

Inleiding en geschiedenis van cupping

Cupping wordt historisch gezien door veel culturen gebruikt en zou meer dan 5000 jaar geleden zijn geëvolueerd; het is gebruikt in Egypte, het Midden-Oosten, Afrika, Zuidoost-Azië, Europa en Noord-Amerika. Cupping in Zuidoost-Azië wordt nog steeds gebruikt in de traditionele Chinese geneeskunde en in Japan door Meridian-therapeuten. Op basis van de behandeldoelen van de practitioner worden verschillende soorten cupping geselecteerd. Er zijn ook verschillende soorten cups. Meestal zijn cups gemaakt van glas. Duizend jaar geleden werden bekertjes echter gemaakt van bamboe, klei of dierenhoorns. Cupping-therapie, beter bekend als 'cupping', kwam onlangs in de schijnwerpers nadat



de Amerikaanse zwemmer Michael Phelps op de Olympische Spelen in Rio met zijn paarsgekleurde schouders werd gefotografeerd. Deze alternatieve therapie is echter niet nieuw; er is een zeer lange geschiedenis van cupping en het is al duizenden jaren een integraal onderdeel van de geneeskunde.

Met het verstrijken van de tijd en de vooruitgang in de medische wereld is de cupping-therapie in de loop van de tijd geëvolueerd. Dierenhoorns werden langzaam vervangen door bamboebekertjes, die na verloop van tijd werden vervangen door glazen, metalen of siliconenbekertjes van medische kwaliteit. De basisfilosofie achter deze eeuwenoude alternatieve geneeswijze bleef echter hetzelfde, namelijk “ het versterken of activeren van de natuurlijke zelfgenezende krachten van het lichaam, op momenten dat het lichaam daar zelf niet toe in staat is. Cupping-therapie houdt in dat er een plaatselijke zuigkracht op de huid wordt gecreëerd door middel van een mechanisch apparaat (hand- of elektrische pomp) of warmte (vuur). De onderliggende huid wordt gedeeltelijk in de cup gezogen of omhoog gebracht. Als gevolg hiervan wordt de bloedtoevoer naar het getroffen gebied verbeterd, wat op zijn beurt het immuunsysteem activeert, het gebied doorspoelt en het weefsel uitrekt.

Nieuwe interesse in cupping-therapie

In de moderne tijd kwam cupping opnieuw naar voren als een populaire holistische behandelingsaanpak, dankzij een lange lijst van beroemdheden die het persoonlijk gebruikten en dankzij de levendige media (met name sociale media) die het nieuws over deze eeuwenoude alternatieve geneeswijze over de hele wereld verspreidden. Bovendien wendden steeds meer mensen zich, met de toename van de populariteit en de vraag naar complementaire en alternatieve therapieën, tot holistische behandelingsopties zoals acupunctuur, remedierende massage, myotherapie, reflexologie, chiropractie, kruidengeneeskunde en cupping. Tegenwoordig wordt cupping-therapie gebruikt om een breed scala aan aandoeningen te behandelen, vooral aandoeningen die spierpijn veroorzaken.

East meet West en de Oosterse concept van de vrije stroom van Qi



Volgens TCM kan je lichaam gezond blijven, zolang Qi vrij door je meridianen stroomt en je organen in harmonie werken. Dit betekent dat wanneer het meridiaan-systeem van uw lichaam goed functioneert, u zich goed voelt. Maar door een aantal oorzaken, zoals overmatige stress, kunnen de meridianen van je lichaam verstopt raken of zelfs geblokkeerd raken. Dit beïnvloedt de functie van het overeenkomstige orgaan en uiteindelijk de hele lichaam-geest-geest.

Genezende stimulatie ontvangen en doorgeven

Meridianen zijn ongelooflijk gevoelig. Ze kunnen de effecten van stimulatie in de vorm van genezende energie door je hele wezen dragen. Het is deze bijzondere kwaliteit die ervoor zorgt dat de verschillende TCM-behandelingsmodaliteiten werken. Door het gebruik van voedsel, kruiden, Qigong, acupunctuur of acupressuur kan de energiestroom in de meridianen worden gestimuleerd, waardoor het evenwicht en de gezondheid worden hersteld.

Wonder van Qi & Alles is energie

Het is onmogelijk om iets over TCM te zeggen zonder te praten over Qi (chee), de energie of levenskracht in je en overall om je heen. Het is allemaal energie; alles is energie. We weten dit nu door ontdekkingen in de moderne natuurkunde. Wanneer je vaste materie in steeds kleinere delen opsplijt, is er helemaal niets vast of fysieks aan; het is gewoon onzichtbare energie. Dus de fundamentele 'bouwsteen' van alles in de natuur en het universum, inclusief ons eigen lichaam, is energie.



Glazen cups



Bamboe cups



Siliconen cups



Aardewerk cups

TCM's diepgaande begrip van Qi

Energie of Qi, zoals de Chinezen het uitdrukken, vormt de kern van TCM. Met duizenden jaren directe observatie en diepgaande ervaringskennis van Qi heeft dit holistische medicijn een volledig begrip van energie en hoe deze beweegt en functioneert in het lichaam en in de hele natuur. Het diepgaande inzicht en de expertise van TCM op het gebied van energie maken het tot een uiterst accuraat en effectief genezingsstelsel.

Qi heeft kracht en intelligentie

Het is waar dat Qi energie is, maar het aspect van Qi dat verband houdt met kracht of bezielende kracht is slechts een deel van het plaatje. Qi is ook intelligentie en functie. Wat betekent dit?

Heb je je ooit afgevraagd hoe het opkomend en afnemend tij perfect gelijke trend houdt met de maancyclus? Hoe weet een boom dat het tijd is om bladeren te laten ontkiemen? Hoe past uw lichaam zich aan aan zijn eigen interne ritmes terwijl de seizoenen veranderen van winter naar lente? Qi zorgt ervoor dat alle dingen met elkaar kunnen communiceren en kunnen veranderen op zowel zichtbaar als onzichtbaar niveau. Het is Qi die oneindige boodschappen en stukjes informatie met zich meedraagt en alle dingen en alle dimensies met elkaar verbindt. Beide aspecten zijn nodig: je zou kunnen zeggen dat de kracht van Qi de intelligentie van Qi nodig heeft om er richting en focus aan te geven.

Qi bevordert verandering en genezing

Qi is leven. Zonder dat kan er geen groei en geen verandering zijn. Je lichaam kan geen seconde bestaan zonder Qi. Als je sterft, verlaat je Qi je lichaam – het wordt getransformeerd. Als je welk gezondheidsprobleem dan ook vanuit het TCM-perspectief bekijkt, met inzicht in de vloeiende en transformerende eigenschappen van Qi, wordt het duidelijk dat niets onbeweeglijk, onwerkbaar of permanent is. Op energieniveau is niets onmogelijk om te genezen. Het is het niveau waarop wonderen kunnen gebeuren. Er hoeft alleen maar aan de vereisten voor genezing te worden voldaan.

Meridiaan paden en het dragen van energie, bloed en informatie

Er zijn twaalf hoofdmeridianen die aan elke kant van het lichaam lopen, waarbij de ene kant de andere weerspiegelt. Elke meridiaan correspondeert met een intern orgaan. En elk orgaan, met zijn eigen fysiologische en onzichtbare energiefuncties, is niet alleen afhankelijk van de andere orgaansystemen, maar ook van het grotere meridiaan-netwerk. Energie en bloed stromen continu door de meridianen, maar ze geven ook informatie door naar en tussen je organen. Wat voor soort informatie? Ze sturen onmiddellijk signalen om uw lichaamstemperatuur te verhogen of te verlagen, signalen dat uw lichaam water moet afgeven, signalen om emoties te reguleren, en nog veel meer. Bent u zich ervan bewust dat uw lichaam voortdurend met zichzelf communiceert via talloze berichten die door uw meridianen stromen? Deze leven gevende energiebanen helpen het werk van de organen te coördineren en houden uw lichaam in balans door de functies ervan te reguleren.

Vooruitgang van gezondheidsproblemen en symptomen, zijn tekenen van onevenwicht

Op een dag word je wakker en besef je dat je je niet lekker voelt. Misschien merk je dat je je ongemakkelijk vol voelt met enigszins intense maagpijn. Maar het is vóór het ontbijt – het slaat niet echt op. Je slaat het ontbijt over en gaat aan het werk. Wat gebeurt hier echt? Je

lichaam vertoont symptomen, dit zijn signalen dat het op de een of andere manier uit balans is geraakt. Toch heeft de werkelijke “val” die ochtend niet echt plaatsgevonden. Hoogstwaarschijnlijk is het in de loop van de tijd meer een vrije val geweest. Waarschijnlijk waren er onderweg overal rode vlaggen te zien, signalen waarvan je niet wist hoe je ze moest lezen of die je eenvoudigweg negeerde. Vanuit TCM-oogpunt is het lezen van en handelen naar deze signalen een cruciale stap om gezond te blijven.

De meeste gezondheidsproblemen beginnen op het niveau van energie

De meeste mensen realiseren zich niet dat veel gezondheidsproblemen beginnen op het niveau van energie, Qi. Wat betekent dit? Voordat een probleem het fysieke lichaam bereikt met zichtbare symptomen (zoals indigestie of zure reflux), moet er ergens in het energielichaam van die persoon een verstoring of onbalans zijn. De westerse geneeskunde stelt nu dat bijvoorbeeld borstkanker zo'n acht jaar in het lichaam aanwezig is voordat het fysiek waarneembaar is. Waar is het? Waarom kan het niet worden gedetecteerd met de modernste medische apparatuur? Het antwoord is dat de kanker op dat punt bestaat op het onzichtbare energieniveau, Qi.

Vooruitgang van gezondheidsproblemen

Vanuit het TCM-perspectief heeft elk gezondheidsprobleem een hoofdoorzaak, en dit is wat TCM-practitioners tijdens de behandeling identificeren en aanpakken. En er is een pad – een energietijdlijn – dat de kwestie volgt voordat het zichtbaar wordt en onmogelijk te negeren is, en het kan ongeveer zo bewegen:

STAP 1: Je Qi is in balans en harmonie. U voelt zich goed, dat wil zeggen dat u zich van geen enkel ongemak bewust bent.

STAP 2 : Je Qi raakt uit balans en harmonie. Het kan zijn dat u een vaag ongemak en periodieke symptomen ervaart. Stel dat u de persoon bent die wakker is geworden met de hierboven beschreven spijsverteringsstoornis. Het kan zijn dat u in de maanden voorafgaand aan die ochtend vaak last heeft gehad van boeren of een bittere smaak in uw mond. Misschien heb je geprobeerd het probleem aan te pakken door zelfmedicatie te gebruiken, in de hoop dat het vanzelf overgaat.

STAP 3: Uw interne organen beginnen tekenen van energetische disfunctie en problemen met de communicatie met andere organen te vertonen. Uw symptomen worden prominenter en ongemakkelijker. Op dit punt in de tijdlijn zou er niets te zien zijn op standaard westerse tests, omdat deze tests niets kunnen detecteren op het niveau van energie, of wat bekend staat als een functiestoornis. Een functiestoornis ligt op energetisch niveau.

STAP 4: Het probleem is een fysiek probleem geworden. Als u de persoon bent met spijsverteringsproblemen, belt u uiteindelijk uw arts en stuurt hij of zij u voor onderzoek. Vervolgens wordt vastgesteld dat u een scheur in het maagslijmvlies heeft door te veel zuur. U heeft nu een lichamelijk gezondheidsprobleem.

Is er een doel voor gezondheidsproblemen?

Denk eens na over deze uitspraak: Alles gebeurt met een reden, en de reden is altijd voor een goed doel. Wanneer we ons midden in een genezingscrisis bevinden, kunnen we er feitelijk voor kiezen om het te zien als een pad naar onze eigen genezing en groei, in plaats van als een ongemak of een obstakel op onze weg. Je lichaam-geest-geest heeft een aangeboren wijsheid, en als je je leven niet leidt op een manier die de missie of het spirituele doel van je leven weerspiegelt, kan die wijsheid in werking treden en symptomen veroorzaken om je aandacht te trekken, om verandering en een groter welzijn te initiëren. . Met andere woorden: je frustraties of onopgeloste levensproblemen zullen zich uiteindelijk op het fysieke lichaam manifesteren en je helpen veranderingen in je leven aan te brengen.

Cupping stijlen

Klassieke cupping: Volgens Vangelica Petrov (een beoefenaar van de traditionele Chinese geneeskunde en acupuncturiste, wordt de klassieke cupping-techniek **Ba Guan Zi** genoemd, wat vuur- of droge cupping is. Hierbij wordt de cup op een ahsi-punt (pijnlijke plek) of een acupunctuurpunt langs een energiemeridiaan geplaatst. De cups blijven 5 tot 20 minuten op hun plaats, afhankelijk van de aard van de toestand van het individu. Een algemene behandelingskuur omvat 4-6 sessies met tussenpozen, beginnend met tussenpozen van 3-10 dagen.

Glijdend cupping: De techniek van glijdende cups wordt traditioneel uitgevoerd op grote spiergroepen van de rug om pijn en spierspasmen te behandelen. Voordat de cups worden geplaatst, wordt massageolie op de huid aangebracht, waardoor de cups gemakkelijk over het huidoppervlak glijden.

Koud cupping: Bij koud cupping, een alternatief voor vuur cupping, wordt een handzuigpomp gebruikt om lucht uit de cups te verwijderen, waardoor er vacuüm ontstaat zonder warmte. Sommige klinische onderzoeken uit China suggereren dat deze innovatie in cupping-technologie comfortabeler is voor patiënten. Dit wordt tegenwoordig veel gebruikt in het Westen (Fysio).

In deze workshop houden we ons aan de Traditionele Chinese Cupping Therapie!



TCM leert dat het de stagnatie van Qi en bloed is die pijn en ziekte veroorzaakt. Cupping stimuleert de lokale circulatie van Qi en bloed in het te behandelen gebied, waardoor zwelling, pijn en spanning worden opgelost. Door onzuiverheden naar het oppervlak te trekken, worden gifstoffen verwijderd.

Vanuit een westers fysiologisch perspectief maakt cupping het bindweefsel of de fascia los en verhoogt de bloedtoevoer naar het oppervlak. Cupping stimuleert ook weefselontspanning en een betere cel-cel

communicatie. Volgens een groot Amerikaans onderzoek zijn veranderingen op celniveau gedocumenteerd met behulp van een ultrasone camera. Ze hebben aangetoond dat technieken als cupping, triggerpointbehandeling en massage het weefsel ontspannen en ontstekingsmarkers verminderen. Inflammatoire cytokines (chemische boodschappers) worden verminderd en cytokines die genezing en ontspanning bevorderen worden verhoogd.

Traditioneel gezien hebben natuurgenezers al lang het verband erkend tussen pijn en toestanden van congestie, stagnatie en verstopping. Een oude Chinese medische stelregel luidt:

'Waar stagnatie is, zal pijn zijn. Verwijder de stagnatie en je verwijdert de pijn.'

Niet alleen pijn, maar de overgrote meerderheid van alle ziekten en aandoeningen komt voort uit stagnatie, congestie en blokkering van vitale energie (Qi), vitale vloeistoffen, bloed, slijm en lymfe. De zuigkracht die door cupping wordt uitgeoefend, zuigt de congestie, stagnatie of blokkade op en verbreekt deze, waardoor een vrije stroom naar de vitale energieën en lichaamsvochten van het organisme wordt hersteld.

De voordelen van cupping zijn talrijk. Op algemeen, systemisch niveau verbetert cupping de circulatie van bloed en lymfe. Het reguleert en verbetert ook de werking van het autonome zenuwstelsel.

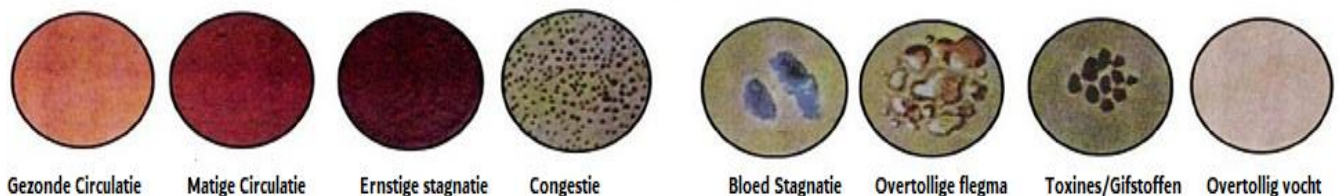
Lokaal is het meest voor de hand liggende voordeel van cupping een verlichting van pijn en een ontspanning en verhoogde soepelheid van stijve pezen en spieren. Cupping verhoogt de reinigende lymfestroom, terwijl het verstopte bloed uit de spieren wordt verwijderd. Als cupping op de gewrichten wordt toegepast, wordt de bloedtoevoer naar het gewricht vergroot en is er een verhoogde afscheiding van gewrichtsvloeistof in de gewrichtsholte.

Het effect van Cupping op de spijsverteringsorganen is het vergroten van de spijsverteringsafscheidingen en het verbeteren van hun peristaltische beweging. Cupping kan de eetlust opwekken, de maag en de spijsvertering versterken, de galstroom en de stofwisseling verbeteren, constipatie verlichten en de regelmaat van de darmen bevorderen.

Cupping heeft een dramatisch ontgiftend effect op de huid en de bloedsomloop. Door de bloed- en plasmastroom door de aderen en slagaders te vergroten, verbetert cupping de reiniging en verwijdering van gifstoffen. Deze ontgiftiging is misschien niet waarneembaar na slechts één

behandeling, maar na ongeveer drie tot vijf behandelingen zal er een merkbare verbetering in de kleur van de huid optreden.

Reactie van de huid na een cupping behandeling



- Gezonde normale circulatie II Matige Circulatie II Ernstige Circulatie II Congestie: Leegte/Toxines.
- Purper=Bloed Stagnatie II Vlekken Overtollig vocht II Zwarte spikkels Afvalstoffen II Bloed/Qi deficiëntie, bleek, kou.

Algemene richtlijnen voor Cupping Therapie

De grootte van de cup en de techniek bepalen de kracht en het effect van de therapie

Vorbereiding: Vraag aan de persoon of deze snel blauwe plekken of baren krijgt of bloedverdunners gebruikt. Leg de persoon goed uit wat je gaat doen. Leg alle benodigde materialen binnen handbereik.

Kies de juiste maat cup: Neem een glazen cup met een brede gladde rand. Bij zwakkere personen (ouderen) en kinderen kies je een kleine maat cup zodat de zuigkracht niet te groot wordt. In andere gevallen kies je de cup aan de hand van de plaats, conditie van de persoon en mate van stagnatie.

Duur van de behandeling: Dit staat niet vast, blijf altijd kijken naar de persoon en daar naar handelen.

Een algemene richtlijn is:

Bij volwassenen: 5-15 minuten

Bij kinderen/ouderen 2-5 minuten

Bij een te sterke paarse verkleuring de cup eerder verwijderen, omdat je anders een extra stagnatie creëert.

De techniek van cupping

Bij cupping is het de bedoeling dat je door de zuigkracht van de glazen cups op de huid de stagnatie of hitte vermindert of weghaalt. Het vacuüm creëer je door een brandende prop watten in de cup te houden voor 1-3 seconden waarna je de cup snel op de huid plaatst. Hoe sneller, hoe krachtiger de zuigkracht!

Hiervoor neem je een speciale tang-schaar die je dicht kan klikken waar je de pluim watten in klikt. Deze watten draai je vervolgens strak om de schaar. Neem een glazen pot met spiritus/alcohol. Doop de watten vervolgens in de spiritus/alcohol en druipt het goed af langs de rand van de pot/glas. Dit is belangrijk zodat er geen brandende druppels meer afvallen!!! Houd de watten boven een theelicht of aansteker zodat ze vlam vatten. Breng de brandende watten diep in de cup circa 1 á 3 seconden, (laat de rand niet te heet worden!). Haal het snel uit en plaats de cup snel op de huid. Verwijder de cup door langs de cup-rand te drukken met je vinger.

Door de zuigkracht wordt er energie (Qi) en vaak ook materie zoals (vocht, slijm, bloed) naar een punt gezogen en uit het lichaam gehaald inclusief hitte. Zo kunnen ook externe pathogenen zoals koude, wind en damp uit de oppervlakkige lagen van het lichaam worden verwijderd.

Cupping is vooral effectief bij:

Stagnatie van Qi en Bloed

Het verminderen van Yang en hitte

Het verwijderen van externe pathogene factoren van wind, kou, hitte en damp

Diverse manieren van cuppen:

Zwak cuppen:

Gebruik een kleine cup met een minder trage techniek en iets grotere vlam. Niet meer dan een cup gebruiken, zo ontstaat er een minimale zuigkracht zonder verkleuring. Bij kinderen en oudere zwakkere personen.

Mild cuppen:

Gebruik een kleine cup met een minder trage techniek en iets grotere vlam. Niet meer dan 3 cups, hierdoor zuigt de huid iets meer in de cup, zuigt tot een licht blauwe verkleuring. Bij kinderen vanaf 7 jaar, bij volwassenen op de buik regio of als het de eerste keer is voor een persoon die angstig is voor de behandeling.

Sterk cuppen:

Gebruik een grote cup met een snelle techniek en grote vlam. Niet meer dan 6 cups, hierdoor zuigt de huid sterk in de cup voor een maximaal effect. Bij een sterke paarse verkleuring verwijderen! Bij sterke personen op de rug, schouders, benen en sterke stagnatie.

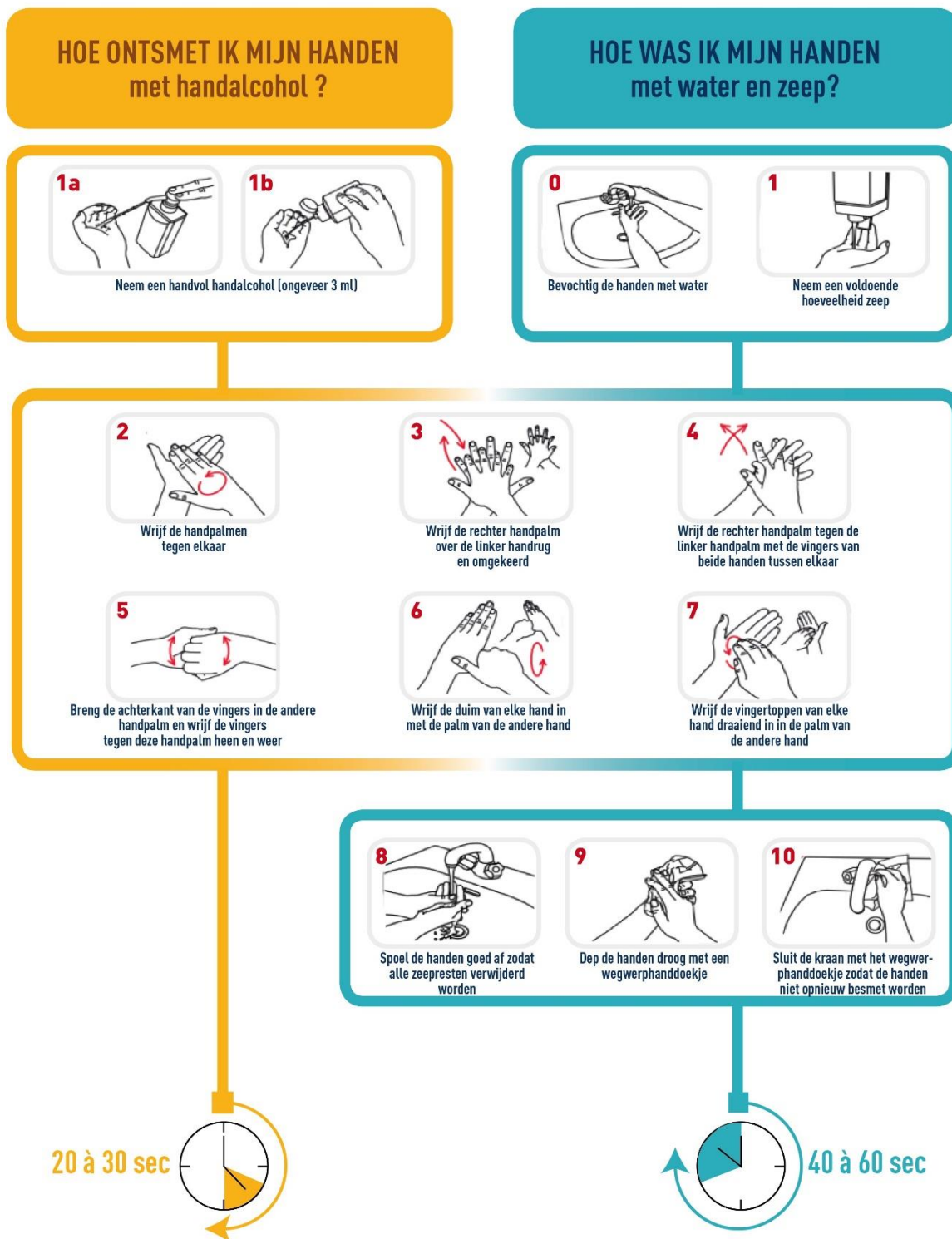
Bewegend cuppen:

Breng een laagje massage olie op de rug of gedeeltes waar gecupt gaat worden en plaats de cup met een milde techniek. Beweeg de cup langzaam over de huid (strijken, masseren) op bepaalde plaatsen en laat hem ook even staan. Kan op meerdere plaatsen toegepast worden maar vooral op de achterkant: schouder, rug, sacrum , benen, armen om de tendo-musculaire meridianen te behandelen en Qi-stagnatie op te heffen,

Cuppen bij leegte:

Hier wordt mild gecupt voor maximaal 1 minuut. Bij: Back-Shu punten om de Qi te activeren. deze techniek wordt ploppen genoemd. De cup wordt gelegd op de plek van behandelen en direct weer erafgehaald, deze techniek is repeternd tot dat de cup warm gaat aanvulen. Deze techniek wordt meestal met 2 of 3 cups uigevoerd.

Hygiëne :



Gebruik altijd schone cups!

Draag handschoenen bij het verwijderen van de cups! Werk met schoon keukenpapier om eventuele resten van bloed, damp, vocht weg te vegen. Gebruik alleen steriele wegwerp hamertjes en lancetjes. Haal bij de apotheek een container (meestal gratis), waar je de

Copyrite@helios-academy.nl

gebruikte lancetjes, en hamertjes in kunt doen. Desinfectie mogelijkheden van glazen cups (gesloten glazen cups).

Reiniging van cups met droogcuppen:

Eerst de cups goed schoonmaken met keukenpapier en samen met handschoenen in een plastic wegwerpzakje weggooien. Als het overtollige materiaal is verwijderd maak je een sopje en was je de cups met een vloeibaar middel, bijv. Dreft. Even laten drogen en daarna schoonmaken en desinfecteren met alcohol 70% of Virkon (volgens de gebruiksaanwijzing). Laat de cups onbedekt staan in een droge ruimte en sla de cups onbedekt op (niet in een plastic zakje). Bij volgende gebruik neem ze af met een alcoholdoekje of pure alcohol vanaf 70%.

Reiniging cups met lichaamsvocht:

In de praktijk: de gebruikte cup met je handschoenen en keukenpapier schoonmaken en in een plastic wegwerpzakje doen. Desinfecteren en nieuwe wegwerp handschoenen aan doen. Cups goed reinigen met water en een sopje, (vloeibaar Dreft of een wasmiddel). Behandelen met Virkon volgens de gebruiksaanwijzing. Dit is een middel wat binnen 1 minuut desinfecteert. Laat de cups onbedekt staan op keukenpapier zodat ze drogen, sla de cups op, niet in een plastic zakje! Neem vervolgens de cups af met alcohol 70% vlak voor gebruik.

- Tevens is het aan te raden om een tijdschema bij te houden zodat nagekeken kan worden wanneer een oplossing is aangemaakt en weggegooid (als bewijs voor evt. calamiteiten).
- Opmerking: Virkon heeft een brede aanpak. Het kan gebruikt worden voor desinfecteren van de behandelafel en nog veel meer binnen de praktijk. Je kan een halve liter of liter flacon aanmaken middels het oplossen van tabletten in lauw water. Deze oplossing is dan maximaal 8 dagen werkzaam. Daarna moet een nieuwe oplossing gemaakt worden.
- Cups die niet van glas zijn of cups met een regelventiel zijn niet optimaal om te desinfecteren. Cups die gebarsten zijn, niet meer gebruiken! Deze kun je namelijk niet goed desinfecteren.

Let op! Cuppen is moeilijk bij:

Behaarde mensen of plekken met veel haar, soms lukt het door eerst de plaats of de rand van de cup met olie te bevochtigen. Lukt dit niet dan is scheren een mogelijkheid.

Gewrichten, uitstekende beenderen, kleine oppervlakten.

Na het cuppen:

Zorg dat de plekken na het cuppen goed worden afgedekt. De poriën staan namelijk wijd open waardoor tocht, koude en wind gemakkelijk naar binnen kunnen trekken. Eventuele blaren moeten goed schoongemaakt worden en verbonden. Geef altijd advies na het cuppen

het gebied goed warm en droog te houden. Na het douchen goed afdrogen en het liefst een katoenen of thermische T-shirt te dragen als onderkleding.

Plumblossum NAALD THERAPIE:

Plumblossum naald therapie is een behandelmethode die vaak in combinatie met vuur cupping gebruikt wordt. Het versterkt de cupping therapie, waarbij het tevens verhindert dat de plaatsen waar de cups zich bevinden te paars worden. Het plumblossum hamertje bevat een aantal kleine naaldjes waarmee op de huid geklopt wordt om te poriën verder te openen en Qi en Bloed op gang te brengen. Dit hamertje kan je zachtjes in je hand heen en weer laten wippen. De huid opent dan een beetje. Het wordt vooral gebruikt om hardnekkige stagnaties en andere externe pathogene factoren zoals wind, hitte en damp te verwijderen.

Algemene richtlijnen voor plumblossum therapie:

Vraag de cliënt goed uit of hij/zij bloedverdunders gebruikt of snel bloedingen heeft. In dat geval is deze methode in Nederland met wet verboden.

Gebruik alleen steriele hamertjes of lancetten en draag handschoenen.

Leg alle materialen die je gebruikt binnen handbereik.

Gebruik wegwerp plumblossum-hamertjes of lancetjes en gooi ze dan in een daarvoor



De techniek

Klop voor een lichte behandeling lichtjes op de zone die je wilt behandelen en niet te lang. Klop zolang totdat de zone rood kleurt.

Gebruik een lancetje voor het prikken op bepaalde punten zoals Blaas 40 of als plumblossum therapie niet mogelijk is.

Het is goed mogelijk om met het hamertje al kloppend een stukje meridiaan te behandelen, bijv. Galblaas 20 naar Galblaas 21 bij stijve nek en spanning hoofdpijn .

In het algemeen kan je op alle Ah Shi (pijnpunten) werken of op de meridiaan, mits de huid dat toelaat.

Casus:

Man: 55 jaar

Klacht: meerdere dagen schouder en nekpijn

Werkt in de bouw en plotse pijn gekregen door hoogte/tocht

Ergste pijn zit ter hoogte van Blaas 12 en trekt via Dunne Darm 14 naar de nek, hij heeft last van rillingen heeft een hekel aan tocht/wind.

Diagnose:

Behandelprincipe:

Behandeling:

Meridianen en weefsel:

Je ziet ze niet met het blote oog maar ze zijn er wel degelijk: Meridianen (Jing Luo), energiebanen die in en door het hele lichaam lopen. Gezamenlijk vormen ze het netwerk waarin jouw levensenergie (Qi/chi) door je lichaam stroomt. De vrije stroom van deze Qi door de meridianen zorgt voor een gezond lichaam en geest. We bespreken hier de 12 hoofdmeridianen in het kort zodat men ongeveer weet waar de meridianen lopen. De blassmeridiaan word wel uitvoerig besproken omdat hier belangrijke Tsubo punten liggen die verder worden behandeld in het lesmateriaal. Naast de Qi is vooral ook de balans tussen Yin en Yang aan de orde. In elk levend wezen is er Yin en Yang, twee, elkaar aanvullende, met elkaar in relatie staande, kosmische basisprincipes. De gehele cirkel staat voor "alles" en het zwart en wit zijn de 2 tegengestelde energieën die niet zonder elkaar kunnen, vandaar de stip in iedere energie. Warm bestaat alleen in relatie tot koud en er is geen licht zonder donker. Om het lichaam goed te laten functioneren moet er een evenwicht zijn tussen Yin en Yang.

12 Hoofd Meridianen

Er zijn 12 Hoofdmeridianen die koppels vormen die zowel links als rechts van het lichaam lopen. Van deze koppels is er een Yin en een Yang meridiaan.

Naast deze 12 hoofdmeridianen zijn er nog andere meridiaanstelsels in het lichaam oa:
Meridianen in het midden:

Conceptievat (Ren mai) en de Gouverneursvat (Du mai) 8 extra (wondermeridianen) (Qi Jing Ba Mai)

12 tendino musculaire meridianen (Jing Jin)

15 luo meridianen (Luo Mai)

12 divergente meridianen (Jing Bie)

6 Yange meridianen

Dikke darm (DiD)

Maag (Mg)

Hart (Ha)

Blaas (Bl)

Pericard (Pc)

Galblaas (Gb)

Zijn gekoppeld aan een hol orgaan waarvan de functies vooral actief zijn en te maken hebben met het afbreken van voedsel en vloeistoffen en de opname van voedingsstoffen en de circulatie van “voedende energieën” door het uitscheiden van overbodige stoffen.

6 Yinne meridianen

Long (LO)

Milt (Mi)

Dunne Darm (DuD)

Nier (Ni)

Driewarmer (3W)

Lever (Le)

Zijn gekoppeld aan een yin orgaan met een functie als het bewaren van vitale stoffen en hebben te maken met voeding, regulatie, transformatie en het bewaren van energie, bloed, vloeistoffen en de levenskracht. Yin-functies worden beschouwd als diepgaander en essentiëler voor het vitale functioneren. Hoewel ze zijn gekoppeld reikt de functie van een meridiaan veel verder dan alleen dat betreffende orgaan. De meridianen beschrijven zowel de fysieke als psychische kant. Zo is de Longmeridiaan bijvoorbeeld verbonden met zowel de ademhaling als verdriet.

Hoe stroomt de Qi in de meridianen over het lichaam?

De 12 meridianen lopen van top tot teen langs de rest van het lichaam.

Elk ledemaat wordt doorkruist door zes kanalen, drie yinne en 3 yange meridianen.

Net als Yin en Yang is de energiestroom in het lichaam ook tegengesteld, dit is noodzakelijk om het evenwicht te behouden in het lichaam.

Wanneer de Qi opwaarts gaat, gaat het ergens anders neerwaarts.

Wanneer de Qi zijwaarts gaat dan gaat de andere stroom ook zijwaarts in tegengestelde richting

Yinne Meridianen

Lopen van aarde naar hemel

Bevinden zich aan binnenzijde/ voorkant

Starten bij voet en eindigen bij borst

Starten bij borst en eindigen bij hand

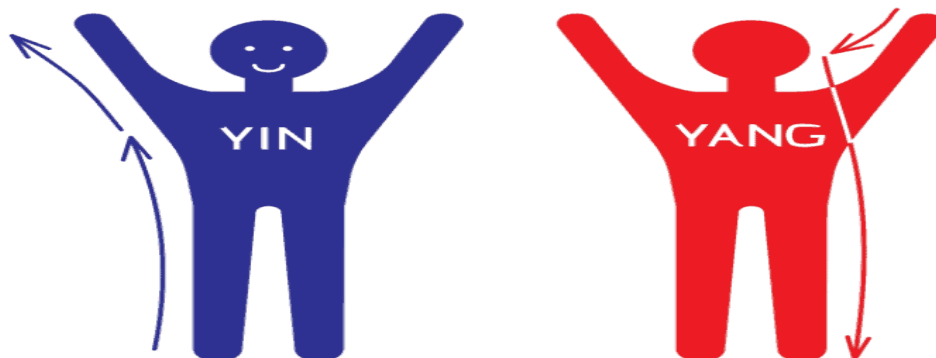
Yange Meridianen

Lopen van aarde naar hemel

Bevinden zich aan binnenzijde/ voorkant

Starten bij voet en eindigen bij borst

Starten bij borst en eindigen bij hand



Waardoor worden de meridianen beïnvloedt?

“ALS ER EEN VRIJE STROOM VAN QI IS, IS ER GEEN PIJN. ALS ER PIJN IS, IS ER GEEN VRIJE STROOM.”

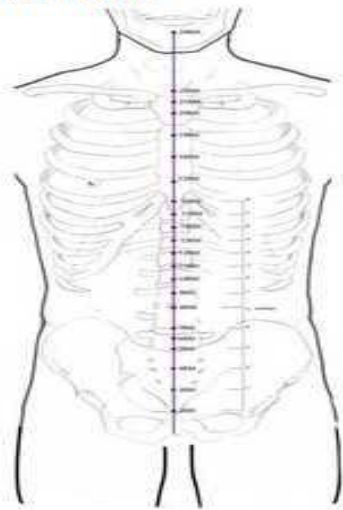
Als je gezond bent stroomt de energie vloeiend maar als er bijvoorbeeld teveel stress is of ziekte of er sprake is van een slecht slaap- of voedingspatroon of veel heftige emoties als woede of verdriet kunnen er in de meridianen blokkades ontstaan. Dit betekent dat de stroming in de meridianen niet meer optimaal is waardoor er fysieke en mentale klachten

kunnen ontstaan. Omdat alles met elkaar samenhangt en verbonden is wordt alles hierdoor beïnvloedt.

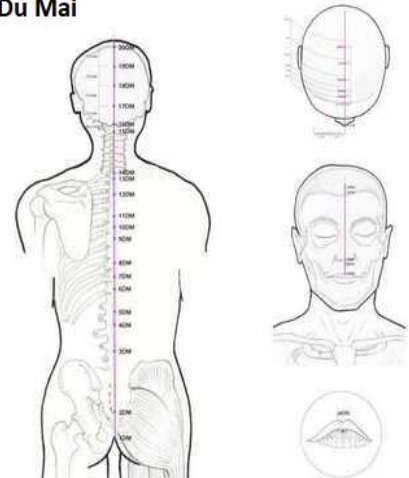
Er zijn drie manieren waarop de energie doorstroming in de meridianen verstoord kan worden:

- De energiestroom blokkeert**
- Er stroomt te veel energie**
- Er stroomt te weinig energie**

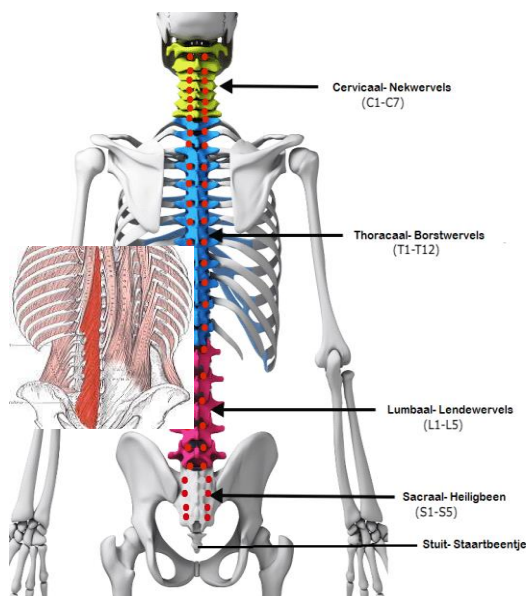
Ren Mai



Du Mai



Ren Mai (YIN)
Voorkant
Du Mai (YANG)
Achterkant



Wervelkolom en de musculus multifidus:

De menselijke wervelkolom, ook wel ruggengraat genoemd, of columna vertebralis is, in het menselijke lichaam in de anatomische houding, een verticale kolom door het midden van de rug, die uit 24 of 25 wervels bestaat, met behalve tussen de bovenste twee, de atlas en de axis, tussen elke twee wervels een tussenwervelschijf. Dit geldt voor 99,9% van de mensen, in uitzonderlijke gevallen komt ook weleens een incomplete achtste nekzwervel of zesde lendenzwervel voor. De wervelkolom als geheel kan als een bot worden gerekend. De wervels worden door een tussenwervelschijf of discus

van elkaar gescheiden. De wervellichamen zijn gestapeld, waardoor de wervelbogen een buis vormen waar het ruggenmerg door loopt. Vanuit het ruggenmerg lopen tussen de wervels

door zenuwen, die bijvoorbeeld de armen en benen aansturen. De musculus multifidus is een belangrijke spier om de wervelkolom te stabiliseren.

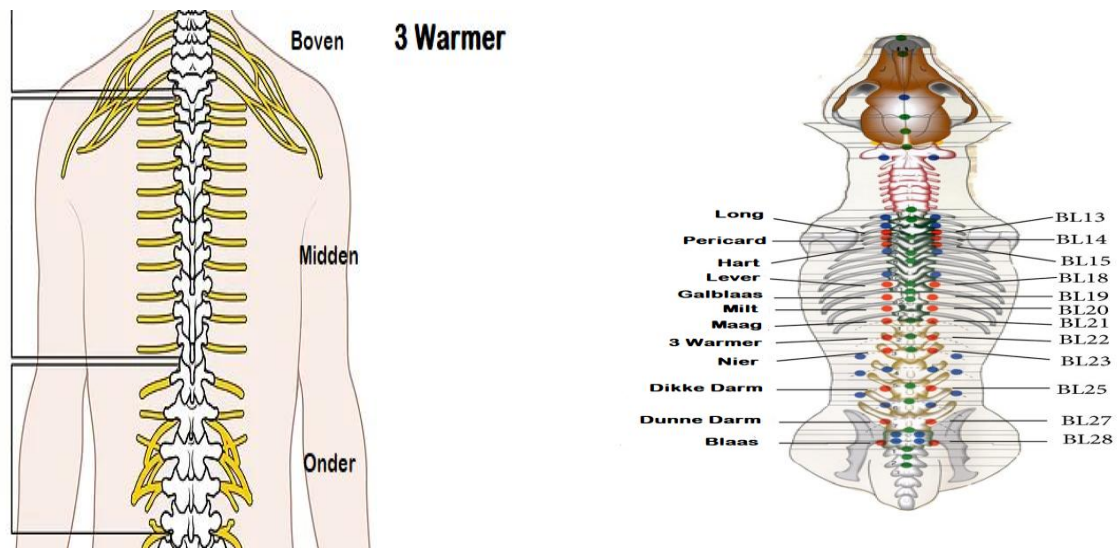


Foto links: De 3-voudige verwarmmer

De 3-voudige verwarmmer is een bijzondere meridiaan/energiebaan binnen het vuurelement die ons helpt om ons lichaam te verwarmen op 3 fronten:

1. Het bovenlichaam (borst) voor de bloedsomloop en de ademhaling (hart, dunne darm, longen en dikke darm)
2. Het midden van het lichaam voor de spijsvertering (maag, milt, lever en galblaas)
3. De onderbuik voor de uitscheidingsorganen (blaas en nieren)

Deze 3-voudige verwarmmer stimuleert en levert de energie voor al deze processen en fungeert daarnaast als “thermostaat” van het lichaam. Hij helpt om de temperatuur in het lichaam te reguleren en min of meer constant te houden. Vermoeidheid, overbelasting en te weinig ontspanning tasten de energie van het waterelement aan. De nieren zijn onze energetische “spaarputten”: ons lichaam haalt daar reserves vandaan als de normale voorraad energie op is. De bijnieren gaan adrenaline en cortisol aanmaken (stresshormonen) om jou door te laten gaan.

Foto rechts: Back-Shu punten en gekoppelde organen:

Back Shu punten zijn acupunctuurpunten op de blaasmeridiaan. Het zijn echter punten met een speciale functie. Deze back shu punten staan namelijk in directe verbinding met de vitale organen die zo het hart, lever, longen, nieren, milt, maag, darmen, galblaas en blaas kunnen beïnvloeden. Op de back shu punten hebben zich Qi en bloed verzameld, shu betekent transporteren. Deze punten

zijn dus verantwoordelijk voor het transport van Qi en extra bloed naar de organen.

Back Shu stimulatie

In deze intensieve rugbehandeling worden de back shu punten gemasseerd en gecupt, waardoor de energiestroom en de bloedstroom naar de organen wordt gestimuleerd. Het effect hiervan is dat vitale organen een boost krijgen wat een groot effect op hun functioneren heeft. Je lichaam is altijd op zoek naar balans en met deze cupping therapie. Het zelfhelend vermogen wordt geactiveerd. Het lichaam wordt op een zachte manier geprikkeld om zelf blokkades op te kunnen heffen.

Bindweefsel

Alle bindweefsel hebben dezelfde basisstructuur die bestaat uit drie onderdelen:

Bindweefselcellen- Tussenstof- Eiwitvezels

De bindweefselcellen scheiden tussenstof af en produceren de eiwitvezel zelf. Deze eiwitvezels liggen in de tussenstof en vormen samen de extracellulaire matrix. Bindweefsels komen in vele verschillende vormen voor, zowel vast als in vloeibare vorm.

Hoofdgroepen bindweefsel: In het lichaam zijn vier soorten weefsels te onderscheiden: het epitheelweefsel (dekweefsel), het bindweefsel, het spierweefsel en het zenuwweefsel. Van deze vier verschillende weefseltypen bestaan vele subtypen.

Typen bindweefsel:

Losmazig bindweefsel. Dit meest voorkomende type bindweefsel bevat veel grondsubstantie en weefselvloeistof

Straf of dicht bindweefsel. Dit wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van dikke bundels van collagene vezels

Elastisch bindweefsel

Reticulair bindweefsel

Mucoïd bindweefsel

In het kort: Een groep cellen die dezelfde taak uitvoeren, vormen samen een weefsel. Een weefsel is het samenhangend geheel van gelijksoortige cellen met dezelfde bouw en dezelfde functies in een extracellulaire matrix (de tussencelstof met vezels en weefselvloeistof). Het weefsel is zo gemaakt, dat het een of meerdere specifieke functies kan uitoefenen:

epitheelweefsel (huid) of endotheel bedekt, steunweefsels geven steun, spierweefsel (spieren) maakt bewegen mogelijk en zenuwweefsel zorgt voor het doorgeven van signalen in je lichaam. De steunweefsels bestaat weer uit verschillende soorten weefsels: bindweefsel, vetweefsel, kraakbeenweefsel, bloed en lymfe, botweefsel en tandbeen.

Belangrijk!

Het Basis Bio Regulatie Systeem BBRS

Het Basis Bio Regulatie Systeem, afgekort BBRS, is een netwerk welke bestaat uit losmazig bindweefsel. Het is overal in het lichaam aanwezig. Het verbindt alle organen met elkaar. Het is het meest uitgestrekte en grootste orgaan. Vanuit de natuurgeneeskunde wordt er al eeuwenlang gewerkt met het BBRS, maar in 2018 is het ook door de wetenschap ontdekt als een nieuw orgaan. Een vergeten orgaan dat wel wat extra aandacht verdient.

De belangrijkste taak van het BBRS is communiceren. De uiteinden van de bloedbanen, lymfebanen en vegetatieve zenuwen eindigen namelijk in het bindweefsel, door het bindweefsel zijn ze met elkaar verbonden. Het bindweefsel omspoelt alle organen en reageert steeds als een eenheid. “Boodschappen” worden zo intern doorgegeven.

Door de mazen van dit interne netwerk stroomt continue een vloeistof, deze zorgt o.a. voor de aan- en afvoer van voedingsstoffen en afvalstoffen. In deze vloeistof ligt bovendien een uitgebreid netwerk van suikereiwitketens (voor de liefhebber: proteoglycanen en glucosamino-glycanen). Zij zijn supergeleiders in het overbrengen van de informatie. Ook worden er in de vloeistof trilling patronen opgeslagen die invloed hebben op het lichamelijke functioneren.

De naam zegt het al: regulatiesysteem. Het reguleert de lichaamssystemen doordat het feedback geeft bij de stofwisseling, doorbloeding, celademhaling, energiehuishouding, lichaamstemperatuur en het zuur-base evenwicht. Ook zorgt het voor de specifieke afweer, pas later reageert het lichaam met een specifieke afweer. Het bindweefsel vult de ruimte tussen de cellen op, wat enerzijds zorgt voor versteviging en anderzijds voor demping, als een stootkussen voor “klappen” en grote bewegingen van binnenuit en buitenaf.

Waarom speelt het BBRS een grote rol in de natuurgeneeskunde?



Communicatie binnen het lichaam is essentieel om een homeostase te kunnen behouden, een evenwicht. Door een storing in het BBRS is er een gebrek aan regulatie. En door dit gebrek ontstaat er een disbalans, dit is de basis van het ontstaan van een ziekte.

Enkele mogelijke oorzaken falend BBRS

Vervuiling. Afvalstoffen welke niet afgevoerd worden door de reinigende organen, worden opgeslagen in het bindweefsel. Hierdoor kan deze zijn taken niet meer goed uitvoeren. Afvalstoffen zijn o.a. medicatie, wormmiddelen, vloedmiddelen, bestrijdingsmiddelen van het land, maar ook onzuivere voeding en langdurige stress.

Mineralen- en vitaminetekort (door onjuiste of onvolledige voeding), (langdurige) stress, parasieten.

Hoe houd je het BBRS optimaal?

Zorg voor zo min mogelijk vervuiling: zuivere voeding, bewuste parasietenbestrijding en kies indien mogelijk voor passende zuivere natuurlijke middelen i.p.v. reguliere medicatie

Ieder mens en dier loopt vervuiling op, maar door regelmatig te detoxen (reinen) voorkom je dat de afvalstoffen zich vastzetten in het bindweefsel. Cupping helpt hierbij!

zorg voor passende voeding

zorg voor zo min mogelijk stress

zorg voor een goede mentale gezondheid

zorg goed voor de reinigende organen, zoals de lever, longen en nieren, zodat deze optimaal kunnen blijven werken, dit kan bijvoorbeeld door middel van passende kruiden of celzouten.

Kortom een goed regulerend Bio Basis Regulatie Systeem zorgt ervoor dat het lichaam adequaat kan reageren, een goed zelf herstellend vermogen heeft. Dus laten we er zuinig op zijn en zorgen dat het BBRS zo goed mogelijk zijn werk kan blijven doen.

Indicaties en contra- indicaties

- Alle ah-shi plaatsen (pijnpunten en pijnlijke zones).
- EPF wind koude: Bl12, DuMai 14, ah-shi punten.
- EPF wind-damp: Bl12, Bl13, DuMai 9.
- Schouderklachten: DuD 11, Bl 11,12, DiD4, eventueel glijdend cuppen.
- Hoofdpijn: DuMai 14, GIB 20,21, Tai Yang zone.

- Hoest: Lo 1, Bl 12 en 13.
- Rug en schouderklachten: Bl 40 (plus prikken met lancet), Ah-shi punten.
- Hitte elimineren: Bloedend op DuMai 14, Bl 40, DiD 11.
- Pijnlijke menstruatie: Bl 32 of glijdend cuppen op sacrum/onderrug.
- Hik: Sterk cuppen op Bl 14 en Bl 17.
- Buikpijn, zwakke spijsvertering: Maag 21 en 25, RenMai 12.
- Beginnende griep: Bl 12 en Bl 13, DuMai 14.
- Tenniselleboog: DiD 11 en glijdend cuppen over arm.

- Korte opsomming: Hoofdpijn en migraine, nek-schouderklachten, frozen shoulder, arm klachten, rugklachten, stress en gerelateerde spierspanning klachten, sportblessures, bindweefselproblemen , triggerpoints.

Contra-indicaties:

- Hoge koorts
- Allergische huiduitslag
- Op het oedeem
- Personen die snel bloeden of een kwetsbare huid hebben
- Op etterige aandoeningen
- Tijdens coma, spasmen, collaps
- Zwangere vrouwen op buik en rug
- Korte opsomming absolute contra-indicaties: Koorts (stofwisseling is dan al verhoogd), infectieziekten (flinke verkoudheid, griep, keelontsteking), teveel pijn, extreme vermoeidheid (cupping prikkels worden dan slecht verwerkt, slechte algemene gezondheid, besmettelijke huid-aandoeningen, oncologie-kanker (tijdens behandeling van chemo of bestraling), zwangerschap.

- **Absolute plaatselijke contra-indicatie:** Plaatselijke ontstekingen, vaataandoeningen, spataderen, wratten, trombose, fracturen, kneuzingen, blauwe plekken, zwemmerseczeem, kalnagels.

- **Relatieve contra-indicaties:** Er kunnen omstandigheden zijn waarom een **behandeling niet gegeven mag worden of wel gegeven mag worden met een paar aanpassingen in de grepen en/of druk.**
- Hoge bloeddruk- vraag naar medicijnen
- Hartafwijkingen
- Maag en darm zweren

- Menstruatie
- Behandeling direct na een maaltijd

LET OP !!! BIJ TWIJFEL RAADPLEEG JE ALTIJD ALS EERST EEN ARTS!

Anamnese en diagnose

Dit is een belangrijk onderdeel voor de behandeling en wat wij precies willen weten over de cliënt/e. Hiermee kunnen we de juiste behandeling adviseren en inzetten. Blijf tijdens het anamnese gesprek in verbinding met je cliënt/e. Niets is zo vervelend als jouw therapeut of behandelaar meer contact maakt via papier of computer dan met jou. Kijk de cliënt/e aan bij iedere vraag en het antwoord hierop, maak daarna nodige aantekeningen. Gebruik het voorbeeld van anamnese/diagnose/behandelplan om de behandeling en het advies wat je meegeeft te noteren. Sla dit document eventueel op.

Belangrijke anamnese vragen kunnen zijn:

- **Wat is de reden van de afspraak**
- **Wat verwacht de cliënt/e van de afspraak**
- **Heeft u eerder een dergelijke behandeling ondergaan**
- **Bent u onder behandeling van een arts of specialist**
- **Zijn er lichamelijke klachten**
- **Gebruikt u medicijnen**
- **Hebt u spataderen**
- **Hebt u hoge of lage bloeddruk**
- **Tijdens de behandeling is het belangrijk te vragen of de cliënte zwanger is of zwanger probeert te worden. Reden is dat voor de behandeling van bepaalde gebieden/drukpunten contracties van de baarmoeder kunnen veroorzaken.**
- **Vertel in het kort wat je precies gaat doen en wat voor effect op het lichaam is. Leg uit wat je tijdens de behandeling gaat doen. Vraag je cliënt/e. om aan te geven als men iets niet prettig aanvoelt of vind.**

Voorbeeld anamnese formulier:

Naam:
Adres:
Telefoon nr:
Geboortedatum m/v:
Huisarts:
Contact in nood:
Gebruik medicatie:
Aandoeningen:
Zwangerschap:

Opmerkingen:

Diagnose en syndroom differentiatie EPF en IPF:

Pathogene factoren komen in verschillende vormen het lichaam binnen. Dit gebeurt allereerst extern via de huid en dringen langzaam naar binnen IPF.

Deze vormen zijn:

- Wind
- Koude
- Zomerhitte
- Damp
- Droogte
- Vuur

Observeer de persoon goed en kijk of je iets opmerkt, noteer dit eventueel!

Extern Hitte Volte Yang Extern: Huid, spieren, pezen, gewrichten, meridianen.	Intern Kou Leegte Yin Intern: Organen en orgaannetwerk
--	---

Belangrijke termen die gebruikt worden binnen de TCM en van toepassing zijn op deze workshop

Meridianen: De twee belangrijkste meridianen zijn ren mai en du mai. Ze fungeren als qi reservoir voor de 12 andere.

Er zijn 12 hoofdmeridianen, genoemd naar de organen waarmee ze verbonden zijn. Het zijn rivieren van qi en ze lopen van de vingertoppen naar de tenen en vice versa. Als je met de armen omhoog staat dan lopen de 6 yin meridianen van beneden naar boven en de 6 yang meridianen van boven naar beneden.

Wij benoemen de meridianen met afkortingen en de nummering van de punt op de meridiaan. Je hebt vast opgemerkt dat de Nier aangeduid wordt als een numeriek, terwijl wij twee nieren hebben. Dit geeft het systeem weer van de Nier energie in het algemeen.

Back-Shu punten: Op de rug bevinden zich op de blaasmeridiaan punten die een directe verbinding hebben met specifieke organen. Zo vinden we op de rug op de blaasmeridiaan punten die hart, longen, maag, milt, darmen, nieren enz. kunnen beïnvloeden.

Tsubo: (= acupressuurpunt) is een zeer belangrijk concept voor de massage. Die acupressuurpunten zijn vergelijkbaar met de triggerpoints van de spieren, maar het is meer. Meer dan 360 Tsubo's zijn gevonden en uniek genoemd om te worden gebruikt voor de behandeling.

Ah-Shi punten: Punten die zich dicht bij een probleemgebied bevinden, worden ah shi-punten genoemd (uitgesproken als AHH-SHIR), wat een "au"-punt betekent. Men kan deze ah shi -punten, hele lichaampunten of een combinatie gebruiken voor de behandeling.

EPF: Invloeden van buiten af kunnen de oorzaak zijn dat we ziek worden. Virussen en bacteriën zijn van ons als westerse mensen uit gezien belangrijke ziekmakers. Vanuit de Chinese geneeswijze gezien bestaat er een breed scala van ziekmakers. Zij spreken van Externe Pathogene Factoren (E.P.F.) als de ziekmakers van buiten af ons lichaam binnendringen.

IPF: Interne ziekte, van binnenuit. De ziekte is binnen gedrongen en diep gepenetreerd in het lichaam. Organen en orgaannetwerken behoren tot een IPF.



YIN/YANG: Yin en Yang zijn Chinese begrippen die verwijzen naar twee tegengestelde principes of krachten waarvan alle aspecten van het leven en het universum doordrongen zijn. Het yin-yangsymbool is de Oud-Chinese voorstelling van de kosmische dualiteit, waarbij yin vrouwelijkheid symboliseert en yang mannelijkheid.

Voor een goede gezondheid moet er een goede balans zijn tussen de hoeveelheid Yin en Yang in de mens. Er moet een balans zijn tussen rust (Yin) en werk (Yang), slapen en waken, lichaam en geest. In de termen van de TCM moet er balans zijn tussen water en vuur.

Meridianen en afkortingen als aanduiding:

Nier meridiaan (Ni), Blaas meridiaan (Bl), Lever meridiaan (Le), Galblaasmeridiaan (GIB), Hart meridiaan (Ht), Dunne Darm meridiaan (DuD), Pericard meridiaan (Pc), 3-Voudige Verwarmer meridiaan (3W), Long meridiaan (Lo), Dikke Darm meridiaan (DiD).

Extra bijzondere meridianen:

De Ren Mai is de meridiaan van (zelf)liefde. Hij ontstaat in het embryo als één van de eerste meridianen-stelsels en verbindt ons met onszelf en de wereld om ons heen. De Ren Mai wordt ook wel de 'Zee van Yin' genoemd en bevat vrouwelijke energie. De Ren Mai staat centraal voor verbinden: eerst van het kind met de moeder, later met familie, vrienden en samenleving. Maar bovenal: de verbinding met jezelf. Qua verloop is de Ren Mai is de makkelijkste meridiaan die je kunt bedenken. Hij loopt over de voorzijde van het lichaam, het kwetsbare deel van ons lichaam waarin genitaliën, buik en borst zich bevinden. De meridiaan telt 24 punten, begint in het perineum en eindigt in het kuiltje onder je lip.

De Du Mai is een buitengewone meridiaan. Buitengewoon verwijst naar de bijzondere ('extraordinary') kwaliteiten van de energie in dit type meridiaan, die de basis vormt van jouw dagelijkse dosis beweging. De Du Mai vormt onze relatie met de hemel en heeft 28 punten en start intern in de Hara, vandaar naar het perineum, de wervelkolom opwaarts naar het hoogste punt van je hoofd, over de middellijn van het voorhoofd naar de plek waar je bovenlip en tandvlees elkaar ontmoeten.

3 Voudige Verwarmer: Naast een orgaan en een meridiaan wordt met het begrip Driewarmer verwezen naar 3 zones in het lichaam, drie warmers. De bovenste, middelste en onderste.

Moxa: Moxa is een kruid, dat vanwege zijn eigen kracht en eigenschappen van oudsher in diverse culturen gebruikt wordt om een scala aan klachten te behandelen. Het betreft het kruid *Artemisia Vulgaris* wat hier in het Westen bekend is als Bijvoetkruid. Je kunt dit kruid bij wijze van spreken gewoon langs de weg en in de velden aantreffen. De moxa wordt direct of indirect op de huid geplaatst (zonder de huid te branden) of op een tussenstof bv. verse gember, zuiver zout (bv. Himalaya of Keltisch zout) of knoflook gebrand. Acute en chronische aandoeningen kunnen op deze wijze verlicht of verholpen worden. Te denken valt aan aandoeningen als gevolg van koude, reumatische artritis, buik- en menstratiepijnen, spijsverteringsklachten, fibromyalgie en nog vele andere aandoeningen. De resultaten zijn vaak wonderbaarlijk goed.

Soorten cupping:

Koude cupping is waarschijnlijk de meest gebruikte methode. Er wordt een licht vacuüm in de beker gecreëerd door glazen of kunststof cupping cups met een bal of pompje. Nadat de cup op de huid is geplaatst, trekt de verkoelende lucht de huid omhoog.

Nat cuppen wordt ook wel Hijama genoemd. Na maximaal 5 minuten dry cupping te hebben gebruikt, maakt de therapeut kleine incisies in het gebied. LET OP!!! Deze cupping vorm is in Nederland verboden en wordt in deze cursus niet behandeld.

Massage cupping (ook bekend als glijdend cuppen houdt in dat de cup over het getroffen gebied, zoals de rug, wordt bewogen om zowel massage als cupping te combineren. Dit veroorzaakt effectief een myofasciale ontspanning.

Bij naald-cuppen worden acupunctuurnaalden gebruikt in combinatie met de cup. De acupunctuurnaald wordt eerst in het vlees gestoken, waarna de cup direct over de naald wordt geplaatst.

Vuur cupping vereist dat de beoefenaar een watje gebruikt dat in alcohol is gedrenkt en vervolgens in brand wordt gestoken om de lucht in de cup te verwarmen. Terwijl de zuurstof in de beker wordt verbruikt, ontstaat er een vacuüm.

Siliconen cupping maakt gebruik van flexibele siliconen cups. Het is gebleken dat deze methode de blauwe plekken die gewoonlijk gepaard gaan met cupping elimineert of op zijn minst vermindert. Er zijn ook siliconen cupping cups voor het gezicht (wellness), bindweefsel, massage benen, littekens en striae, en cellulitis.



1. longmeridiaan
2. dikkedarmmeridiaan
3. dunnedarmmeridiaan
4. maagmeridiaan
5. miltmeridiaan
6. hartmeridiaan
7. blaasmeridiaan
8. niermeridiaan
9. pericardiummeridiaan
10. drievoudige verwarmermeridiaan
11. galblaasmeridiaan
12. levermeridiaan

