

Mike Mandl

# Meridianen

De **12 levenslijnen** van de ziel  
en hun invloed op je gezondheid



AnkhHermes

# INHOUD

**Voorwoord van dr. Florian Ploberger 7**

**Deel I Meridianen, levenslijnen van de ziel 11**

1 Meridianen als gidsen 13

2 De ontwikkeling van de meridianen 27

**Deel II De levensprincipes van de meridianen 35**

Inleiding op deel II 36

3 De longmeridiaan: het grote 'ja' tegen het leven 39

4 De dikkedarmmeridiaan: de kracht van 'nee' 59

5 De maagmeridiaan: de kunst van de jacht 79

- 6 De miltmeridiaan: de oermoeder en het centrum 99
- 7 De eerste meridiaanfamilie: long-, dikkedarm-, maag- en miltmeridiaan 115
- 8 De hartmeridiaan: de barmhartige keizer 121
- 9 De dunnedarmmeridiaan: scherpzinnige helderheid 141
- 10 De blaasmeridiaan: activiteit, reiniging en herstel 161
- 11 De niermeridiaan: je potentieel benutten 179
- 12 De tweede meridiaanfamilie: hart-, dunnedarm-, blaas- en niermeridiaan 196
- 13 De pericardiummeridiaan: de brenger van vreugde 201
- 14 De drievoudige verwarmermeridiaan: coördinatie en homeostase 221
- 15 De galblaasmeridiaan: de vastberaden generaal 241
- 16 De levermeridiaan: de creatieve vrije geest 261
- 17 De derde meridiaanfamilie: pericardium-, drievoudige verwarmer-, galblaas- en levermeridiaan 278
- 18 Hoe kun je beginnen? Gewoon doen! 283

# VOORWOORD

Beste lezer,

‘Het is onze taak in het leven om te worden wie we zijn.’ Laat dit citaat, dat is toegeschreven aan de Indiase advocaat, verzetsheld, revolutionair, politiek commentator, asceet en pacifist Mahatma Gandhi (2 oktober 1869 – 30 januari 1948), ons bewust maken van het feit dat wij van nature gezond en compleet zijn. Alleen weten we dat niet meer. Er zijn talloze manieren om ons bewust te worden van ons ware potentieel en weer gezond te worden. Dit boek lezen is een van die manieren.

De afgelopen decennia heeft de traditionele Chinese geneeskunde (afgekort tot TCG) een hoge vlucht genomen, zowel in China zelf als in Europa, Australië en de Verenigde Staten. Er zijn inmiddels heel veel beoefenaars van de TCG die een scala aan deze methodes aanbieden. Hoe is dat ontstaan?

Het begon allemaal in 1972, toen Richard Nixon als eerste president van de Verenigde Staten een bezoek bracht aan de volksrepubliek China. In de media verschenen beelden van een acupunctuurdemonstratie die speciaal was georganiseerd voor de president en zijn gevolg, en die in wetenschappelijke kring veel belangstelling trok. Op verschillende afdelingen van een zieken-

huis werden voor de Amerikaanse bezoekers TCG-methodes gedemonstreerd. Zij waren vooral gefascineerd door een openhartoperatie die helemaal werd uitgevoerd terwijl de patiënt met behulp van acupunctuur onder narcose was gebracht.

Een jaar eerder was journalist James Reston met het Amerikaanse tafeltennisteam meegereisd naar China, om zich voor te bereiden op het presidentiële bezoek. Tijdens deze reis kreeg hij een acute blindedarmontsteking. Op de voorpagina van de *New York Times* van 26 juli 1971 verscheen een artikel van hem, waarin hij vertelde over de succesvolle manier waarop na de operatie met behulp van drie acupunctuurnaalden de pijn was bestreden.

In 1997 kreeg ik de gelegenheid om, tijdens een studiereis naar het ziekenhuis dat president Nixon 25 jaar daarvoor had bezocht, mee te werken aan een keizersnede, waarbij de moeder met acupunctuur onder narcose was gebracht.

Sinds de jaren zeventig zijn verschillende uitstekende studieboeken over de TCG-methodes uit het Chinees vertaald en hebben westerse auteurs er boeken over geschreven. Ook hebben veel Chinese artsen andere landen bezocht en hebben veel westerlingen in China gestudeerd, om er hun kennis over acupunctuur te vergroten.

Dit boek van Mike Mandl gaat over meridianen. Hij vat dit patroon van energiebanen op als een landkaart van de ziel. Na een fascinerende inleiding gaat hij op een volkomen nieuwe manier uitgebreid in op het meridiaansysteem en de belangrijkste acupunctuurpunten. Zijn boek biedt een overvloed aan wijsheid en inzicht, en zet aan tot zelfreflectie. Hij sluit daarmee aan op Thomas van Aquino (1224/25 – 7 maart 1274), een Italiaanse dominicaner monnik en een van de belangrijkste filosofen en katholieke theologen uit onze geschiedenis, die heeft gezegd: ‘Gezondheid is niet een toestand van het lichaam, maar van de geest.’

Ik vind het zeer verheugend dat Mike Mandl, die ik persoonlijk zeer waardeer en van wie ik af en toe dankbaar gebruikmaak voor een shiatsubehandeling, erin is geslaagd om, naast al zijn andere bezigheden, dit boek met zoveel toewijding, vreugde en passie

voor detail te schrijven. Mike heeft een inspirerende schrijfstijl en maakt veel gebruik van metaforen en wijsheden. Wat hij schrijft heeft diepgang, maar is tegelijk eenvoudig te lezen.

Graag wil ik hem hier citeren met een kort gedeelte uit hoofdstuk 2:

*Voor wie niet veel met de TCG en de meridianen te maken heeft gehad zal dit een fascinerend nieuw terrein zijn. Ik hoop dat therapeuten vanuit allerlei disciplines baat hebben bij dit boek, hun kennis erdoor kunnen vergroten en zo hun werk zullen verdiepen.*

Ik ben ervan overtuigd dat jij, beste lezer, veel van dit boek zult genieten!

Graag wil ik afsluiten met een verhaaltje. De volgende anekdote uit de geschiedenis van de Tibetaanse geneeskunde wordt al heel lang van generatie op generatie doorgegeven.

Op een dag riep Jivaka, een boeddhistische arts die in het Tibetaans *tsho byed gzhon nu* werd genoemd en die grote kennis bezat, zijn leerlingen bijeen, om naar buiten te gaan en in de omgeving te zoeken naar planten die geen enkele geneeskrachtige eigenschap bezaten. De leerlingen gingen met deze opdracht op weg.

Korte tijd later verscheen een van hen met in zijn hand een aantal wortels, vruchten en bloemen. Andere leerlingen hadden meer tijd nodig. Er was echter één leerling die, hoe hij ook zocht, geen enkele plant kon vinden die geen geneeskrachtige eigenschap bezat. Na drie dagen keerde hij met lege handen terug. Uiteraard werd hij door zijn leraar geprezen, want volgens zijn leer bestond er niets in de natuur dat geen enkele geneeskrachtige eigenschap bezat. Het doet er daarbij niet toe of we het over een deel van een plant hebben, een shiatsubehandeling of een goed boek.

Ik hoop dat dit boek lezen je vreugde en inzicht mag brengen!

*Dr. Florian Ploberger*

# 1

## MERIDIANEN ALS GIDSEN

*Voor ons gevoel zullen, zelfs als we alle wetenschappelijke vragen hebben beantwoord, de werkelijke vragen van het leven nog altijd even groot zijn.*

Ludwig Wittgenstein

### DE ZOEKTOCHT NAAR COMPLEET WELZIJN

‘Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden, en niet louter de afwezigheid van ziektes of gebreken.’ Met deze definitie, die ze in haar grondslag uit 1948 verwoordt, heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zich ten doel gesteld gezondheid los te koppelen van een zuiver biomedische visie. Gezondheid wordt niet beschouwd als een gegeven, als een gefixeerde toestand, maar als een evenwicht dat voortdurend ontstaat en actief vernieuwd wordt, en invloed heeft op alle aspecten van ons leven. Op dit moment zijn we helaas verder van dit doel verwijderd dan ooit. Hoe komt dat? Hebben we in al die tijd dan helemaal niets bereikt? Onze levensstandaard is toch uniek in de geschiedenis van de mensheid? Beschikken we niet over een uitstekende gezondheidszorg en hebben we maatschappelijk gezien geen geweldige prestaties geleverd? Onze levensverwachting gaat nog steeds omhoog, en we hebben een ongekende vrijheid met eindeloos veel vrije tijd en mogelijkheden.

En toch, of misschien juist daardoor, wordt de gezondheid die de WHO zich voorstelt slechts in heel uitzonderlijke gevallen bereikt. We hebben tegenwoordig te maken met allerlei nieuwe

kwalen en ziektes. Vele daarvan vinden hun oorsprong op psychologisch-emotioneel vlak of houden verband met onze levensstijl. Burn-out, allergieën en spijsverteringsklachten nemen in hoog tempo toe, zelfs onder jonge mensen en kinderen. En de kosten van de gezondheidszorg lopen inmiddels in de miljarden. Is het eind hiervan in zicht? Niet in de nabije toekomst. Het feit dat zoveel mensen geen werkelijk welzijn kennen heeft geleid tot een negatieve spiraal waarin bestaande problemen voortdurend verergeren. We zijn hard op weg naar een gezondheidszorg die ziek is.

Voor deze situatie zijn verschillende oorzaken aan te wijzen. Een cruciaal aspect is beslist de toegenomen complexiteit en geïmpliceerdheid van de uitdagingen waar we in onze door technologie beheerste maatschappij voor staan. Daarnaast hebben we materiële overvloed, viert de verveling hoogtij en koesteren we veel te hoge verwachtingen. ‘We willen alles en wel nu!’ Erger nog: ‘We kunnen op dit moment zowat alles krijgen!’ Maar daar betalen we wel een hoge prijs voor, want ons leven is helemaal uit evenwicht geraakt. In een tijd waarin alles beschikbaar is, flexibiliteit absoluut noodzakelijk is en stabiliteit langzaam maar zeker bezig is te verdwijnen, is een werkelijk evenwichtig en bevredigend leven heel moeilijk te bereiken. In feite raken we steeds verder verwijderd van het emotionele, fysieke en sociale welzijn dat de WHO voor ogen staat. We zijn ons er wel van bewust dat er iets niet in orde is. We beseffen dat er iets ontbreekt. En daar zijn we naar op zoek.

Maar het is geen gemakkelijke zoektocht. De overvloed aan mogelijke wegen die moeten leiden tot gezondheid en geluk verwarren ons, in plaats van dat ze heilzaam zijn en ons ondersteunen. Wat moet je doen als je ergens in je lichaam pijn voelt? Wat doe je als je je ongelukkig voelt en je geest moe is? We hebben voor alles specialisten, en die kunnen geweldige resultaten bereiken. En dat is prachtig als we een specifieke probleem hebben waar een specifieke oplossing voor bestaat. Maar als we naar het grote geheel kijken, naar welzijn in zijn totaliteit, naar de plaats van de



mens hierin, heeft een fragmentarische aanpak weinig effect. Of onze problemen nu van fysieke of emotionele aard zijn, de meeste ervan zijn het gevolg van onevenwichtigheid in ons lichaam, onze geest en onze ziel, in onze levensstijl en onze levensomstandigheden, en in wat we van het leven verlangen of verwachten.

Een mens is een multidimensionaal wezen, een complexe entiteit. Hij is veel meer dan de som van zijn functies. Een mens is een dynamisch systeem dat in een voortdurende relatie en wisselwerking staat met zijn omgeving. Een dynamisch evenwicht en integratie van alle aspecten van ons leven zijn de beste basis voor een algeheel gevoel van welzijn, dat ook persoonlijke groei en zelfverwerkelijking omvat.

Als we deze vorm van evenwicht willen bereiken, hebben we een benadering nodig die ons van de juiste middelen en methodes voorziet. Onder de verschillende benaderingen die lichaam en geest weer met elkaar verbinden springt er eentje duidelijk uit: de traditionele Chinese geneeskunde, kortweg TCG genoemd. Waarom springt die eruit? Omdat de TCG een definitie van gezondheid hanteert die erg lijkt op die van de WHO, al is ze dan zo'n tweeduizend jaar oud.

Volgens de TCG is gezondheid: in overeenstemming zijn met je natuurlijke aard en leefomgeving, een innerlijke balans die zich uiterlijk weerspiegelt en een allesomvattend gevoel van welzijn en groei. Kortom, een vruchtbaar evenwicht op alle niveaus. De TCG bestudeert dit onderwerp al eeuwenlang en heeft zich daardoor steeds verder kunnen ontwikkelen en verfijnen. Dit heeft geleid tot vergroting van unieke kennis. De toepassing ervan in een van de dichtstbevolkte landen ter wereld heeft de test van de tijd steeds weer doorstaan. Het succes van de TCG ten behoeve van onze gezondheid is het overtuigende bewijs van de waarde ervan.

Het systeem van de TCG is vooral gericht op direct praktisch resultaat en wij kunnen er in ons dagelijks leven onmiddellijk gebruik van maken. Dat komt omdat de grondslagen van de TCG, en met name de meridiaantheorie, verbazingwekkend gemakkelijk te begrijpen zijn. Eeuwen van contemplatie en praktische er-

varing hebben geleid tot concreet en helder inzicht. Dankzij het meridiaansysteem krijgen we niet alleen inzicht in onszelf, onze samenleving en ons welzijn, we kunnen ook beter verantwoordelijkheid nemen voor ons leven, het op een actieve manier vormgeven en onze wensen in vervulling laten gaan. Voortdurend aan dit dynamische evenwicht werken is geen utopie, maar iets dat beslist binnen ons bereik ligt. Het is vanuit deze wens en met dit doel in gedachten dat ik dit boek heb geschreven.

## **HET MERIDIAANPRINCIPE: HET LEVEN SOEPEL LATEN VERLOPEN**

Stel je even een wiel voor, een klassiek fietswiel met spaken. Wanneer alle spaken even strak gespannen zijn, loopt het wiel soepel. Maar als er een paar spaken te slap staan of te strak, gaat het wiel hobbelen, met verstrekkende gevolgen. De spaken die niet in balans zijn verhinderen een soepele draaiing van het wiel, wat ertoe leidt dat andere onderdelen van de fiets verkeerd belast worden en slijtage gaan vertonen. Op den duur kan zo materiaalmoetheid ontstaan en kunnen er zelfs spaken breken. Het is dus beter om tijdig naar de fietsenmaker te gaan en de spaken te laten afstellen, voordat het te laat is.

De TCG kent twaalf hoofdmeridianen. Je kunt die zien als de spaken van een wiel. De naaf is in dit beeld je leven. Als de meridianen met elkaar in evenwicht zijn, verloopt je leven soepel en heb je een goede basis voor gezondheid en welzijn. Maar als het evenwicht tussen de spaken verstoord is, gebeurt er hetzelfde als bij het wiel: ons leven verloopt niet soepel meer, innerlijk niet en uiterlijk ook niet. Er kunnen klachten ontstaan van fysieke of emotionele aard, die het gevolg zijn van wrijving, vermoeidheid of zelfs falen van specifieke onderdelen. Ook in dit geval is het aan te raden een bezoekje te brengen aan de fietsenmaker en het evenwicht te laten herstellen. Regelmatig onderhoud is natuurlijk nog beter, want daarmee kun je problemen voorkomen. Voorkomen is beter dan genezen. Dat is het uitgangspunt van de TCG. Een

gewone arts behandelt een ziekte nadat die zich heeft gemanifesteerd, een goede arts doet dit voordat het zover komt. Een goed uitgebalanceerd wiel zorgt ervoor dat we ons snel, soepel en met voldoening door het leven bewegen, zonder te veel inspanning en zonder energie te verliezen aan onnodige wrijving. Dit is één aspect van het meridiaanprincipe: gezondheid en vitaliteit in stand houden en zo nodig herstellen door voortdurend bijstellen van de balans.

We moeten ook naar de fiets zelf kijken. Zoals het de bedoeling van een fiets is erop te rijden, zo is het leven er om geleefd te worden. Met een goedwerkende fiets kunnen we snelheid maken, kunnen we ambitieuze tochten ondernemen en naar topervaringen streven. We kunnen fantastische doelen bereiken. We kunnen onze dromen waarmaken: gezondheid, vitaliteit en voldoening in het leven. Dit zijn precies de doelen van de TCG. Ze lijken sterk op de opvatting van gezondheid als algeheel welzijn zoals tweeduizend jaar later geformuleerd is door de WHO. Het meridiaanprincipe biedt ons de middelen om deze doelen te bereiken. Maar wat zijn meridianen nu precies? En hoe dragen ze bij aan een soepel en gelijkmatig functionerend levenswiel?

## **DE MERIDIANEN VOLGEN: WAT ZE VOOR JOU BETEKENEN**

Stel je even de volgende situatie voor. Je komt na een lange vliegreis 's avonds laat thuis. Je bent moe en je hebt honger, want wat de luchtvaartmaatschappijen tegenwoordig serveren laat net zo te wensen over als de beenruimte in de economyclass. Je gooit je bagage in een hoek en loopt naar de koelkast om te zien of er nog wat te eten is. Misschien heb je geluk en is er na je haastige vertrek niet alleen een schimmelige geur ontstaan, maar tref je ook een paar aangename verrassingen aan. Oké, na een week ziet de overgebleven groente er een beetje verlept uit en hebben een paar andere dingen zich ondanks de overdosis aan toegevoegde conserveermiddelen op eigen houtje verder ontwikkeld, maar de

gerookte ham ziet er in elk geval nog eetbaar uit. Toch maar het zekere voor het onzekere nemen en even zorgvuldig aan de ham ruiken. De geurtest levert het resultaat op waar het oog op had gehoopt. Vervolgens keurt de maag het resultaat goed en vraagt knorrend om meer. Samen met een noodrantsoen crackers heb jij zo een nachtelijke snack die er prima mee door kan. Goed geregeld.

Eten is een heel normale, dagelijkse activiteit die een logische volgorde heeft: kijken, ruiken, kauwen, slikken, verteren. Voor dit proces moeten verschillende delen van het lichaam goed met elkaar samenwerken. Ogen, neus, gebit, tong, kauwspieren, slokdarm en maag vormen een functionele gemeenschap met als doel het opnemen van voedsel. Maar voordat we de eerste hap kunnen nemen, moet er een prikkel zijn, een behoefte die om bevrediging vraagt en dit proces in gang zet. Dat kan honger zijn, zin in iets of de behoefte om de leegte van een gebroken hart met calorieën te vullen. Wat die prikkel ook is, we worden ertoe aangezet een voor een de noodzakelijke stappen te zetten.

Allereerst controleren we met onze ogen of het voorwerp van ons verlangen voldoet aan onze eisen of wensen. Dat gebeurt als we boodschappen doen, in onze voorraadkast kijken of door onze groentetuin lopen. Daarna is het de beurt aan onze neus, het reukzintuig dat even oud is als sterk en dat een subtiele maar doorslaggevende betekenis heeft. Dit zintuig reageert overigens verre van subtiel als het te maken krijgt met iets wat bedorven is, zoals eieren, of de vis waarvan de versheidsdatum even ver weg ligt als de zee waarin hij ooit zwom. Een heerlijke geur zorgt er echter voor dat onze maagsappen gaan stromen, en we kijken met genoegen uit naar de eerste hap. Onze neus bepaalt of dat wat we met onze ogen gekozen hebben inderdaad in onze mond terecht komt.

Als de reukzin eenmaal zijn fiat heeft gegeven, kan het kauwen beginnen. Kauwen draagt niet alleen bij aan een tongstrekkende smaakervaring, maar is ook het begin van de spijsvertering. Pas als de hap voldoende verbrijzeld, fijngemalen en met speeksel

vermengd is (hoe meer, hoe beter), wordt hij doorgeslikt. Vervolgens breekt de maag het voedsel dat hij van de slokdarm ontvangt af, zodat het toegankelijker is voor de andere spijsverteringsorganen. Als we met een pen alle onderdelen die bij dit proces betrokken zijn met een lijn met elkaar verbinden, hebben we een schets gemaakt van het eerste deel van de maagmeridiaan.

## **MERIDIANEN ZIJN BELICHAAMDE LEVENSPRINCIPES**

Al meer dan tweeduizend jaar zijn de meridianen de grondslag voor vele, misschien wel miljoenen succesvolle TCG-behandelingen. Al talloze malen is empirisch gebleken dat de TCG waarmaakt wat haar theorie belooft. Meridianen zijn veel meer dan dubieuze energiebanen, al vormen ze geen exact gedefinieerd lijnenpatroon van over het lichaam verspreide acupunctuurpunten. Deze voorstelling mag dan een adequaat beeld geven, ze heeft weinig te maken met het oorspronkelijke idee achter de meridianen. Deze mechanische voorstelling is een kunstmatig product van de Chinese culturele revolutie, die de levende kennis van de TCG heeft aangepast, gestandaardiseerd en gestructureerd, met de bedoeling de indruk te geven van een exacte nauwkeurigheid, zoals die past bij huidige wetenschappelijke idealen. Toen deze kennis naar het Westen kwam, zijn er ook de nodige vertaal- en interpretatiefouten gemaakt, met als gevolg dat het systeem van meridianen doet denken aan dat van spieren, botten en duidelijk omschreven orgaanfuncties. Maar dat is nooit de bedoeling van dit systeem geweest. Meridianen zijn geen abstracte energiebanen en ook geen nauwkeurige energetische aanvoerwegen. Meridianen zijn veel meer.

Neem bijvoorbeeld de maagmeridiaan. De route ervan is geen toeval en verre van abstract. Deze energiebaan ontstaat vanzelf en volgt een inherente logica: hij verbindt de spieren, weefsels en zintuigen die verband houden met een specifieke lichaamsfunctie. De maagmeridiaan is de blauwdruk van een doelgerichte en-

titeit en staat voor een principe dat in het lichaam tot uitdrukking komt: voedsel registreren, opnemen en verwerken.

Volgens de TCG voorziet voedsel ons niet alleen van brandstof, maar ook van alle andere dingen die het lichaam nodig heeft, met de bedoeling dat het ons aan niets ontbreekt. Het principe van de maagmeridiaan blijft daarom niet beperkt tot alleen deze lichamelijke functie, maar omvat ook psychologische en emotionele aspecten. We hebben toch allemaal wel eens een onaangename situatie meegemaakt die onze maag van streek bracht en ons de eetlust ontnam? Je herinnert je vast wel een gebeurtenis waarvan of een persoon van wie je moest walgen. Heeft iemand wel eens een opmerking gemaakt die bij jou verkeerd viel of waarvan je een vieze smaak in je mond kreeg? Dit zijn natuurlijk maar uitdrukkingen, maar ze weerspiegelen de ervaring en wijsheid van vele generaties: er bestaat een direct verband tussen eten en emoties of, ruimer opgevat, tussen hoofd en onderbuik, tussen het fysieke en het emotionele.

Is het niet zo dat we alles uit onze omgeving op een of andere manier registreren, verwerken en gebruiken, of het nu gaat om informatie, zintuigelijke prikkels, gevoelens, gedachten of ontmoetingen? En staat dit proces van registreren, verwerken en gebruiken niet voor hetzelfde proces als dat van voedsel opnemen? En is de voedingswaarde van een biefstuk niet hetzelfde als die van genegenheid? Kunnen inspirerende mensen ons niet op dezelfde manier voldoening geven als een plakje cake?

Ons hart, onze geest en onze ziel zijn op dezelfde manier van voeding afhankelijk als ons lichaam en hebben bepaalde zaken nodig om te kunnen voortbestaan. We spreken niet voor niets van 'levensmiddelen'. Zonder voeding lijden we gebrek en kwijnen we emotioneel en mentaal weg. We hebben liefde nodig, enthousiasme, zin en betekenis in ons leven. Daar hongeren we naar. Daar zoeken we naar. We proberen allerlei verschillende dingen, totdat we vinden wat ons met tevredenheid vervult. We moeten op alle niveaus van ons menszijn de juiste maaltijden krijgen, anders houden we ondanks een volle maag een leeg gevoel.