

De navel als centrale kern

ACHTERGROND

door Tuvia Scott

Abdominaal acupunctuur volgens De Heilige Schildpad en de Ba Gua

De toepassing van abdominaal acupunctuur ofwel buikacupunctuur voor het behandelen van ziekte, het harmoniseren van de Zang Fu en het versterken van de Yuan Qi is gebaseerd op oude theorieën uit het Taoïsme, de TCM, de Ba Gua en de vijf elementen. De techniek van buikacupunctuur is gegrond op het systeem van het in balans brengen van de navel als de centrale kern. Dit systeem is eeuwenlang verwaarloosd.

De vorming van het embryo wordt geregeld door het navelstrengsysteem en dit laatste systeem controleert het hele organisme tijdens de zwangerschap. Het wordt beschouwd als het eerste besturingssysteem. Het is de basis van het meridiaanstelsel en de distributie van Qi en Bloed door het lichaam, waarmee een macroscopisch controlesysteem wordt gevormd.

De ontwikkeling van het navelstrengsysteem is onderverdeeld in twee systemen: in de oppervlakkige laag bevindt zich het perifere systeem, waartoe het musculoskeletale systeem en het meridiaanstelsel behoren. Het wordt vertegenwoordigd door de vorm van de Heilige Schildpad. Het viscerale systeem ligt in een diepere laag van de buik en wordt ook wel het Zang Fu-systeem genoemd. Het wordt weergegeven door de Ba Gua-kaart.

In het buikgebied valt de zone boven de navel onder het Yang-principe en het element Vuur. De zone beneden de navel is Yin en verbonden met het element Water. De rechterzijde van het buikgebied is Yang en valt onder het element Hout. De linkerzijde is Yin en is verbonden met het element Metaal. Het evenwicht tussen Yin en Yang is dan ook via de buik te herstellen; dit is een van de fundamentele concepten binnen de abdominaal acupunctuur.

Yuan Qi is de Oorspronkelijke Energie. Haar wezen volgt het begin en het einde van hemel en aarde. Deze energie is het begin van alle dingen, ook van de mens. Yuan Qi ontspringt in de Nieren en Ming Men en wordt gedistribueerd door de Dan Tian in de buikstreek. De basisgedachten achter de behandeling met abdominaal acupunctuur is dat de Yuan Qi wordt versterkt waardoor het evenwicht tussen Yin en Yang

wordt hersteld, dat de Zang Fu wordt behandeld en dat de Jing, Qi en Shen worden gevoed.

Kaart van de Heilige Schildpad - Luo Shu (Winn 2003)

Dao geeft geboorte aan één,
Een geeft geboorte aan twee,
Twee geven geboorte aan drie,
Drie geven geboorte aan de tienduizend dingen.
De tienduizend wezens dragen Yin op hun rug,
Drukken Yang aan hun borst,
En bereiken evenwicht door het mengen van de twee Qi.

Daodejing, v.42

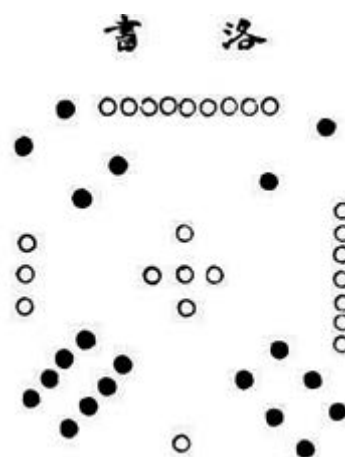


Fig. 1 De tien hemelse getallen.

Uit de Daodejing van Laozi komt het beroemde vers 42 uit ongeveer 360 v. Chr. Dit verwijst waarschijnlijk naar een veel ouder Chinees kosmisch nummerdiagram, bekend als de He Tu (Ho Tu), de *Drakentekst*. De He Tu verscheen volgens de legende voor het eerst in 2200 v. Chr. op de rug van een drakenpaard. Dit diagram bestaat uit het zich ontvouwende patroon van de eerste tien hemelse getallen als een reeks van witte (oneven) en zwarte (even) punten (Fig. 1). Zij werden gerangschikt in tegengestelde paren zodat zij konden samengaan en vanuit de centrale vijf een spiraal konden vormen die zowel naar binnen als naar buiten is gericht. Het cijfer vijf staat voor de menselijke vaardigheden en de alles doordringende kracht van de Vijf Fasen (Wuxing).

In de mondelinge overlevering van de alchemie van het innerlijk staan de cijfers 1 tot en met 5 voor de vormloze fase van de vorming van Oer-energie, bekend als de Vroege Hemel. De cijfers 5 tot en met 9 staan voor de cyclus van Qi, die zich manifesteert in het fysieke vlak van de Latere Hemel. Het getal 10 (dat het centrum deelt met de 5) is het getal van de voltooiing.

Dit hemelse Drakendiagram had een aardse metgezel, de Luoshu, bekend als de *Schildpadtekst* (Fig. 2). Volgens de legende werd dit diagram gevonden op het schild van een schildpad in de rivier de Luo door Yu de Grote. Het staat bekend als het oudste magische vierkant, waarin negen cijfers worden weergegeven als punten en waarin de uitkomst van elke rij steeds vijftien is.

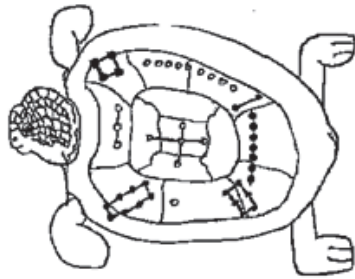


Fig. 2 Luo Shu, Heilige Schildpad.

Deze kosmische cijferdiagrammen werden later omgezet in de trigrammen van de Vroege Hemel (Xiantian) en van de Latere Hemel (Houtian) en ingesteld als acht trigrammen van de Yijing (I Tjing). De twee kosmische cijferdiagrammen en hun twee trigramopvolgers (Fu Xi en koning Wen arrangementen) zijn de hoekstenen van de Chinese spirituele cultuur. Deze cijferpatronen (Fig.3) vormen de gemeenschappelijke basis voor uiteenlopende gebieden als filosofie, waarzeggerij, astrologie, feng shui, geneeskunde, kalenderberekening, politieke regelgeving, militaire strategie, *martial arts* gevechtscunde, zoals Kungfu en alchemistische meditatie.

SE Sun ☱ WOOD 4	S Li ☲ FIRE 9	SW Kun ☷ EARTH 2
E Chen ☳ WOOD 3	Center ☵ EARTH 5	W Tui ☱ METAL 7
NE Ken ☶ EARTH 8	N Kan ☵ WATER 1	NW Chien ☷ METAL 6

Fig. 3 Magisch Vierkant.

Het Magische Vierkant vormt de basis voor uiteenlopende gebieden als filosofie, waarzeggerij, astrologie, feng shui, geneeskunde, kalenderberekening, politieke regelgeving, militaire strategie, *martial arts* en alchemistische meditatie.

We moeten in gedachte houden dat dit diagram niet werd gezien als cijfers rustend op een plat vlak maar op het schild van een schildpad waarbij de top van het schild de hemel voorstelt. De vier ledematen, de kop en de staart vertegenwoordigen de mens. De vierkante onderkant van de schaal van de schildpad staat voor de aarde.

De verticale as die verbinding maakte met deze drie gebieden wordt gedeeld door de cijfers 9, 5 en 1, de centrale kolom van de luoshu. Het hoogste punt van het schild, dat de hemel en het element Vuur vertegenwoordigt, is het cijfer 9. Het midden van het schild, dat het element Aarde en de menselijke ziel vertegenwoordigt, is cijfer 5. Aan de onderkant van de schildpad waar een denkbeeldige navel of baarmoeder is, bevindt zich het cijfer 1, dat staat voor onze diepe oorsprong in water en het element Water.

Deze schildpadkaart is dus een kaart van de macrokosmos maar de negen nummers zijn op dezelfde wijze te plaatsen binnen de microkosmos van het menselijk lichaam. Deze 'verinnerlijking' van de macrokosmos vormt de basis van de Taoïstische alchemistische praktijk. Het bewustzijn schuift op en neer langs de verticale as van de schildpad-kosmos tijdens zijn alchemistische werkzaamheden: het verzamelen en in balans brengen van de horizontale krachten van de andere nummers.

Het oudste gevonden schrift waarin alle negen cijfers van de kaart van de schildpad geplaatst zijn in het lichaam dateert uit de zesde eeuw. De Taoïstische Chen Luan citeert daarin de *Classic of 9 Halls Calculation* van de Gele Keizer:

2 en 4 maken de schouders

6 en 8 maken de voeten

3 is aan de linkerkant, 7 is aan de rechterkant

9 wordt gedragen in het hoofd

1 is de voetzool

5 verblijft in het centrum

Buikmeridiaan-systeem

Er is een holografie voor de buik dat eruitziet als een heilige schildpad (Fig. 4). Het heeft een regulerende functie in het perifere systeem (spier- en skeletstelsel) en is gebaseerd op het Magische Vierkant. De navel vormt het centrale punt van het lichaam van de schildpad (5), het hoofd aan de bovenkant (9) op REN-12 (Zhong wan) en de staart (1) eindigt bij REN-4 (lumbale wervel kolom). De bovenste ledematen (2 en 6) beginnen bilateraal op ST-24 (Hua rou men), overeenstemmend met de schouder. De onderste ledematen (6 en 8) beginnen bilateraal op ST-26 (Wailing) en komen overeen met de heupen. Het punt KID-17 (Shang qu) komt overeen met de nek en het punt ST-25 (Tian shu) komt overeen met de taille (3 en 7).

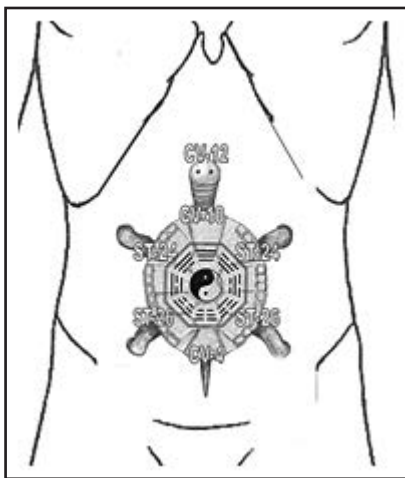


Fig. 4 Kaart van de schildpad en de acupunctuurpunten.

CASUS 1

Een 68-jarige vrouw had al lange tijd last van schouderproblemen. De diagnose was een gescheurd ligament van de supraspinatus in haar rechterschouder. Haar werd een operatie aangeraden. Ze zag erg op tegen een operatie en besloot haar probleem met fysiotherapie te laten behandelen. Dit gaf geen resultaat. Vervolgens koos zij voor acupunctuurbehandelingen. Ze onderging twaalf behandelingen met elektro-acupunctuur en er trad een aanzienlijke verbetering op. Na drie maanden keerde de pijn in haar schouder terug. Na nog eens acht behandelingen trad er geen verbetering in. De pijn bleef. Ze werd er wanhopig van omdat ze niet kon slapen. Bovendien belemmerde de pijn haar erg in haar dagelijkse leven. Ze overwoog alsnog een operatie.

Een van haar vriendinnen adviseerde haar eerst nog buikacupunctuur te proberen omdat dat enorm had geholpen bij haar rugklachten. Ze kwam naar mijn

kliniek en onderging een lichamelijk onderzoek. Ze was niet in staat haar rechterarm meer dan zeventig graden op te tillen en haar pijngrens was 4 tijdens rust en 6 tijdens dagelijkse activiteiten.

Ik begon de behandeling met buikacupunctuur op de volgende punten: REN-12 (Zhong wan) hoofd gebied, REN-4 (Guan yuan) tonificatie Yuan qi, KID-17 (Shang qu) aan de linkerzijde. Hiermee zette ik de Qi in nek en schouder in beweging. Ook zette ik drie naalden (sterren naald) op ST-24 (Hua rou men) aan de rechterzijde, het punt dat de anatomische locatie van de schouder weergeeft. Meteen na het inbrengen van de naalden was ze in staat om haar arm op te tillen tot negentig graden. Na drie behandelingen werd ze 's nachts niet meer wakker van de pijn en ging haar pijngrens van 6 naar 3 tijdens dagelijkse activiteiten. Na acht behandelingen lag haar pijngrens tussen 1 en 2, en was ze in staat haar arm op te tillen tot 120 graden. Toen ik haar na vijf maanden weer sprak, ervoer ze nog steeds het positieve effect van de buikacupunctuur.

Kaart van de Ba Gua

Er is een systeem dat de functie van de Zang-Fu organen controleert. Het heet het Ba Gua of octagon-systeem (Fig. 5). Dat systeem zit als volgt in elkaar:

- het gebied Li komt overeen met het Hart (REN-12 Zhong wan),
- het gebied Kun met de Milt (Ext. AB-1 links),
- het gebied Dui met de Dikke Darm (SP-15 Da heng links),
- het gebied Qian met de Longen (Ext. AB-4 links),
- het gebied Kan komt overeen met de Nier (REN-4 Guan yuan),
- het gebied Gen met de Maag (Ext. AB-4 rechts),
- het gebied Zhen met de Lever (SP-15 Da heng rechts),
- het gebied Xun komt overeen met de Galblaas (ext. AB-1 recht).

Elk punt heeft zijn specifieke therapeutische functie voor de Zang Fu.

CASUS 2

Een 48-jarige vrouw kwam naar mijn kliniek vanwege migraine. Ze had er al meer dan twintig jaar last van en de afgelopen jaren was het alleen maar erger geworden. Toen ze in mijn kliniek kwam, kreeg ze eenmaal per week voltaren injecties omdat de hoofdpijn zo sterk was dat ze niet meer normaal kon functioneren in haar dagelijkse leven. Af en toe gaven



Fig. 5 Ba Gua kaart.

orale pijnstillers goede resultaten. Haar hoofdpijn trad één of twee keer per week op en bevond zich achter haar ogen en in het occipitale gebied. Ook kreeg ze altijd hoofdpijn op de dag vóór de menstruatie. Haar menstruatieperiode was meestal kort, ze had soms last van lichte duizeligheid en haar nekspieren waren zeer gespannen. Ze was mager en een zeer actieve persoon. Haar pols was iets te snel en dun. Haar tongbeslag was dun en het tonglichaam licht rood. Volgens de TCM was haar diagnose: Lever Bloed leegte met als gevolg stijgende Lever Yang.

Ze onderging buikacupunctuur op de volgende punten:

- REN-12 (Zhong wan) voor het hoofdgebied met de toevoeging van drie extra naalden rondom REN-12 om de Qi sterk te bewegen in het hoofd gebied,
- REN-4 (Guan yuan) om Nier Yin te versterken evenals Jing en Bloed,
- KID-13 (Qi xue) om de Nieren te versterken en Yin naar het hoofd te brengen,
- SP-15 (Da heng) aan de rechterzijde om de Lever te harmoniseren (volgens de Ba Gua buikkaart),
- ST-24 (Hua rou men) om Qi te bewegen in het bovenlichaam,
- KID-17 (Shan qu) ter bevordering van de stroom van Qi in de nek en het hoofd.

Ze begon met twee behandelingen per week. Ze kreeg ook een basisformule van Chinese kruiden om het Lever Bloed te versterken. Na twee weken had zij slechts eenmaal hoofdpijn gehad. Om hoofdpijn tijdens haar menstruatie te voorkomen, plaatste ik één dag voor de menstruatie magneetjes in haar oor op de punten sympathetic, shenmen, kalmering en lever. Na zes behandelingen had ze slechts eenmaal lichte

hoofdpijn gehad. En dat was na een lange werkdag waarop ze te weinig had gegeten en gedronken. Vanaf toen werd ze nog maar één keer per week behandeld. Na tien behandelingen had ze helemaal geen hoofdpijn meer. Bij de follow-up na vier maanden was ze nog steeds hoofdpijnvrij.

Versterking van de Yuan Qi en het balanceren van Water en Vuur

Volgens de Taoïstische alchemie is het behouden van een lichamelijke en geestelijke gezondheid mogelijk door evenwicht aan te brengen tussen Water (Kan) en Vuur (Li). Er zijn veel technieken om dit evenwicht te bereiken, zoals meditatie en Qi gong. Maar we kunnen dit evenwicht ook bereiken met behulp van buikacupunctuur. Door Water en Vuur in evenwicht te brengen en door de versterking van de Yuan Qi kunnen we moeilijke en chronische ziektebeelden behandelen. Volgens de Ba Gua-kaart en de ligging van de punten in de buikstreek corresponderen de punten REN-12 (Zhong wan) en REN-10 (Xia wan) met het element Vuur en kunnen zij de Nahemelse Qi, de Milt en de Maag versterken. De punten REN-6 (Qi hai) en REN-4 (Guan yuan) komen overeen met het element Water en kunnen de Voorhemelse Qi en de Nieren versterken. Met behulp van deze basale puntencombinatie kunnen we verscheidene meervoudig gecompliceerde gezondheidsproblemen verhelpen.

CASUS 3

Een 35-jarige vrouw met gynaecologische problemen kwam naar mijn kliniek. Vijftien jaar geleden was lymfklierkanker bij haar vastgesteld. De behandelingen die ze destijds onderging, hadden hormonale storingen veroorzaakt en zo haar vruchtbaarheid beïnvloed.



Toen ze naar mijn kliniek kwam had ze al 6 ivf-behandelingen ondergaan, tezamen met acupunctuur. Haar menstruele cyclus was onregelmatig. Haar menstruatie kwam eenmaal per twee of drie maanden en duurde slechts anderhalf tot twee dagen. In de maanden dat de menstruatie achterwege bleef had ze opvliegers. Als de menstruatie er wel was, werden haar eitjes verzameld maar dat was er soms maar één en soms geen. Andere symptomen waren slapeloosheid, osteopenie, constipatie en premenstruele hoofdpijn. Haar pols was snel, dun en zwak en haar tong was rood, zonder beslag. Volgens de TCM was haar diagnose: Nier Yin en Jing Deficiëntie met Valse Hitte.

Haar behandelingen bestonden uit buikacupunctuur en Chinese kruiden voor Nier Yin deficiëntie met modificaties. De buikacupunctuurbehandelingen bestonden uit:

- REN-12 en REN-10 om Nahemelse Qi te versterken en het Vuur in balans te brengen,
- RN-4 en RN-6 om de Voorhemelse Qi te versterken en het evenwicht van Water te herstellen,
- KID-13 om het element Water en de Nieren te versterken en de onvruchtbaarheid te verhelpen.

Af en toe werden SP-6 (San yin jiao) en Ren Mai (LU-7 Lie que en KID-6 Shao hai) toegevoegd. Na twee behandelingen werd ze ongesteld. De volgende keer dat er eitjes werden verzameld, werden er drie gevonden. Helaas was er geen bevruchting. Ze besloot minimaal drie maanden te wachten voordat ze opnieuw ivf liet doen. Ze bleef ondertussen behandelingen met buikacupunctuur ondergaan. Gedurende deze tijd werden haar menstruaties regelmatig en kwamen om de 28 dagen. Zij had geen last meer van hoofdpijn of slapeloosheid, haar darmperistaltiek verbeterde en haar pols werd sterker. De volgende keer dat haar eitjes werden verzameld, had ze er vier waarvan er een bevrucht werd. De ivf verliep succesvol.

Tot slot

Hoewel de in de buikacupunctuur gebruikte punten bekend zijn bij alle acupuncturisten, kunnen de therapeutische resultaten van buikacupunctuur alleen worden bereikt door de diverse diepteniveaus van de buikwand (Hemel, Mens, Aarde) te benutten en door het stimuleren van de verschillende systemen met kennis en begrip van de theorie, de filosofie en de techniek die uniek is voor deze methode van acupunctuur.

Oorspronkelijke titel:

Abdominal Acupuncture; the sacred turtle and the Ba Gua.



Over de auteur:

Tuvia Scott beoefent en doceert sinds 1990 Chinese Geneeskunde. Vanaf zijn jeugd houdt hij zich bezig met *martial arts*, tai chi en qi gong. Hij studeerde Chinese Geneeskunde in Israël en deed vervolgstudies op het gebied van de Vijf Elementen, Taoïstische Geneeskunde en buikacupunctuur in China, de Verenigde Staten en Europa. Hij is oprichter van het Abdominal Acupuncture Research and Study Center in Israël en geeft workshops in Israël en Europa. Scott was een van de eerste beoefenaars van de Chinese Geneeskunde die een bijdrage heeft geleverd aan de integratie van acupunctuur in de ontwenningklinieken van verschillende Israëlische ziekenhuizen. Ook was hij in het verleden betrokken bij een aantal studies naar buikacupunctuur. Hij was bestuurslid van de Israeli Association of Traditional Chinese Medicine. Tegenwoordig is hij directeur van de afdeling Chinese Geneeskunde van de Campus Broshim School of Complementary Medicine aan de universiteit van Tel Aviv.

E-mail: scottuvia@gmail.com