Psyche en TCM

Flex taiyang: Maak taiyang lenig…

Taiyang is de meest oppervlakkige meridiaan en loopt over de rug (rillingen over de rug).
Deze meridiaan bepaalt in eerste instantie wat er tot het lichaam wordt toegelaten en wat er wordt geweerd.

Teveel opgebouwde en geblokte Qi in deze meridianen zorgt ervoor dat alle emoties en invloeden van buiten af geweerd worden en alle zich in het lichaam bevindende troep daar ook blijft. Geen enkele uitwisseling is meer mogelijk!

Alle al bestaande extreme emoties worden “gevoed” aan de voorzijde door dezelfde emoties en daardoor creëert men een soort van veiligheid voor zichzelf, waardoor men in een soort spiraal gevangen zit.
Inzichten hierin zijn voor de patiënt belangrijk, maar ook het geven van handvaten om geestelijke lenigheid te vertalen naar lichamelijke lenigheid.

Het feit dat stug denkende mensen ook stug bewegen kan een ieder opmerken! Dus het dagelijks oprekken en lenig maken van de blaasmeridiaan is essentieel, waardoor het zakken van energie uit het hoofd naar het lichaam al meteen wordt gecreëerd, welke kan worden doorgevoerd door dagelijkse wandelingen voor te schrijven of bijvoorbeeld bij acute en/of ernstige gevallen iemand twee volle emmers water inde handen te geven en zo een tijdje te laten staan (aarden) .

Noteer hierbij dat het van belang is dat de patiënt een redelijke Qi-leegte bereikt kan hebben, doordat de doorstroming niet werkt en er geen vraag en aanbod meer is . Daardoor wordt geen nieuwe Qi gevraagd en wordt er ook geen aardse essentie meer aangemaakt.

Gevolg is dat er dan een soort anorexia ontstaat… waar geen vraag is volgt geen behoefte….

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.
© Acupunctuur Lingewaard 2010

Psyche en TCM

Behalve wanneer kwaadheid en irritatie een onderliggende emotie is waardoor die mentale situatie is ontstaan (GanQiYu). Deze kwaadheid behoeft wel ondersteuning in de vorm van voedsel. Dit resulteert vaak in vreetbuien…

Door te weinig Qi zal dit voedsel niet of niet voldoende kunnen worden omgezet in essentie (hout valt aarde aan) en slaat zich op onder de huid als vet..(PiQiXu → damp) Dus…. een heftig vlammend vuurtje van kwaadheid brandt, wat net niet aan de oppervlakte verschijnt….waarbij anorexia noch obesitas merkbaar is als extreme.. De patiënt eet, digesteert, maar op een laag level, waarbij alles gecontroleerd wordt door geleerde discipline….

Zaak is dat eerst het vuur wordt aangewakkerd door inzichten te geven, maar ook door een zo veilig mogelijke omgeving te creëren, om die emoties naar buiten te kunnen laten komen.

Differentieer vervolgens het yin en yang aspect van deze emotie waarin:
een laag libido; een verminderde interesse in plezier; zwakke spijsvertering; gevoel van waardeloosheid, apathie, onverschilligheid, steeds terugkomende zelfmoordideeën, zonder plannen of pogingen en een extreme mate van bezorgdheid(yin), staan tot:
bittere smaak in de mond, veel dromen, niet stil kunnen zitten, agitatie, rusteloosheid, mogelijke zelfmoordpogingen en fobische aanvallen (yang)
…
via: zuchten, een distentie in de borst, indigestie met boeren en flatulentie, besluiteloosheid, frustratie, steeds terugkomende zelfmoordidealen met een specifiek plan, vol met tranen, irritatie, extreme mate van bezorgdheid over eigen gezondheid en paniekaanvallen, (Qi-stagnatie)…
naar: afgevlakte emotie, verminderde interesse in plezier, problemen met in slaap vallen en blijven en vroeg wakker worden, nerveus praten of zwak langzaam en monotone spraak, gevoel van waardeloosheid, verminderde mogelijkheid te denken en te concentreren, steeds terugkomende zelfmoordideeën zonder een plan, angstigheid en paniekaanvallen (shen disturbance)…….
Waarin we daarnaast kijken naar de differentiatie van de acht principes van het lichamelijke (koud/warm…Binnen/buiten…Exces/leegte…..Yin/yang

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.
© Acupunctuur Lingewaard 2010

Psyche en TCM

EEN OVERZICHT VOLGENS DE VIJF ELEMENTEN…

(waarbij alle tot het element behorende emoties , of overtrokken worden of stagneren en uitblussen.)

HOUT	➢ Niet kunnen moduleren en flexibel kunnen zijn
	➢ Depressie met irritatie
	➢ Uitingen van kwaadheid
	➢ Frustratie
	➢ Grillig
	➢ Lichamelijke klachten
	➢ Spijsverteringsproblemen
VUUR	➢ Moeilijk te temperen drift en behouden van reserves
	➢ Verminderde interesse en plezier
	➢ Slapeloosheid en angsten
	➢ Spraakstoornissen
	➢ Afnemende denkcapaciteit en concentratie
	➢ Gevoel van waardeloosheid
AARDE	➢ Afhankelijk van het nodig zijn door anderen
	➢ Staat op voorspelbaarheid, zekerheid en trouw
	➢ Depressief, apathisch en slaperig
	➢ Extreem- of onzinnig schuldgevoel
	➢ Veel peinzen en fobisch
METAAL	➢ Zwaar rigide, gecontroleerd, gedesillusioneerd,eigengerechtigheid,gebrek aan interesse
	➢ Depressie met apathie en zwakheid ; moe
WATER	➢ Emotioneel ontoegankelijk; tactloos, onvergeeflijk en achterdochtig
	➢ Depressie met apathie; slaperig
	➢ Vermindert libido en geïsoleerd

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.
© Acupunctuur Lingewaard 2010

Psyche en TCM

PATRONEN EN STRATEGIEEN

QI YU	➢ Gan Qi Yu	• L3,LI4 evt. L14, Bl18
	➢ Gan Fire	• Bl18,Bl15,L2,LI4,LI11,P7,H5
	➢ Affecting Xin+Fei	• Lu7,H7,P6,Rm17,Rm15 evt. St40,LI4,SI5,Gb18
	➢ Xue Yu	• Bl17,Sp10,Sp6,Sp8,P3
SHEN XU	➢ Xin Xue Xu	• Bl15,Bl44,Rm14,Rm15,H7,P6,Rm4,St36,Sp6,Sp4 evt. Bl17,Sp10,P7
	➢ Xin Qi Xu	• Bl15,Bl44,Rm14,Rm15,H7,P6,Rm4,St36,Sp6,Sp4 evt. Bl20,Bl21,Du20
	➢ Xin Yin Xu	• Bl15,Bl44,Rm14,Rm15,H7,P6 evt. P7,K6,K3,K10,Sp6
	➢ Xin Fire (yinxu↑)	• Bl15,Bl44,Rm14,Rm15,H7,P6 evt. P7,K6,K3,K10,Sp6 + H6
SHEN REPLETED	➢ Qi Yu → Xin+Fei	• L3,LI4 evt. Liv14, Bl18
	➢ Yin Xu↑→ Xin+Fei	• Bl18,Bl15,L2,LI4,LI11,P7,H5
	➢ Xin Fire	• H8,H5,P7,Rm15,Gb15,Sp6 evt. Du14,LI4,LI11,P8,H3
	➢ Phlegm verward Xin	• St40,P5,P6,LI7,LI4,St25,Du20,St8 + Pi↑points
	➢ Phlegm heat → Xin	• ST40,Gb15,LI11,L2,H5,H8,Gb18
QI/YANG XU	➢ Pi/Fei Qi Xu	• BL20,BL21,Bl49,Rm4,Rm6,Rm12,St36,Sp3 • Long; toev. Lu1,Lu9,Lu7,Bl13,Bl42
	➢ Pi Yang Xu	• BL20,BL21,Bl49,Rm4,Rm6,Rm12,St36,Sp3 • Moxa
	➢ Shen Qi Xu	• Bl23,Bl52,Du4,Rm6,K3,K7
	➢ Shen Yang Xu	• Bl23,Bl52,Du4,Rm6,K3,K7 + Moxa
DAMP/ PHLEGM	➢ Pi Xu → Damp accumulatie	• Sp5,Sp9,Rm9 + Pi↑points
	➢ Phlegm verward Xin	• St40,P5,P6,LI7,LI4,St25,Du20,St8 + Pi↑points
	➢ Damp/ Phlegm Yu	• St40,P5,P6,P7,LI17,LI4 evt. Rm17,Sp21,St12,Gb17,Gb18
	➢ Xin Xu → Dan↓	• Gb40,H7
	➢ Phlegm Fire → Xin	• ST40,Gb15,LI11,L2,H5,H8,Gb18

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.
© Acupunctuur Lingewaard 2010

Psyche en TCM

XUE/YIN XU	➢ Xin Xue Xu	• Bl15,Bl44,Rm14,Rm15,H7,P6,Rm4,St36,Sp6,Sp4 evt. Bl17,Sp10,P7
	➢ Gan Xue Xu	• Bl17,Bl18,Bl20,Bl47,Liv8
	➢ Gan Yin Xu	• Bl18,Bl47,Liv8,Sp6,Kid3,Rm4 evt. Du24,Gb13
	➢ Shen Yin Xu	• Bl23,Bl52,K3,K6,K10Sp6,Rm4, evt. K9,K22.K27
	➢ Fei Yin Xu	• Bl23,Bl52,K3,K6,K10,Sp6,Rm4,Bl13,Bl42,Lu9, • Lu5,Lu7 met K6
YANG XU EN VALSE HITTE	➢ Gan Qi Yu → Gan Fire	• L3,LI4 evt. Liv14,Bl18 Bl18,Bl15,L2,LI4,LI11,P7,H5
	➢ Gan Yang Rising	• Gb20,L2,L3,LI11,Yintang evt. Sp6,Sj5,Gb43,K3
	➢ Gan Fire Rising	• L2,L3,Bl18,Sp6,Du18,Du24,Gb13 evt. H5,H8
	➢ Yin Xu →fire↑	• Bl23,K3,K10,Sp6 evt. H6,SI3
	➢ Yin Fire → Pi Xu	• Rm4,Rm6,Rm15,Bl20,Bl23,Sp9,Sp6,H5

**Vooral twee wondermeridianen zijn bij uitstek geschikt bij de behandeling van depressie nl : de Chongmai (integratie lever, hart, milt en nieren)en de Dumai (het teveel of te weinig aan energie reguleren naar het brein)*

Daarnaast is het hier belangrijk om via puntcombinaties de behandeling te balanceren

Balanceer lokaal en distaal

Herstellen van de vrije stroom van Qi	Lokaal: L14 en Bl18 Distaal: L3 en P6
Stimuleer LongQi↓	Lokaal: Sp21 en Rm17 Distaal: Lu7 en P6
Stimuleer HartQi↓	Lokaal: Rm15 en Rm14 Distaal: H7en P6
Voedt Hart en kalmeer de geest	Lokaal: Bl15, Bl44, Rm14 en Rm15 Distaal: H7 en P6
Versterk Milt en verhoog Qi niveau	Lokaal: Bl20, Rm12, Rm6 en Rm4 Distaal: St36, Sp3 en Sp4
Harmoniseer Hart, klaar hitte, draineer vuur en veranker de geest	Lokaal: Rm14, Rm15, Bl15 en Bl14 Distaal: H5, H8-Gb15
Tonifieer de nieren	Lokaal: Rm6, Bl23 en Bl52 Distaal: K3, K7 en K9
Tonifieer de nieren en voedt yin	Lokaal: K22, K27 en Bl 13 Distaal: K3, K6 en K10
Kalmeer de lever, temper rebellerend yang en klaar hitte	Lokaal: L14, Bl18 en Bl47 Distaal: L2, LI11 en Gb20

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.
© Acupunctuur Lingewaard 2010

Psyche en TCM

Balanceer boven en onder

Herstel vrije stroom van Qi, los depressie op' open de borst en veranker de etherische ziel (Hun)	Boven: P6 Onder: L3 Boven: LI4 Onder: L3 Boven: P7 Onder: L3
Transformeer damp, elimineer slijm en open de openingen van het Hart	Boven: P6 Onder: St40
Tonifieer de nieren, voedt yin, veranker het Hart en kalmeer de geest	Boven: H7 Onder: K3 Boven: H6 Onder: K7 Boven: H7 Onder: K9

Kijk bij links/rechtsbalancering naar hoofdpunt en ga uit van de vrouw rechts en de man links

Verder een aantal punten en combinaties van punten die zeer effectief blijken bij de behandeling van depressie

Bl42: PO HU,
Bl44: SHENTANG,
Bl47: HUNMEN,
Bl49: YISHE,
Bl52: ZHISHI en samen met Bl42 of Bl44 of Bl47 of Bl49, Du18:QIANGJIANG,
Du19: HOUDING en samen met RM15,
Du20: BAIHUI,
Du21: QIANTING,
Du24: SHENTING en samen met Gb13 (three golden needles),
RM15: JIUWEI en samen met Du19,
RM4: GUANYUAN,
Gb13: BENSHEN en samen met Du24 of H7,
Gb15: TOULINQI,
Gb17: ZHENGYING,
Gb18: CHENGLING,
Gb40: QIUXU,
H7: SHENMEN,
H6: YINXI,
H9: SHAOCHONG,
P7: DALING,
P6: NEIGUAN en samen met Sp4 of L3 ofDu20 of Du26.

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.
© Acupunctuur Lingewaard 2010