)

Bo point Lever = L 14

Yu point Galblaas = Bl 19 (10-11 T)

Bo point Galblaas = Gb 24

Vuur Element

Yu point Hart = Bl 15 (5-6 T)

Bo point Hart = CV 14

Yu point Dunne Darm Bl 27 (eerste foramen sacrum)

Bo point Dunne Darm CV 4

Yu point Hartbeschermer = Bl 14 (4-5 T)

Bo point Hartbeschermer = CV 17

Yu point Drievoudige verwarmmer = Bl 22 (1-2 L)

Bo point Drievoudige verwarmmer = CV 5

Aarde Element

Yu point Milt = Bl 20 (11-12 T)

Bo point Milt = L 14

Yu point Maag = Bl 21 (12T – 1L)

Bo point Maag = CV 12

Metaal Element

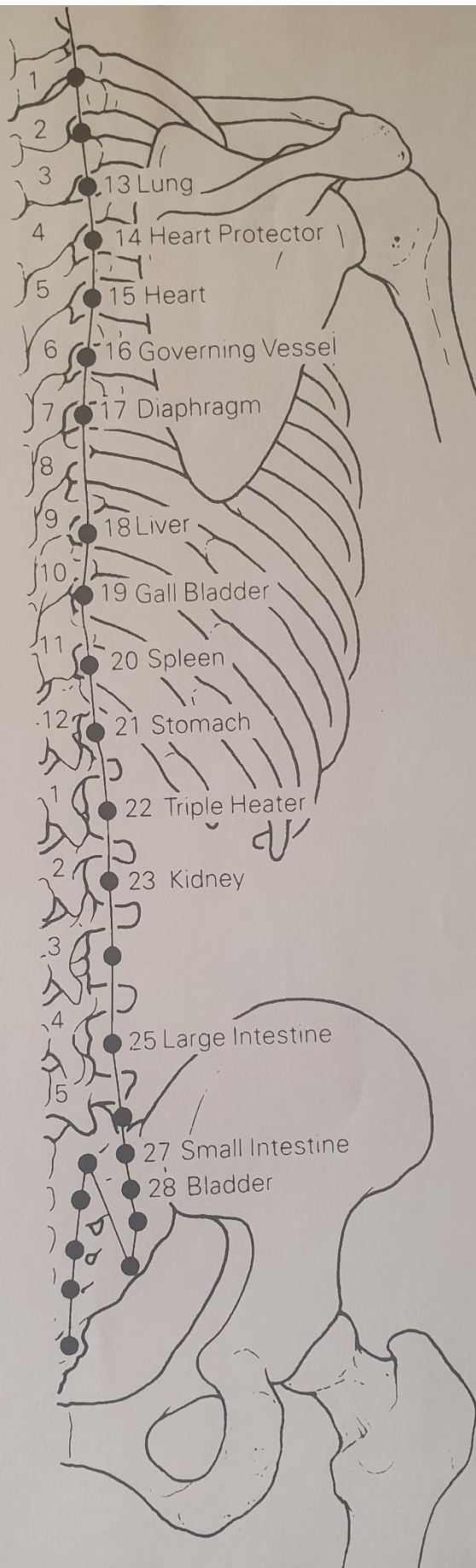
Yu point Longen = Bl 13 (3-4 T)

Bo point Longen = Lo 1

Yu point Dikke Darm = Bl 25 (4-5 L)

Bo Point Dikke Darm = Ma 25

YU Points



Uitwerking Yu Points

Yu point Longen = Bl 13

1. **Versterken van de longfunctie:** Blaas 13 wordt gebruikt om de longfunctie te versterken en de gezondheid van de longen te bevorderen volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. Stimulatie van dit punt kan helpen bij het verbeteren van de ademhaling, het versterken van de longen en het bevorderen van een gezonde longfunctie.
2. **Bevorderen van de verspreiding van Wei Qi:** Wei Qi wordt beschouwd als de beschermende energie die het lichaam beschermt tegen externe pathogenen volgens de traditionele Chinese geneeskunde. Blaas 13 kan helpen bij het bevorderen van de verspreiding van Wei Qi en het versterken van de afweer van het lichaam tegen ziekten en infecties.
3. **Verlichten van respiratoire symptomen:** Vanwege de associatie met de longen, kan Blaas 13 ook worden gebruikt bij de behandeling van respiratoire symptomen zoals hoesten, kortademigheid en congestie. Stimulatie van dit punt kan helpen bij het verlichten van deze symptomen en het bevorderen van een gezonde ademhaling.
4. **Reguleren van emoties:** Volgens de traditionele Chinese geneeskunde hebben de longen ook invloed op de emoties, specifiek verdriet. Blaas 13 kan helpen bij het reguleren van emoties en het verminderen van symptomen zoals verdriet, droefheid en melancholie.

Yu-point Hartbeschermer = Blaas 14

1. **Kalmeren van de geest:** Blaas 14 staat bekend om zijn vermogen om de geest te kalmeren volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. In TCM wordt aangenomen dat het kalmeren van de geest belangrijk is voor het behandelen van angst, nervositeit en mentale onrust. Stimulatie van Blaas 14 kan helpen bij het verminderen van deze symptomen en het bevorderen van een gevoel van kalmte en welzijn die een positieve invloed hebben op het hart.
2. **Verlichten van pijn en spanning in de borst:** Vanwege de locatie in de thoracale regio, wordt Blaas 14 vaak gebruikt bij de behandeling van pijn, spanning en ongemak in de borstkas. Het stimuleren van dit punt kan helpen bij het verlichten van pijnlijke symptomen die verband houden met aandoeningen van het hart, de longen of andere organen in de borstkas.
3. **Reguleren van de hartfunctie:** Blaas 14 wordt ook geassocieerd met het reguleren van de hartfunctie volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. Door dit punt te stimuleren, kan de circulatie van Qi

(levensenergie) en bloed rond het hart worden bevorderd, wat kan bijdragen aan een gezonde hartfunctie en het verminderen van symptomen zoals hartkloppingen, pijn op de borst en andere hart gerelateerde klachten.

4. **Bevorderen van ontspanning:** Omdat Blaas 14 verbonden is met het kalmeren van de geest en het verminderen van mentale stress, kan stimulatie van dit punt ook helpen bij het bevorderen van ontspanning en het verminderen van stress gerelateerde symptomen zoals hoofdpijn, spierspanning en slapeloosheid.

Yu-point Hart = Blaas 15

1. **Reguleren van het hart en de geest:** Blaas 15 staat bekend om zijn vermogen om het hart en de geest te reguleren volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. In TCM wordt aangenomen dat het hart verantwoordelijk is voor het beheersen van de geest en het huisvesten van de shen (de geest of bewustzijn). Stimulatie van Blaas 15 kan helpen bij het kalmeren van de geest, het verminderen van stress en angst, en het bevorderen van een gevoel van kalmte en welzijn. Dit alles om het hart te beschermen.
2. **Verbeteren van de hartfunctie:** Omdat Blaas 15 geassocieerd wordt met het hart, kan stimulatie van dit punt ook helpen bij het verbeteren van de hartfunctie en het bevorderen van een gezonde circulatie van Ki (levensenergie) en bloed door het lichaam.
3. **Verlichten van borstpijn:** Vanwege de locatie in de thoracale regio, wordt Blaas 15 vaak gebruikt bij de behandeling van pijn, spanning en ongemak in de borstkas. Het stimuleren van dit punt kan helpen bij het verlichten van pijnlijke symptomen die verband houden met aandoeningen van het hart of de borstkas.
4. **Reguleren van de ademhaling:** Blaas 15 wordt soms ook gebruikt om de ademhaling te reguleren en symptomen zoals kortademigheid, benauwdheid op de borst en astma te verlichten. Door het kalmeren van de geest en het bevorderen van een gezonde hartfunctie, kan dit punt helpen bij het verbeteren van de ademhaling.

Yu-point Lever = Blaas 18

1. **Reguleren van de leverfunctie:** Blaas 18 staat bekend om zijn vermogen om de leverenergie te reguleren volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. In TCM wordt aangenomen dat de lever verantwoordelijk is voor het reguleren van de stroom van Ki (levensenergie) door het lichaam en het bevorderen van de vrije stroom van emoties. Stimulatie van Blaas 18 kan helpen bij het balanceren van de leverenergie en het verlichten van symptomen zoals prikkelbaarheid, stemmingswisselingen en spijsverteringsproblemen die verband houden met leverstagnatie.
2. **Verlichten van thoracale pijn:** Vanwege de locatie nabij de negende borstwervel, wordt Blaas 18 vaak gebruikt bij de behandeling van thoracale pijn, spanning en ongemak. Het stimuleren van dit punt kan helpen bij het verlichten van pijnlijke symptomen in de borstkas, die vaak het gevolg zijn van spierpijn, verwondingen of andere aandoeningen.
3. **Reguleren van de spijsvertering:** Blaas 18 wordt ook geassocieerd met het reguleren van de spijsverteringsfunctie, met name in relatie tot de lever. Door de leverenergie te balanceren, kan dit punt helpen bij het verbeteren van de spijsvertering en het verminderen van symptomen zoals een opgeblazen gevoel, indigestie en misselijkheid.
4. **Bevorderen van ontspanning:** Omdat Blaas 18 verbonden is met de regulatie van emoties en de leverfunctie, kan stimulatie van dit punt ook helpen bij het bevorderen van ontspanning en het verminderen van irritatie, frustratie en boosheid.

Yu-point Galblaas = Blaas 19

1. **Reguleren van de galblaasfunctie:** Blaas 19 staat bekend om zijn vermogen om de galblaasenergie te reguleren volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. In TCM wordt aangenomen dat de galblaas verantwoordelijk is voor het opslaan en afscheiden van gal, wat essentieel is voor de spijsvertering. Stimulatie van Blaas 19 kan helpen bij het bevorderen van een gezonde galblaasfunctie en het verlichten van symptomen zoals galblaasstoornissen, spijsverteringsproblemen en geelzucht.
2. **Verlichten van thoracale pijn:** Net als andere punten in de thoracale regio, wordt Blaas 19 vaak gebruikt bij de behandeling van pijn, spanning en ongemak in de borstkas. Het stimuleren van dit punt kan helpen bij het verlichten van pijnlijke symptomen die verband houden met aandoeningen van de borstkas of de galblaas.

3. **Bevorderen van emotionele balans:** Omdat Blaas 19 verbonden is met de regulatie van de galblaasenergie, kan stimulatie van dit punt ook helpen bij het bevorderen van emotionele balans en het verminderen van symptomen zoals prikkelbaarheid, woede en frustratie die vaak geassocieerd worden met een disbalans in de galblaasenergie volgens TCM.
4. **Verbeteren van de spijsvertering:** Een gezonde galblaasfunctie is essentieel voor een goede spijsvertering. Door de galblaasenergie te reguleren, kan Blaas 19 helpen bij het verbeteren van de spijsvertering en het verminderen van symptomen zoals indigestie, opgeblazen gevoel en misselijkheid.

Yu-point Milt = Blaas 20

1. **Versterken van de miltfunctie:** Blaas 20 staat bekend om zijn vermogen om de miltenergie te versterken volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. In TCM wordt de milt beschouwd als verantwoordelijk voor de spijsvertering en de opname van voedingsstoffen. Stimulatie van Blaas 20 kan helpen bij het bevorderen van een gezonde miltfunctie, wat kan leiden tot een betere spijsvertering, een efficiëntere opname van voedingsstoffen en meer energie.
2. **Voeden van het bloed:** De milt speelt ook een belangrijke rol bij de productie van bloed volgens de principes van de TCM. Door de miltenergie te versterken, kan Blaas 20 helpen bij het voeden van het bloed en het verbeteren van de bloedcirculatie door het lichaam.
3. **Bevorderen van de spijsvertering:** Naast het versterken van de miltfunctie, kan Blaas 20 ook helpen bij het bevorderen van een gezonde spijsvertering en het verminderen van spijsverteringsproblemen zoals een opgeblazen gevoel, gasvorming en indigestie.
4. **Stabiliseren van de geest:** Omdat de milt in TCM ook wordt geassocieerd met het mentale aspect van de geest, kan stimulatie van Blaas 20 helpen bij het stabiliseren van de geest en het verminderen van zorgen, piekeren en overmatig nadenken.

Yu-point Maag = Blaas 21

1. **Reguleren van de maagfunctie:** Blaas 21 wordt geassocieerd met het reguleren van de maagfunctie volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. Het punt harmoniseert Maag en Milt en transformeert vocht. Stimulatie van dit punt kan helpen bij het bevorderen van een gezonde spijsvertering, het verminderen van maagklachten en het verlichten van symptomen zoals misselijkheid, braken en zuurbranden.
2. **Verlichten van nek- en schouderpijn:** Blaas 21 kan worden gebruikt bij de behandeling van nek- en schouderpijn, spanning en stijfheid. Het stimuleren van dit punt kan helpen bij het verlichten van pijnlijke symptomen die verband houden met spierspanning, letsel of andere aandoeningen in dit gebied.
3. **Bevorderen van ontspanning:** Blaas 21 wordt ook geassocieerd met het bevorderen van ontspanning en het verminderen van stress en spanning in het midden van de rug. Door dit punt te stimuleren, kan het helpen bij het ontspannen van de spieren, het verlichten van mentale stress en het bevorderen van een gevoel van kalmte en welzijn.

Yu-Point Drievoudige Verwarmer = Blaas 22

1. **Versterken van de drievoudige verwarmerfunctie:** Blaas 22 wordt geassocieerd met het versterken van de functie van de Drievoudige Verwarmer, ook bekend als Triple Burner, volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM). De Drievoudige Verwarmer regelt de stroom van Ki (energie) en lichaamsvloeistoffen door de drie compartimenten van het lichaam (bovenste, middelste en onderste verwarmer) en heeft invloed op het metabolisme, de spijsvertering en de circulatie.
2. **Bevorderen van de spijsvertering:** Stimulatie van Blaas 22 kan helpen bij het bevorderen van een gezonde spijsvertering door de functie van de Drievoudige Verwarmer te versterken. Dit kan resulteren in een betere opname van voedingsstoffen, een efficiëntere vertering van voedsel en een verminderde kans op spijsverteringsproblemen zoals een opgeblazen gevoel, gasvorming, en indigestie.
3. **Reguleren van de waterhuishouding in het lichaam:** De Drievoudige Verwarmer is ook betrokken bij het reguleren van de waterhuishouding in het lichaam volgens de principes van de TCM. Door Blaas 22 te stimuleren, kan het helpen bij het bevorderen van een evenwichtige verdeling van lichaamsvloeistoffen en het verminderen van symptomen zoals oedeem (vochtophoping) en waterretentie.

4. **Bevorderen van de circulatie van Ki en bloed:** Blaas 22 kan ook helpen bij het bevorderen van een gezonde circulatie van Ki en bloed door het versterken van de functie van de Drievoudige Verwarmer. Dit kan bijdragen aan het verminderen van stagnatie en het verlichten van symptomen zoals pijn, spanning en ongemak in het lichaam.

Yu Point Nieren = Blaas 23

1. **Versterking van de nierfunctie:** Blaas 23 staat bekend om zijn vermogen om de nieren te versterken volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. In TCM wordt aangenomen dat de nieren verantwoordelijk zijn voor het opslaan van de essentie van het lichaam en het reguleren van vele fysiologische processen, waaronder groei, voortplanting, en het beheersen van de waterhuishouding in het lichaam. Door Blaas 23 te stimuleren, kan de nier energie worden versterkt, wat kan bijdragen aan een betere gezondheid van de nieren en gerelateerde functies.
2. **Verlichten van lage rugpijn:** Vanwege de nabijheid van de lumbale regio, wordt Blaas 23 vaak gebruikt bij de behandeling van lage rugpijn, stijfheid en spanning. Het stimuleren van dit punt kan helpen bij het verlichten van pijn en het verbeteren van de mobiliteit in het lumbale gebied.
3. **Reguleren van de voortplantingsorganen:** Blaas 23 wordt ook gebruikt om de gezondheid van de voortplantingsorganen te bevorderen, met name bij mannen en vrouwen. Door de nier energie te versterken, kan dit punt helpen bij het verbeteren van de vruchtbaarheid, het reguleren van de menstruatiecyclus en het verminderen van seksuele disfuncties.
4. **Versterken van de wervelkolom:** Naast het verlichten van lage rugpijn, kan stimulatie van Blaas 23 ook helpen bij het versterken van de wervelkolom als geheel, wat kan bijdragen aan een betere houding en algehele rug gezondheid.

Yu-point Dikke Darm = Blaas 25

1. **Reguleren van de functie van de dikke darm:** Blaas 25 wordt gebruikt om de functie van de dikke darm te reguleren volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. Stimulatie van dit punt kan helpen bij het bevorderen van een gezonde darmfunctie, het reguleren van de stoelgang en het verminderen van symptomen zoals obstipatie, diarree en andere darm gerelateerde problemen.
2. **Bevorderen van de eliminatie van afvalstoffen:** Omdat de dikke darm verantwoordelijk is voor het elimineren van afvalstoffen uit het lichaam, kan stimulatie van Blaas 25 helpen bij het bevorderen van de eliminatie van afvalstoffen en het reinigen van het darmkanaal.
3. **Verlichten van buikpijn en ongemak:** Blaas 25 kan ook worden gebruikt bij de behandeling van buikpijn, krampen en ander ongemak in de buikstreek. Het stimuleren van dit punt kan helpen bij het verlichten van pijnlijke symptomen die verband houden met darmproblemen en spijsverteringsstoornissen.
4. **Bevorderen van de spijsvertering:** Naast het reguleren van de dikke darmfunctie, kan Blaas 25 ook helpen bij het bevorderen van een gezonde spijsvertering en het verminderen van spijsverteringsproblemen zoals een opgeblazen gevoel, gasvorming en indigestie.

Yu-point Dunne Darm = Blaas 27

1. **Versterking van de dunne darm functie:** Blaas 27 zorgt voor harmonie tussen Blaas en darmen, kanaliseren van vocht en afkoelen van warmte. Blaas 27 staat bekend om zijn vermogen om de nier energie te versterken volgens de principes van de traditionele Chinese geneeskunde. In TCM wordt aangenomen dat de nieren verantwoordelijk zijn voor het opslaan van de essentie van het lichaam en het reguleren van vele fysiologische processen, waaronder groei, voortplanting en de waterhuishouding in het lichaam.
2. **Verlichten van lage rugpijn:** Vanwege de locatie in de lumbale regio, wordt Blaas 27 vaak gebruikt bij de behandeling van lage rugpijn, stijfheid en spanning. Het stimuleren van dit punt kan helpen bij het verlichten van pijn en het verbeteren van de mobiliteit in het lumbale gebied.
3. **Bevorderen van de voortplantingsorganen:** Blaas 27 wordt ook gebruikt om de gezondheid van de voortplantingsorganen te bevorderen, met name bij mannen en vrouwen. Door de nier energie te versterken, kan dit punt helpen bij het verbeteren van de vruchtbaarheid, het reguleren van de menstruatiecyclus en het verminderen van seksuele disfuncties.

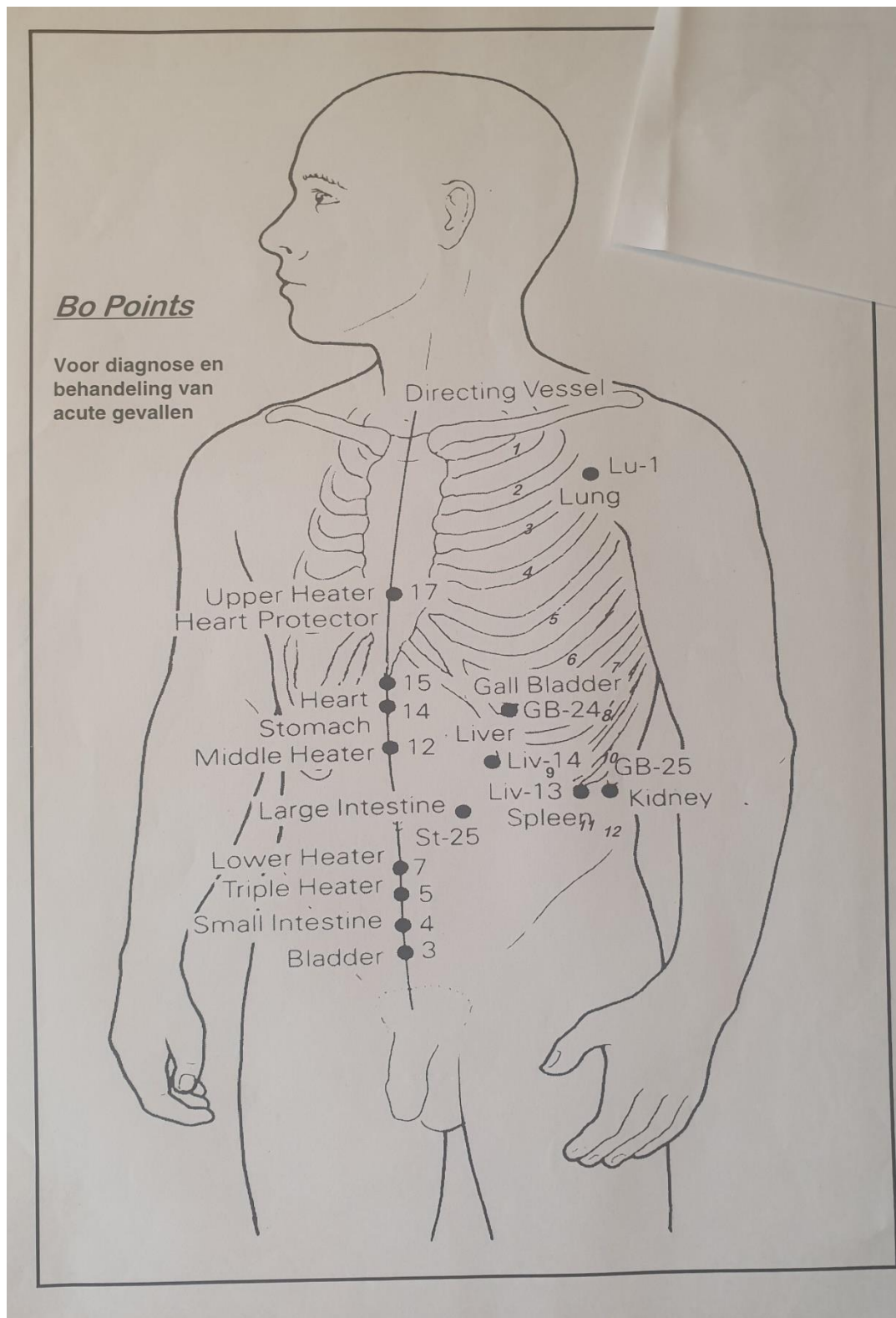
4. **Bevorderen van ontspanning:** Omdat Blaas 27 verbonden is met de nierenergie, die in TCM geassocieerd wordt met de waterenergie en het vermogen om te ontspannen, kan stimulatie van dit punt ook helpen bij het bevorderen van ontspanning en het verminderen van stress en angst.

Yu Point Blaas = Blaas 28

1. **Versterking van de blaas en lumbale regio:** Blaas 28 wordt vaak gebruikt om lumbale klachten te behandelen, zoals lage rugpijn, stijfheid, spanning of zwakte. Het stimuleren van dit punt kan helpen bij het verlichten van pijn en het versterken van de onderrug.
2. **Reguleren van de blaasfunctie:** Als onderdeel van de Blaasmeridiaan wordt dit punt soms gebruikt om problemen met de blaasfunctie te behandelen, zoals frequent urineren, moeite met urineren, incontinentie of urineweginfecties. Door Blaas 28 te stimuleren, kan de blaasfunctie worden gereguleerd en worden urinewegproblemen verlicht.
3. **Behandelen van gynaecologische aandoeningen:** Blaas 28 wordt ook gebruikt bij de behandeling van gynaecologische aandoeningen, zoals menstratiepijn, onregelmatige menstruatie, dysmenorroe (pijnlijke menstruatie) en andere menstruatie gerelateerde problemen. Stimulatie van dit punt kan helpen bij het reguleren van de menstruatiecyclus en het verlichten van gerelateerde symptomen.
4. **Verlichten van emotionele spanning:** Omdat de Blaasmeridiaan verbonden is met de waterenergie en de nierfunctie in de Chinese geneeskunde, kan stimulatie van Blaas 28 ook helpen bij het verlichten van emotionele spanningen en het bevorderen van een gevoel van kalmte en evenwicht.

De Bo-points – Alarm of diagnostische punten op de voorkant romp (buik)

Ze worden gebruikt bij acute klachten.



CV 3 = Bo point / alarmpunt Blaas

CV 4 = Bo-point / alarmpunt Dunne Darm

CV 5 = Bo-point / alarmpunt Drievoudige Verwarmer

Ma 25 = Bo-point / alarmpunt Dikke Darm

Le 13 = Bo-point / alarmpunt Milt

Ga 25 = Bo-point / alarmpunt Nier

Le 14 = Bo-point / alarmpunt Lever

Ga 24 = Bo-point / alarmpunt Galblaas

CV12 = Bo-point / alarmpunt Maag

CV 14 = Bo-point / alarmpunt Hart

CV 17 = Bo-point / alarmpunt Hartbeschermer

Lo 1 = Bo-point / alarmpunt Long