

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Basisboek orgaanklok

Je natuurlijke ritme
terugvinden

met de **traditionele**
Chinese geneeskunde
TCM



Uitgeverij Akasha

Uitgeverij Akasha
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-28 72 45
info@uitgeverijakasha.nl
www.uitgeverijakasha.nl

Vertegenwoordiging in België
Agora NV, Aalst

Vertaling
Sietske Boonstra/Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

Redactie
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

Illustraties
Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg (blz. 80, 81, 85, 90, 95, 99,
100, 104, 108, 112, 116, 121, 125, 126, 127, 131, 132, 164, 167)
Thomas Pelletier, Saarbrücken (blz. 36, 79, 80, 84, 88, 89, 94, 98, 103,
107, 111, 115, 119, 120, 124, 125, 130, 131)

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Bariet Ten Brink B.V., Meppel

Original title: *Die Organuhr: Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)*
Copyright © 2014, 2017 Mankau Verlag GmbH, Murnau; Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu
Nederlandse editie copyright © 2019 Uitgeverij Akasha, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6015 184 2
NUR 861

Inhoud

Inleiding: de beschavingszieke mens 7

Het holistische wereldbeeld in de TCM 11

De eeuwenoude oorsprong van de TCM 13

Yin & yang – het subtiele samenspel van krachten 16

Wu xing – de vijf elementaire veranderingsfasen 20

Zang fu – de functiekringen met hun inwendige organen 27

Qi – de allesdoordringende levensenergie 29

De vijf basisstoffen van het leven 32

Meridianen – de onzichtbare energiebanen 34

Ziekte bekeken vanuit het gezichtspunt van de oosterse
geneeskunde 38

Leven met de Chinese orgaanklok 43

De hoge prijs van onze beschaving – als het leven uit
balans raakt 45

De Chinese kalender – geschiedenis en oorsprong van
de orgaanklok 49

De dag in het 2 uursritme 56

De orgaanklok in de praktijk – gebruikmaken van actieve
en rustfasen 59

Het 24 uursritme van het lichaam 62

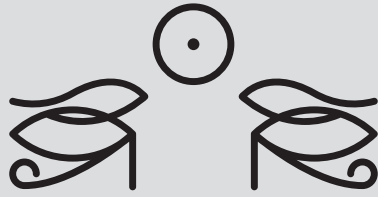
De meridianenparen in het 2 uursritme 71

Het meridianenpaar long-dikke darm 76

Het meridianenpaar maag-milt/pancreas 87
Het meridianenpaar hart-dunne darm 97
Het meridianenpaar blaas-nier 106
Het meridianenpaar pericard-drievoudige verw warmer 115
Het meridianenpaar galblaas-lever 125

Diagnose en behandeling in de TCM 137
Stoornissen en disharmonieën herkennen – de diagnose in
de TCM 139
Vragenformulier om energetische orgaanstoornissen en
disharmonieën te ontdekken 142
Genezingsmethoden – de vijf behandelingspijlers 151
De Chinese kruidengeneeskunde 152
Acupunctuur en moxatherapie 158
Massage 160
Voeding 163
Bewegingsleer 166

Bijlagen 173
Overzichtstabel met tijden en functies van de organen 174
Literatuur 180
Verkoopadressen van Chinese kruiden 182
Dankwoord 183
Over de auteur 184
Trefwoordenregister 185



Het holistische
wereldbeeld in de TCM

De traditionele Chinese geneeskunde (TCM – Traditional Chinese Medicine) beschouwt de mens als een eenheid van lichaam, geest en ziel. Maar het individu staat niet los van zijn omgeving; het is intrinsiek verbonden aan een groot geheel, een universele orde. Diezelfde oerkrachten die deze macrokosmos sturen, zijn in het klein ook werkzaam in de microkosmos van de mens.

Net als de natuur en de hele kosmos is ieder mens onderworpen aan een allesdoordringend principe: hij is niet de maat van alle dingen en niet de enige heerser van het universum, maar een piepklein deeltje daarvan, een radertje in het geheel. Alleen als alle dingen zonder wrijving in elkaar grijpen en goed op elkaar zijn afgestemd, is een storingsvrije loop van de wereld gewaarborgd. Alles hangt van elkaar af en is onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zodra één gebied verzwakt is, heeft dat gevolgen voor alle andere levensgebieden.

Gezondheid en duurzaam geluk kunnen derhalve alleen worden bereikt als de mens in harmonie met de natuur leeft, als hij de eeuwige kringloop niet stoort door energie en hulpbronnen te exploiteren of te verspillen. Dat betekent ook dat hij zich moet aanpassen aan de veranderende jaargetijden, het natuurlijke ritme van de natuur en de jaarlijkse macrokosmische invloeden om geen disharmonieën te veroorzaken die het subtiele evenwicht kunnen verstoren. Alleen in een harmonieus samenspel met de natuur kan de mens innerlijke rust en kalmte vinden.

De eeuwenoude oorsprong van de TCM

De wereldbeschouwing die ten grondslag ligt aan de TCM is in grote lijnen al terug te vinden in de Chinese religie- en filosofieën van het taoïsme. Het belangrijkste werk is de *Daodejing* (*Tao Te King*) van de mythische Lao Tse, die in de zesde eeuw voor Christus zou hebben geleefd. De spreukenverzameling is vermoedelijk echter pas rond 400 v.Chr. ontstaan. Als de mens gelukkig en onsterfelijk wil worden, zo stelt het taoïsme, moet hij in harmonie leven met de tao (Chinees voor ‘weg’, ‘wet’). Want alles in de kosmos is onderworpen aan eeuwige verandering – ook de mens. In plaats van blinde ijver en egocentrisme predikt het taoïsme als handelingsprincipe het niet-ingrijpen in de natuur of het niet-doen (‘wu wei’). De mens kan zijn plaats in de wereld alleen vinden als hij zich oefent in blijmoedige kalmte en zich aanpast aan de constante loop der dingen.

In de traditionele Chinese geneeskunde zijn veel elementen van deze leer terug te vinden: de kosmologische voorstelling van hemel en aarde, de leer van de vijf veranderingsfasen, het concept van de universele levensenergie qi en het tegenstellingenpaar yin en yang, dat aangeeft dat alles wordt bepaald door tegenstellingen. Vanuit het taoïsme zijn ook bewezen therapietechnieken ontstaan, zoals de bewegings- en ademhalingsoefeningen van qi gong of tai chi.

Het mythische geschrift van de ‘Gele Keizer’

Daarnaast beroept de traditionele Chinese geneeskunde zich ook op verschillende medische basiswerken die in de overlevering aan mythische oerkeizers van China worden toegeschreven. Volgens de legende leefden ze verschillende millennia geleden, maar hun eerste overgeleverde afschriften stammen pas uit het laatste millennium voor Christus.

Een van de belangrijkste standaardwerken is *Het boek van de Gele Keizer over inwendige geneeskunde (Huang Di Nei Jing)*: een verzameling van 81 verhandelingen die waarschijnlijk in een periode van ongeveer 400 jaar uit verschillende geschriften van onbekende auteurs werd samengesteld en die voor generaties Chinese artsen tot aan de dag van vandaag toonaangevend is.

In vraag-en-antwoorddialogen van de legendarische gele keizer Huang Di met zijn geleerden, met name de wijze arts en minister Qi Bo, werden hier voor het eerst systematisch alle belangrijke diagnostische en holistische therapeutische methoden van de TCM behandeld. Tegelijkertijd behandelt *Het boek van de Gele Keizer* ook de natuurwetmatigheden tussen mens, natuur en hemel.

Ook hier zien we al het holistische beeld van de mens dat duidelijk maakt dat hij zijn bestaan en handelen op het ritme en de wetten van de natuur moet afstemmen als hij het harmonische verloop daarvan, maar ook zijn eigen gezondheid, niet in gevaar wil brengen. Er moet zowel rekening worden gehouden met externe factoren, dus klimatologische, geografische en seizoensinvloeden, als met inwendige factoren: emoties zoals zorgen, angst, verdriet, opwinding en woede, die als ze overvloedig aanwezig zijn ook tot ernstige stoornissen kunnen leiden.

De traditionele Chinese geneeskunde kan terugkijken op een rijke, eeuwenoude schat aan ervaring, waarin ook de nieuwste

wetenschappelijke inzichten bij elkaar komen. Maar uit welke basiselementen bestaat het alomvattende wereldbeeld van de TCM nu eigenlijk?

脏腑 Zang fu – de functiekringen met hun inwendige organen

In de traditionele Chinese geneeskunde komen de organen niet overeen met de westerse voorstelling ervan. Ze zijn niet alleen beperkt tot hun puur anatomische betekenis. Het zijn eerder ‘orgaankringen’, functiekringen die zowel het lichamelijke als het geestelijke gebied omvatten en die ook altijd in verbinding staan met andere functiekringen respectievelijk organen. In de TCM wekken organen ook gevoelens en emoties op, waardoor ze weer interageren met andere functiekringen. Dit kun je in brede zin vergelijken met het begrip ‘hart’, waarmee ook in het westerse spraakgebruik naast het puur anatomische orgaan nog andere kenmerken worden omschreven.

In het orgaan concentreert de opgeslagen energie zich, en de bijpassende meridiaan neemt die energie op en verbindt haar met de energie van andere organen en energiebanen. In het Chinees worden deze functiekringen ‘zang fu’ genoemd. Er zijn zes yin-organen en zes yang-organen:

- **Zang-organen:** de yin-organen worden de ‘zang-organen’ (Chinees: ‘vast’, ‘solide’) genoemd. Het zijn opslagorganen omdat ze de verschillende qi-vormen en basisstoffen (xue, shen, jing, jin ye) opnemen, opslaan, produceren en omzetten. Milt en alvleesklier worden daarbij als één functie-eenheid opgevat, net als de yang-organen maag en twaalfvingerige darm.

→ **Fu-organen:** De yang-organen worden ‘fu-organen’ genoemd (Chinees: ‘hol’). De belangrijkste taak van deze holle organen is het verteren van voedsel, het opnemen van voedingsstoffen en het transporteren en uitscheiden van afvalproducten.

Elk zang-orgaan hoort bij een fu-orgaan van hetzelfde element – hun functionele, geestelijke en spirituele functies hangen nauw samen en vormen een energetische eenheid. Elk van deze paren staat bovendien in verbinding met een van de vijf veranderingsfasen – alleen bij vuur horen twee functiekringen: hart en dunne darm, en pericard/hartzakje en drievoudige verwarmer.

Vijf elementen	Zang-organen (yin)	Fu-organen (yang)
Hout	lever	galblaas
Vuur	hart	dunne darm
	pericard/hartzakje	drievoudige verwarmer
Aarde	milt/pancreas	maag/twaalfvingerige darm
Metaal	long	dikke darm
Water	nier	blaas

De bij de vijf veranderingsfasen horende orgaankringen vormen een eigen microkosmos in het organisme, die de macrokosmos van het ontstaan, groeien en vergaan in het klein weergeeft. Door de werkverdeling en de samenwerking van de organen wordt het organisme in leven gehouden. De activiteiten worden gestuurd door de levensenergie qi, die van de ene veranderingsfase naar de volgende stroomt en alles doordringt.

經絡 Meridianen – de onzichtbare energiebanen

Zoals al gezegd circuleert qi door het lichaam via een netwerk van energetische banen, de zogenaamde meridianen. Net als lymfevaten, zenuwbanen of (slag)aders lopen deze banen door het hele lichaam. Volgens de traditionele Chinese geneeskunde stroomt er via deze onzichtbare banen qi door alle delen van het lichaam en voorziet elk orgaan, elke spier en elke afzonderlijke cel van energie en bloed.

In het leerboek van de Gele Keizer worden de meridianen vergeleken met de grote rivieren die door het land stromen, het bevoeien en het daardoor vruchtbaar maken.

De verschillende meridiaansystemen

Het systeem van energiebanen bestaat uit een complex netwerk van verschillende meridiaansystemen, die zowel aan de oppervlakte als in de diepte lopen. Tot de belangrijkste behoren de twaalf hoofdmeridianen (jing mai) en de acht extra meridianen of wondermeridianen (qi jing ba mai), die elkaar deels overlappen. Deze kunnen een teveel aan qi opslaan maar ook naar behoefte weer qi toevoeren.

Verder zijn er nog de tendinomusculaire meridianen (spiermeridianen), verbindingskanalen, speciale meridianen en waterbanen.

Voor de klassieke acupunctuur en acupressuur spelen bijna uitsluitend de twaalf hoofdmeridianen, de hoofdkrachtlijnen en twee extra meridianen een rol: het conceptievat (ren mai) en het gouverneursvat (du mai), die samen het hart van het meridiaansysteem vormen.

MERIDIAANSYSTEMEN

jing mai – 12 hoofdmeridianen

qi jing ba mai – 8 extra meridianen (wondermeridianen)

jing jin – 12 tendinomusculaire meridianen (spiermeridianen)

luo mai – 15 verbindingskanalen tussen de lengtemeridianen

jing bie – 12 speciale meridianen

jing shui – waterbanen

De twaalf orgaanmeridianen

De twaalf hoofdmeridianen vormen paren die aan elkaar gekoppeld zijn en in yin en yang zijn onderverdeeld. Als je je armen optilt, lopen de yin-meridianen aan de voorkant van je lichaam van de aarde naar de hemel naar boven – dus over de borst, buik en binnenkant van de ledematen. De yang-meridianen lopen over de rug en buitenkant van de ledematen; hun beweging is naar beneden gericht, van de hemel naar de aarde.

De hoofdmeridianen lopen in spiegelbeeld in lengtelijnen, direct onder het lichaamsoppervlak. Hun energetische verbinding in de diepte verloopt via de aangesloten vijftien verbindingskanalen.

De twee extra meridianen lopen midden over het lichaam. Het gouverneursvat loopt over de achterkant van het lichaam, vanaf

Trefwoordenregister

2 uursritme 56 e.v., 71 e.v., 159

A

aanwijzingen voor gebruik 74

aarde **20 e.v.**, 26, 28, 51

aardetakken 50 e.v.

actieve fasen 61 e.v.

acupressuur 35, 61, **160 e.v.**

acupunctuur 35, 61, **158 e.v.**

acupunctuurpunten 36, 56,
158 e.v.

ademhalingsoefeningen 13, 64,
169, 171 e.v.

adem-qi 30

adjudantenplant 155

adviezen voor het gebruik
156 e.v.

alvleesklier 27, 37, 87, **92 e.v.**

B

Baihuanshu 135

Baihui 99

basishouding

qi gong 169

tai chi 172

basisstoffen 27, **32 e.v.**

behandelingspijlers 151 e.v.

bereiding en dosering 156

bewegingsleer 151, **166 e.v.**

bioritme 60, 62

blaas 18, 57, **106 e.v.**

Boek der veranderingen 17, 50

C

cheng-cyclus 23

Chinese kalender 49 e.v.

chronoacupunctuur 56,
158 e.v.

conceptievat 35 e.v.

controlerende cyclus 24

cyclus van zestig jaar 53 e.v.

D

Daju 90

Daodejing (Tao Te King) 13

Dazhui 80

diagnose (TCM) 30, 54,
137 e.v.

dikke darm 37, 63, 67, 75 e.v.,
82 e.v., 174

drievoudige verw warmer 37, 64,
69, 115 e.v., **119 e.v.**, 178
dunne darm 37, 66 e.v., 70,
97 e.v., **102 e.v.**, 176

E

element **20 e.v.**, 26, 28, 40,
51 e.v.
emotie 27, **40 e.v.**
energiebanen 34 e.v.
energiekringloop, grote 56 e.v.
externe factoren 39, 54 e.v.
extra meridianen 34 e.v.

F

Fengchi 80
functiekring 27 e.v., 73 e.v.
fu-organen 18, 28 e.v.

G

galblaas 28, 37, 58, **125 e.v.**, 179
gelaatskleur 33, 140
Gele Keizer 8 e.v., 14, 34, 181
geneesmethoden 151 e.v.
genererende cyclus 23
geur 141
gouverneursvat 35 e.v., 80
grote energiekkringloop 57 e.v.

H

hart 18, 57 e.v., 65, 69, **97 e.v.**,
115 e.v., 176

hartzakje 115 e.v.
hemelse stammen 50 e.v.
hol orgaan 28 e.v., 72
hoofdmeridianen 34 e.v.
horen 141
hout **20 e.v.**, 24 e.v., 51 e.v.
Huang Di 14, 50
Huiyin 113

I

I Tjing 17, 50

J

jaargetijden 9, **24 e.v.**, 54, 59,
73, 163
jin ye 27, **32 e.v.**
jing 27, 32, 41, 92, 111

K

ke-cyclus 24
keizerplant 155
kijken 140
klimaatvoorspelling 54
koeriersplant 155
kruiden 152 e.v., 182
kruidengeneeskunde 152 e.v.
kruidenthee 152 e.v., 156

L

Laogong 117
leeftijd 19, 26
levensenergie **29 e.v.**, 39, 54 e.v.

lever 37, 57 e.v., 66, 70, 125 e.v.,
131 e.v., 179
 lichaamsvloeistof 32 e.v.
 long(en) 37, 57 e.v., 62, 67,
76 e.v., 174

M

maag 37, 57 e.v., 64, 68, **87 e.v.**,
 175
 massage 129, 160 e.v.
 maximale tijd 58, 60
 meridianen 29, **34 e.v.**, 154, 158,
 166
 meridianenpaar 71 e.v.
 metaal **20 e.v.**, 40, 51
 milt 37, 57 e.v., 64, 69, 87,
92 e.v., 175
 minimale tijd 58 e.v., 60
 ministerplant 155
 moxatherapie 151, 158

N

Neiguan 85, 90, 117
 nier(en) 37, 57 e.v., 63, 67, 106,
111 e.v., 177

O

oorspronkelijke qi 30 e.v.
 oorzaken van ziekte 39 e.v.
 opslagorganen 18, 27 e.v., 72
 orgaankringen **27 e.v.**, 73 e.v.,
 148 e.v., 159

orgaanmeridianen 35 e.v.
 orgaanstoornissen 139 e.v.
 orgaantijd 54, 56 e.v., 62 e.v.

P

pancreas 27, 37, 87, **92 e.v.**
 pericard 57 e.v., 64, 68, **115 e.v.**,
 178
 Pu-Erh-thee 84 e.v.

Q

qi 27, **29 e.v.**, 34, 39 e.v., 56 e.v.
 qi-gongoefening 166 e.v.
 Qihai 104
 qi-stoornissen 30

R

rebellerende cyclus 24
 ruiken 139, 141
 rustfasen 56 e.v.

S

Sanyinjiao 85, 95, 109
 Shangjuxu 90
 Shangliao 135
 shen 27, 32 e.v., 98, 176
 sheng-cyclus 23
 Shenshu 109, 134
 smaak 143
 spiermeridianen 34 e.v.
 stofwisseling 45, 164, 178

T

tai chi 13, 166, 170 e.v.
Taijitu 16 e.v.
Taiyang 122, 127
tan tien 167
taoïsme 13, 49
therapie (TCM) 137 e.v.,
158 e.v.
Tianchi 117
Tianshu 89, 95
Tinghui 123

U

uitputtende cyclus 23
uitslag 148 e.v.

V

veranderingsfasen **19 e.v.**, 28,
49 e.v., 151
verkoopadressen 182
vijf elementen **20 e.v.**, 28, 51, 62
vijf-elementenleer **20 e.v.**, 115
voedende cyclus 22 e.v.
voeding 41, 74, **163 e.v.**
voedings-qi 30, 88, 175
voelen 140
vragen 139
vragenformulier 142 e.v.
vuur **20 e.v.**, 24 e.v., 28, 40,
51 e.v.

W

water 20 e.v., 51, 177
waterbanen 34 e.v.
weefsel 32, 72
werkorganen 18, 27 e.v.
windrichting 26, 52
windvijver 80
wondermeridianen 34 e.v.
wu xing 20 e.v.
wu-cyclus 24

X

Xingjiang 100
xue 27, **33 e.v.**, 158

Y

yang **16 e.v.**, 24 e.v., 38 e.v., 52,
71 e.v.
Yangbai 128
Yanglinquan 128
yang-meridianen 35
Yifeng 123
yin **16 e.v.**, 24 e.v., 38 e.v., 52,
71 e.v.
Yintang 122
Yingxiang 122
yin-meridianen 35
Yongquan 104

Z

zang fu 27 e.v.

zang-organen 18, 27 e.v., 32

zelfbehandeling 151, **160 e.v.**

Zhaohai 113

ziekmakend klimaat 54, 72

zintuig 72

Zulinqi 134

Zusanli 85, 90