

Anna Elisabeth Röcker

Genezen op het ritme van de **ORGAANKLOK**

De twaalf
meridianen
stimuleren
met **acupressuur**,
yoga **en**
visualisatie



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Over dit boek 7

Over het werken met de kaarten 8

Traditionele Chinese geneeskunde als uitgangspunt 10

Zwaartepunt van de Chinese geneeskundige traditie 10

Qi – de essentie van het leven 11

De betekenis van yin en yang 13

De equivalenten van yin en yang in het lichaam 14

De meridianen 17

Functiekring – samenwerking tussen yin en yang 20

De twee hoofdbanen 24

De vijf emoties die bij de functiekringen horen 26

Acupunctuur en acupressuur 38

Acupunctuur 38

Acupressuur 39

De orgaanklok 44

Te veel of te weinig energie 45

Hoe je de orgaanklok moet lezen 49

De orgaanklok – wijzer van het natuurlijke levensritme 50

De kennis uit de orgaanklok in het dagelijks leven

toepassen 51

Kleuren en hun betekenis 56

Betekenis van de smaken 58

Functiekring en smaak 59

De kracht van de verbeelding – visualisatie 63

Visualiseren, hoe doe je dat? 64

Yoga, voor harmonie en meer energie 69

Het achtvoudige yogapad 70

Asana's (lichaamsoefeningen) en pranayama
(ademhalingsoefeningen) 71

Chakra's – de krachtcentra 74

Wat doen de chakra's? 74

De chakra-energie beïnvloeden 90

Belangrijke opmerkingen 91

Over de auteur 92

Trefwoordenregister 93

Over dit boek

Wil je de kaartenset optimaal benutten, lees dan eerst de tekst hieronder goed door. Daarin staat precies beschreven hoe je de kaarten moet gebruiken en wat de orgaanklok nu eigenlijk inhoudt.

Ook vind je in dit boek heldere suggesties voor zelfbehandelingsmethoden zoals acupressuur, yoga- en ademhalingsoefeningen. Op de kaart die bij een meridiaan hoort, staan de bijbehorende acupunctuurpunten afgebeeld die je kunt gebruiken voor zelfbehandeling.

We beginnen met een kort overzicht van de traditionele Chinese geneeskunde waarop de orgaanklok gebaseerd is. Ook als je niet van plan bent je verder te verdiepen in deze oosterse filosofie, vind je hier informatie die belangrijk voor je kan zijn, bijvoorbeeld doordat je al lezend toch iets meer te weten komt over qi-energie en hoe die tot uiting komt als yin en yang.

Verder worden de afzonderlijke functiekringen van de meridianen beschreven. Dit zijn de uitgangspunten voor acupunctuur en dus ook voor acupressuur. Meer over dat onderwerp lees je in het hoofdstuk 'De vijf emoties die bij de functiekringen horen', vanaf bladzijde 26. Hierin bespreken we hoe je de orgaanklok en de voorgestelde therapeutische adviezen kunt gebruiken bij emotionele problemen.

Over het werken met de kaarten

1 Je wilt een volledig overzicht krijgen van de meridianen en hun betekenis:

- Lees de kaarten op volgorde door.
- Neem ruim de tijd om vertrouwd te raken met elke meridiaan. Volg bijvoorbeeld een paar dagen lang met je vinger hoe de meridiaan over je lichaam loopt.
- Kies bij een specifieke klacht (bijvoorbeeld hoofdpijn) bewust de bijbehorende kaart en volg de gegeven adviezen op.
- Met behulp van de afzonderlijke kaarten kun je de meridianen die voor jou belangrijk zijn verder onderzoeken.

2 Je wilt een bestaand symptoom behandelen:

- Lees de kaarten door tot je bij een bepaalde meridiaan de beschrijving vindt van jouw problematiek.
- Het tijdstip van de orgaanklok geeft aan wanneer je de beschreven acupressuurgrepen en de bijbehorende oefeningen het best kunt uitvoeren tot je symptomen zijn verbeterd. Belangrijk hierbij zijn het moment van de 'maximale energiestroom' en de 'minimale energiestroom', die op de kaart van een meridiaan staan.
- Vergeet niet de tekst in dit boek over emoties te lezen. Hierin staat belangrijke informatie waarmee je het psychische aspect van je symptomen beter leert begrijpen.

3 Je hebt altijd op een bepaald tijdstip een specifieke klacht (pijn, drukkend gevoel) of je voelt je dan niet helemaal prettig:

- Op de orgaanklok kun je aflezen welk orgaan op dat moment extra energie krijgt. De informatie hierover

vind je op de kaart onder het kopje 'maximale energiestroom'. Ook het tegengestelde tijdstip op de orgaanklok speelt hierbij een belangrijke rol. Dit staat aangegeven onder het kopje 'minimale energiestroom'.

- Verdiep je in de bijbehorende functiekring, doe de oefeningen en behandel de acupressuurpunten bij voorkeur op het moment dat het orgaan de meeste energie opneemt. Hoe dat precies in zijn werk gaat, lees je in dit boek.

4 Je hebt nu nergens last van, maar je wilt preventief iets voor je gezondheid doen:

- Trek een kaart, net als bij tarotkaarten, terwijl je jezelf de vraag stelt: 'Wat kan ik op dit moment voor mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid doen? Welke meridiaan heeft extra aandacht nodig?'
- Neem de kaarten die bij de getrokken kaart horen (vier per meridiaan) en bestudeer ze gedurende enkele dagen. Doe de oefeningen die op de kaarten staan aangegeven.



Je levensenergie moet kunnen stromen als water

Traditionele Chinese geneeskunde als uitgangspunt

Hemel, aarde en ik leven samen, en alle dingen en ikzelf vormen een onafscheidelijke eenheid. – Zhuangzi

Het concept van de orgaanklok is vooral gebaseerd op de traditionele Chinese geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op een holistische filosofie waarbij de mens nauw verbonden is met de kosmische principes en de wetmatigheden van de aarde. Gezondheid en welbevinden worden gezien als een holistisch geheel, als een samenspel van materiële zaken en alles wat betrekking heeft op de ziel en de geest.

De positie van de hemellichamen speelt hierbij net zo'n grote rol als de elementen en de wisselende jaargetijden met hun verschillende weersinvloeden. Het welzijn van de mens is daarnaast ook afhankelijk van de natuur, van mineralen, planten en dieren. Alles staat met elkaar in verbinding en verandert voortdurend.

Het doel van de Chinese geneeskunde is in eerste instantie het voorkomen van ziekten. Om dat te bereiken moet de mens in harmonie leven met de natuur die hem omringt en de natuur in zichzelf, of die harmonie weer herstellen.

Zwaartepunt van de Chinese geneeskundige traditie

- Lichaam, ziel en geest zijn met elkaar verbonden en vormen een eenheid.

- Een evenwichtige energiestroom in het lichaam is van essentieel belang voor de gezondheid. Als die stroom geblokkeerd of verstoord is, worden we ziek.
- Deze energie noemen we qi.
- De energie beweegt zich harmonieus tussen de polen yin (vrouwelijke energie) en yang (mannelijke energie).
- Als er te veel of te weinig qi is, ontstaat er een verstoring; wordt het evenwicht langdurig verstoord, dan treedt er ziekte op.
- De qi-energie stroomt door bijbehorende banen, de zogeheten meridianen.

Qi – de essentie van het leven

‘De mens leeft tussen qi en qi vervult de mens. Alles heeft qi nodig om te kunnen leven,’ aldus een geneeskundige tekst uit de vierde eeuw.

Met qi wordt de energie bedoeld die het leven mogelijk maakt. Het begrip laat zich lastig vertalen, want het gaat niet om energie of materie, maar om een combinatie van de twee waarvan alles doordrongen is. Je zou qi een oerkracht of oerenergie kunnen noemen.

Qi houdt de planeten in hun baan, qi stuurt het leven en de groei van alles op aarde en vormt alle stoffelijke substanties. In het menselijk lichaam stroomt qi door banen, die meridianen worden genoemd.

Wanneer de qi uit balans is

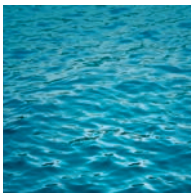
De Chinese geneeskunde is gebaseerd op de studie van qi. Zolang er qi is en qi ongestoord kan stromen, is de mens in evenwicht: hij is gezond. Volgens die theorie worden de meeste ziekten veroorzaakt door een verstoring in de stroming van qi. Er kan sprake zijn van volheid of leegte, overvloed of tekort, verstopping of zwakte. Een overvloed



Element vuur

Functiekring hart (yin) en dunne darm (yang)

- De functiekring hart-dunne darm pompt het bloed door het organisme, waarbij de dunne darm ervoor zorgt dat de vloeistoffen die in de hartcirculatie komen, gezuiverd en gefilterd worden.
- In de Chinese geneeskunde wordt deze functiekring gezien als de plek waar de 'opwekkende geest' gevestigd is, die het bewustzijn in stand houdt.
- De Chinese geschriften zeggen: 'Wanneer het hart sterk is, is het lichaam gezond en zijn de gevoelens geordend.'
- Een andere uitspraak luidt: 'Het hart regeert de geest. Wanneer de hartenergie en qi in harmonie stromen, wordt de geest gevoed en kan de mens in de juiste mate op zijn omgeving reageren, zonder zichzelf te verliezen.'
- Een harmonieuze stroming uit zich in de uitstraling die iemand heeft. De dunne darm richt zich hierbij op het inwendige en heeft als taak de opgenomen stoffen om te zetten in lichaamseigen stoffen. Tijdens de spijsvertering zorgt de darm ervoor dat het organisme op gepaste wijze kan reageren op het opgenomen voedsel.



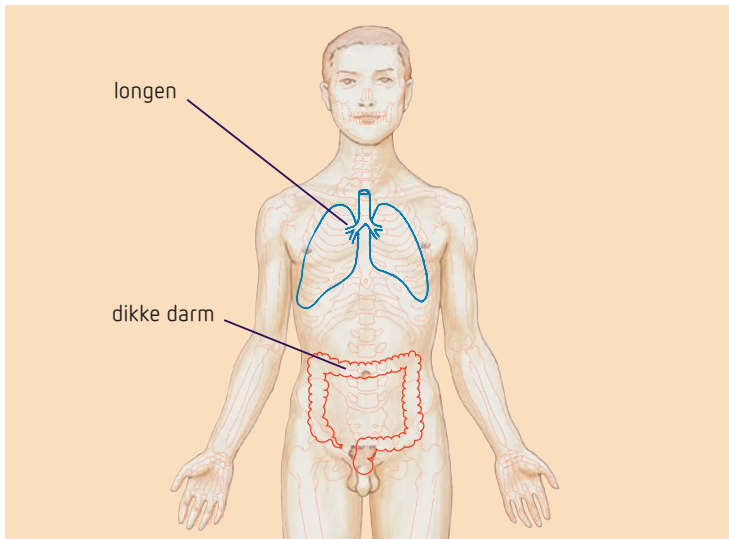
Element water

Functiekring nieren (yin) en blaas (yang)

- Deze functiekring heeft als taak de qi in het lichaam op te slaan en te verstevigen. De nieren bewaken de voor het leven belangrijke essentie van qi tijdens de groei of in crisissituaties.

Zorgen/verdriet

- Volgens de Chinese geneeskunde hoort deze emotie bij de functiekring longen-dikke darm.
- In de leer van de vier lichaamssappen komen zorgen en verdriet overeen met het temperament van de flegmaticus.
- Als deze gevoelens overheersen, vindt er bij verlies geen rouwverwerking plaats, maar wordt de rouw verdrongen, wat leidt tot verdriet als levenshouding.
- Dit leidt tot een vermindering van de qi-kracht, het hart krijgt minder bloed en levenslustige emoties lijken te verdwijnen. De verdrongen gevoelens moeten onder controle worden gehouden.
- Vaak leidt dit tot een afstandelijke houding, waarbij geen ruimte is voor echte intimiteit. Deze beheerste, vaak plezierige maar koele personen lijken hun dagelijks leven goed onder controle te hebben.



De organen longen en dikke darm

Ze hebben een sterk instinct voor zelfbehoud. Hun energie lijkt stil te staan, wat zich op lichamenlijk vlak uit in astma bronchiale, verstopping of ernstige vermoeidheid.

- Als de emoties weer op gang worden gebracht, kan het verdriet worden verwerkt en is er weer ruimte voor gevoelens. De betrofffen persoon wordt weer levendig en krijgt weer vertrouwen in het leven.

De beste tijd om deze emoties te beïnvloeden via de functiekring longen-dikke darm:

- longen 3 tot 5 uur
(of 15 tot 17 uur)
- dikke darm 5 tot 7 uur
(of 17 tot 19 uur)





Wortel- of basischakra
(Muladharachakra)

Wortel

Positie

Het wortelchakra ligt onder aan de wervelkolom ter hoogte van het perineum en het stuitje.

Harmonisatie

Ga op je rug liggen, met je handen op je liezen, je duimen op je schaambeek. Adem een paar minuten diep in je onderlichaam in en ontspan hierbij je lichaam steeds verder.

Hoort in lichaam bij

Wervelkolom, botten, tanden, hele dikke darm met endeldarm, betrokken bij bloedvorming

Geactiveerde klier

Bijnieren