

Chakrapunctuur

De verbinding tussen Oost,
Oost en West

Chakrapunctuur

Roelof Timmerman

*Knowledge is of no value if it doesn't resonate within you.
Knowledge is to be transformed into your own wisdom by experience or
meditation.*

*Experience isn't to be measured in time, but in how well the knowledge
resonates within.*

*If knowledge resonates within it transforms into wisdom.
Only wisdom has true value.*

Schrijver: Roelof Timmerman, www.PersonalSpace4U.com

Coverontwerp: Saskia Mensink, www.artstudio.saskiamensink.com

ISBN: 9 789402 130959

© Roelof Timmerman

Voorwoord

Als kind van een jaar of acht lag ik in bed te dromen ... in deze droom zag ik een hele lange tunnel. Zonder enige moeite vloog ik daar door heen. Aan het eind van die tunnel was een grote lichte ruimte. Verschillende vrienden, gehuld in een schijnsel wat ik niet kende, stonden op me te wachten. Hoewel ik niet wist wie ze waren, herkende ik ze. In die grote lichte ruimte was een trap omhuld in hetzelfde lichtende schijnsel en aan het eind van die trap een plateau met twee grote, enorm hoge, deuren, fel verlicht alsof de zon er op scheen.

Mijn vrienden gebaarden dat ik door die deuren heen kon lopen om weer thuis te komen. Ik begreep wat ze bedoelden; woorden hadden ze niet nodig om zich verstaanbaar te maken.

“Nou, eigenlijk niet”, zei ik, “ik ben nog lang niet klaar op aarde en met dit lichaam”. Het uitspreken van deze gedachte zette een reactie in gang. Op dat moment keek ik achterom en zag mijn lichaam in m'n bed liggen en landde met een oneindig lange val. Een grote schreeuw bij 't wakker worden ... paniek over wat ik toen niet begreep.

Vele jaren later toen ik leerde over de chakra's kwamen de oude herinneringen naar boven. Toen begreep ik pas dat ik als kleine ziel bewust door een chakra naar ver buiten mijn lichaam was geweest, door die vaak beschreven tunnel van licht.

Stel je maar eens voor dat je zo klein wordt als een speldenknop en je dan bestaat uit pure energie. Neem je dan je chakra's waar als tunnels die je verbinden met de buitenwereld? Zal je dan weten wie de waarnemer is van alles wat er gebeurt? Zie je dan dat alles om je heen een afspiegeling is van je eigen binnenwereld? Ooit zullen we zo groeien dat al deze vragen een simpel antwoord kennen. Tot die tijd zijn we leerling. Leerling in energie waaruit alles bestaat.

Graag neem ik je mee op de reis die ik mocht maken. Een reis om de energie in je lichaam te helpen ontdekken en om te begrijpen hoe de mooie link is tussen de chakra's en de acupunctuur. De reis om als kleine ziel over grenzen van het bestaan te reizen is een reis die je zelf mag leren maken, maar misschien is het makkelijker met de informatie uit dit boek.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inhoudsopgave	2
Inleiding	5
Chakra's	9
TCM	11
Benaderingsmethoden	13
Magnetiseren / Voelen	13
Intentie	14
Acupunctuur	15
Cupping	17
Moxa	20
Pijn bij Acupunctuur	21
De Conceptleer	23
Yin & Yang	24
De organen	25
Overzicht van de concepten die bij de Zang horen	27
Hart, Xin	27
Lever, Gan	28
Longen, Fei	29
Milt, Pi	30
Nieren, Shen	31
Pericardium, Xinbao	32
Overzicht van de concepten die bij de Fu horen	33
Dunne Darm, Xiao Chang	33
Galblaas, Dan	34
Dikke Darm, Da Chang	35
Maag, Wei	36
Blaas, Panguang	37
Drieverwarmer, Sanjiao	38
Meridianen	39
8 Wondermeridianen	43
Ren Mai	45
Du Mai	47
De andere 6 Wondermeridianen	49
Belangrijke punten op de 12 hoofdmeridianen	53

De 5 Shu-punten	53
Window of Heaven punten	55
Ma Dan-Yang Heavenly Star Points	59
Chakra's introductie	61
Basischakra	63
Miltchakra	69
Zonnevlechtchakra	77
Hartchakra	83
Keelchakra	89
Voorhoofdschakra	95
Kruinchakra	103
Appendix	109
De 3 Dan Tiens	109
De Lever, het 'rechter miltchakra'	115
Controlemeridiaan	117
Overzicht te prikken punten	119
Nawoord	137
Bronvermelding	139

Inleiding

De verbinding tussen Oost, Oost en West, waar dit boek over gaat, is de verbinding tussen India, China en het Westen. India waar de Ayurvedische geneeswijzen de werking van de chakra's beschrijft, China waar de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCM) de werking van acupunctuur beschrijft en wij in het Westen, zonder energetische geneeswijzen, maar met heel veel symptomatische kennis.

Binnen de chakra-therapie en de acupunctuur zijn er vrijwel geen gedegen onderzoeken naar de kennis van elkaars keuken. De lands- en culturele grenzen die er zijn tussen India en China zijn, hoewel ze allebei in het Oosten liggen totaal verschillend qua cultuur, voeding, mensen, filosofie en natuurlijk ook gezondheidszorg. Hoewel de TCM en de Ayurveda beide vanuit de oude sjamanistische rituelen afstammen, zijn de verschillen eindeloos ... althans ... dat lijkt zo op het eerste gezicht. Het lijkt er op dat de sjamanen in India en de sjamanen uit China veelal dezelfde energie hebben waargenomen, maar deze slechts op een andere manier hebben vertaald. Nog steeds leer ik bij over deze verbindingen.

“Hoe meer ik leer, hoe meer overeenkomsten ik zie”.

De chakra-leer behoort op dit moment nog vrijwel geheel tot de geheime leer binnen de Ayurveda. Slechts een handvol westerlingen heeft publicaties over de chakra-leer geschreven en gedegen opleidingen zijn nog steeds heel schaars. Met de summiere teksten / lessen die er zijn zal je zelf aan de slag moeten gaan om een dieper inzicht te krijgen. Maar ... de bekendheid van de chakra's en wat je er mee kunt doen groeit langzaam maar gestaag.

25 jaar geleden zag ik nog veel vragende gezichten als ik over chakra's sprak, dat waren volledig onbekende termen. Vandaag de dag weten de meeste mensen wel ongeveer wat je bedoelt; iets met energie of zo ... een enkeling weet dat we zeven van die dingen hebben en heel zelden kom je iemand tegen die weet dat de chakra's de endocriene klieren aansturen en een beschermende- en verwerkende functie hebben op voeding, emoties en eigenlijk ons hele leven. Blokkade van een chakra door wat voor oorzaak dan ook, heeft een dramatisch effect op onze gezondheid.

Steeds minder mensen zijn er van overtuigd dat we in een zondig lichaam leven en een scheiding tussen lichaam en geest hebben, maar omarmen de gedachte dat we een energetisch geheel zijn met onze omgeving. Het belang van de chakra's die deel uitmaken van dit energetisch systeem wordt stap voor stap, steeds meer omarmd.

Acupunctuur is langzaam bezig met een opmars in de westerse wereld en wordt inmiddels door vele mensen omarmd. Maar, opleidingen die goede acupuncturisten afleveren zijn in het westen nog zeer dun gezaaid; veelal is het de Chinees die naar de westerse wereld komt en zijn / haar kennis meeneemt. Het is ook een manier van behandelen die omgeven is door mysterie. Niet alleen de 'onmogelijke' taal voor westerlingen, maar ook de manier van behandelen met zoeken naar de oorzaak in energetica is on-westers. De oorspronkelijke diagnose vindt plaats door vragen en een tong- en polsdiagnose, wat voor veel westerlingen gelijk staat aan abracadabra, maar binnen de TCM een mogelijkheid om tot een dubbele controle te komen. Je hoort het verhaal van de klant en kijkt naar uiterlijke kenmerken, daarna moet er een bevestiging van die gegevens in de pols en tong te zien zijn.

Door mee te gaan in de vaart der volken kwam oud leider van China, Mao Zedong, tot de conclusie dat het westerse model van de geneeskunde superieur was aan het traditionele Chinese model met de 3 pijlers: Kruidenleer, Acupunctuur en Tuina (medische massage).

Door een decreet van zijn kant, werden alle traditionele geneeswijzen verboden en mocht de Chinese bevolking slechts toevlucht nemen tot een klein aantal minder opgeleide westerse artsen.

Mao had echter niet gerekend op de opkomst van diverse besmettelijke ziekten die toen opeens de kop opstaken. Er waren te weinig westerse artsen en het bleek dat de traditionele artsen heel goed waren in preventie. Tijdenlang is het zo geweest dat een arts in China betaald werd voor het aantal gezonde mensen in zijn dorp. Door deze patstelling werd de traditionele geneeskunde weer langzaamaan toegestaan náást de westerse allopathie.

Zoals alle acties had deze actie naast de zwarte keerzijde voor het verlies aan kennis en de bevolking, ook een witte keerzijde. Nu kunnen we zeggen: 'Gelukkig' heeft Mao behoorlijk huisgehouden onder de TCM in China. Velen zijn hierdoor met boeken onder de arm naar de westerse wereld gevlucht. Hierdoor werd acupunctuur één van de eerste vrijwel geaccepteerde geneeswijzen die van buiten het Westen kwam.

In Parijs staat bijvoorbeeld een bibliotheek met de grootste collectie boeken over Chinese geneeswijzen buiten China. Al deze boeken zijn meegenomen door de gevluchte acupuncturisten en kruidenspecialisten in de Mao-periode. Dit geeft studenten die de Chinese taal beheersen ook de mogelijkheid om buiten China een onderzoek te doen naar nieuwe 'oude' wijsheid.

De traditionele TCM en Ayurveda zijn in eigen land langzaam aan het uitsterven en worden vervangen door een combinatie van traditioneel- en westerse geneeskunde. Je kunt als patiënt in China eerst behandeld worden in een westers ziekenhuis en dan verplaatst worden naar een traditionele kliniek v.v. Steeds meer zijn er mensen die de voorkeur geven naar combinatie van traditioneel met westerse geneeskunde. Misschien om het beste uit twee werelden te combineren.

Het bijzondere wat er nu gebeurt is, dat de westerse allopathie plaats maakt voor een mooi complex van oosters en westers, niet alleen in China, maar ook in het westen, hoewel nog omgeven door enige weerstand. Acupunctuur heeft op veel fronten al zijn waarde bewezen en is bezig aan een gestage opmars. De kruidenleer wordt twijfelachtig langzaam omarmd, en langzaam wordt gekeken naar de visie over het energetisch lichaam. Integratie van het beste voor de mens ligt op de loer. Deze duo-visie op de heling van het lichaam is een mooie vorm waarin west en oost langzaam gaan samenwerken. Het verlangen om ons lichaam lang gezond te houden en zowel naar oorzaak als gevolg te kijken wordt groter. Al langer bekruipt velen het gevoel dat de allopathie alleen niet voldoende of niet compleet genoeg is qua kennis en inzicht.

Door de mogelijkheid om me te specialiseren in de chakra's en de TCM Acupunctuur, zag ik alleen maar de overeenkomsten. De scriptie die ik bij mijn afstuderen als acupuncturist wilde schrijven over de link tussen beide behandel methode werd door mijn Chinese leraar nog weggelachen, ik mocht een ander onderwerp kiezen. Maar de gedachte aan de combinatie is nooit weggeweest en heeft me doen besluiten om beiden, zowel individueel, als de combinatie, diepgaand te bestuderen. Nog steeds blijf ik hierin leren en groeien,

maar graag wil ik op deze manier mijn opgedane kennis kunnen overdragen aan nieuwe generaties en andere therapeuten.

Omdat een uitgebreid naslagwerk van beide behandelmethoden te groot en te onoverzichtelijk zou worden, heb ik me beperkt tot direct toepasbare kennis. Ik hoop dat er mensen na mij zijn die mijn werk tot op de bodem uitwerken en er een nieuwe standaard in geneeskunde van maken.

Chakra's

Chakra, het Sanskriet voor "Wiel", de altijd draaiende energie-vortexen die de verbinding zijn tussen jou en de buitenwereld. Deze vortexen zijn te vergelijken zijn met draaikolken van energie die vanuit de rug een verbinding maken met de wereld om ons heen. Als draaiende bloemen aan een steeltje komen deze energieën net buiten ons lichaam aan de oppervlakte. Door deze beweging en hun locatie sturen ze onder andere je endocriene klierstelsel aan en hebben zo een enorme invloed op ons hormoonstelsel. De endocriene klieren reguleren de hormonen die door ons lichaam stromen en zijn onmisbaar voor ons voortbestaan.. Zij maken ons tot mens die we zijn en meer dan dat. Vraag maar aan iedere vrouw wat hormonen met je kunnen doen, of stel je voor dat één of meerdere hormonen niet goed functioneren...

Jammer genoeg kunnen veel mensen de chakra's niet zien, maar door naar de plaatjes in dit boek te kijken, door je hand er op te leggen en te voelen hoe ze draaien, kun je langzaam het mysterie van de chakra's ontrafelen. Maar een kleine waarschuwing vooraf is wel belangrijk: Als je eenmaal begint je lichaam en de wereld om je heen te zien als uitingen van energie, en je leert met deze energie om te gaan, dan is je wereld nooit meer hetzelfde.

De chakra's nemen energie op vanuit de buitenwereld en sturen energie van binnen in ons lichaam, de buitenwereld in. Deze energie is er in vele vormen in zowel voedsel wat we tot ons nemen, als emoties die we waarnemen bij onszelf en anderen.

Door de werking van de chakra's te leren kennen en te integreren in je dagelijkse leven, zie je de wereld nooit meer zoals je hem daarvoor zag. Zonder dat we het merken stroomt de energie aan alle kanten in ons lichaam. Een dynamische kolkende energiestroom, waar wij als mens meebewegen met alles wat er om ons heen gebeurt. Zonder ons bewust te zijn delen we veel energie en ontvangen we veel energie van anderen. Door de enorme stroom van energieën om ons heen en in ons, bestaat er natuurlijk altijd de mogelijkheid dat die energie niet stroomt zoals het zou moeten. Dat er voeding of emoties in ons lichaam komen waar we niet goed mee om kunnen gaan, of die we niet goed genoeg kunnen verwerken. Een kleine storing in deze energiestromen kunnen we nog wel aan, maar als die storingen groter worden, noemen we het ziekte.

Zonder echte notie eten we dierlijke producten bewerkt met hormonen, nemen we gifstoffen in zoals suiker of vervangers hiervan, of vinden we het normaal om alcohol of zelfs chemische medicatie in te nemen, alles omdat de ‘wetenschap’ heeft aangetoond dat dit geen kwaad kan.

Natuurlijk kan het in die mate geen kwaad dat je er niet direct aan sterft, maar stoffen die ons systeem langzaam onderuit halen zijn misschien nog wel gevaarlijker. Gevaarlijker omdat we niet direct voelen en ervaren dat er iets mis is.

Voeding is heel belangrijk, maar ook de trillingen van tv, radio en internet overspoelen ons met informatie. Als je beseft dat wij in ons energielichaam bestaan uit trilling, dan is het niet zo moeilijk om te bedenken dat als je lang genoeg omgeven wordt door een trilling, je mee gaat trillen.. Vaak ligt bij ons de keus welke trillingen we willen gebruiken om mee te resoneren. Soms is die keus er niet, maar dan is het belangrijk te weten hoe we weer bij die originele trilling terug komen. Bewust bezig zijn met de chakra's vraagt ook een bewuste manier van omgaan met wat we binnenkrijgen en wat we uitstralen. Kennis geeft ook verantwoordelijkheid.

Als onverhoopt de trilling in je lichaam in de war is gestuurd, kun je veel doen om weer die trilling op te zoeken die bij je lichaam past. Verandering van voeding, verandering van omgeving (tv uit en naar buiten), maar ook: je omringen met voedende mensen. Als dat niet lukt omdat je al te veel bent afgeweken van het natuurlijke pad en je bent op zoek naar een natuurlijke manier om je lichaam in die originele trilling terug te krijgen, dan ben je misschien hier ook op de juiste plaats. Chakra-therapie en acupunctuur zijn beiden geneeswijzen die uitgaan van een energetisch lichaam en kunnen beiden de trilling in je lichaam zo veranderen dat je weer resoneert met jezelf en je omgeving zoals het zou horen, waarbij je je lekker voelt. Je zult niet genezen door het lezen van dit boek, maar als je de informatie in je op neemt en leert zien wat er werkelijk in ons gebeurt, zal wellicht je zelfhelend vermogen uitgedaagd worden.

TCM

Al duizenden jaren is de voorheen sjamanistische kennis in gebruik in China. De oude sjamanen waren de grondleggers van de oude kennis over kruiden, medische massage (Tuina) en de acupunctuur, de drie pijlers van de TCM. Al deze oude kennis werd opgedaan door de mens en zijn omgeving in termen van energetica te beschrijven, Yin en Yang als basis, maar al snel gevolgd door Qi (energie) en de verschillende vormen van Qi die er in het menselijk lichaam een rol spelen. De omgeving waar de mens leeft werd ook ingedeeld op basis van energetica. De Feng Shui, de kracht van wind en water, over de inrichting van huizen en landschappen is daar een heel mooi voorbeeld van, maar de traditionele geneeswijzen zijn het ultieme voorbeeld van de samenwerking van de energie in de mens en hoe deze weer in balans te krijgen.

Deze eeuwenoude sjamanistische kennis is verregaand bestudeerd in kloosters, tempels en door vele beroemde artsen. Het aantal boeken wat er uit de periode van 2000 jaar voor Christus tot nu geschreven is, is enorm. De werkelijke klassiekers die alle tijd hebben overleefd en al honderden jaren dienst doen als dé boeken, hebben in China de 'heilige' titel: 'Jing' gekregen.

Eén daarvan was de Gele Keizer, die het klassieke werk Yuan Ti Nei Jing (het boek van de Gele Keizer) heeft samengesteld, waarin alle wijsheid van vele honderden jaren daarvoor samenkwam. Nog steeds is dit hét werk wat alles vertelt over pols- en tongdiagnose, orgaanklok en meridianen, kruiden en acupunctuur. In China zijn er nog steeds ziekenhuizen die op de traditionele manier mensen behandelen, naast 'westerse' ziekenhuizen. De afdelingen kruiden, tuina en acupunctuur worden hier gebruikt voor zowel de heling als de kennisoverdracht aan nieuwe generaties. Veelal zit aan een universiteit voor TCM ook een ziekenhuis verbonden waar de studenten en professoren ervaring kunnen opdoen.

In de TCM kun je blijven doorleren als je kijkt naar de kennis die beschikbaar is. De korte introductie die je hier vindt is een begin om de werking van de chakra's te ondersteunen, maar ook hier geldt: Hoe meer je je verdiept in de verbanden, hoe dieper je inzichten worden en hoe effectiever je behandelingen zijn.