

Cranio Sacraal in de 5 elementenleer

Vanuit mijn praktijk



Scriptie Cranio – Sacraal Therapie

Karin Filippini – Janssens

30 juni 2011

Inhoudsopgave

Inleiding	blz 3
Ontwikkeling eigen praktijk	blz 4
Grondslagen van de Chinese geneeskunde	blz 6
Inleiding	blz 6
Yin – Yang	blz 6
De vijf elementen	blz 9
Chinese voedingsleer (5 elementenleer)	blz 13
Qi (energie)	blz 21
Meridianen	blz 21
In mijn praktijk toegepaste behandelingsvormen	blz 23
Cosmisch Cranio	blz 23
Cranio - Sacraal	blz 26
Shiatsu	blz 28
4-Dimensioneel Bodywork/levenskunst	blz 30
Diagnostiek en behandeling	blz 31
De toegevoegde waarde van Cranio – Sacraal in mijn praktijk	blz 44
Bronvermelding	blz 45

Inleiding

Een aantal jaren geleden ontwikkelde ik bepaalde onduidelijke klachten. Hoewel onderzoeken aantoonde dat er wel degelijk een oorzaak achter de klachten zat konden artsen mij niet helpen. Uiteindelijk kwam de opmerking dat ik er maar mee moest leren leven. Dit maakte mij opstandig. Ik vond mezelf te jong om me erbij neer te leggen dat ik mogelijk nog tientallen jaren maar moest leren leven met mijn klachten. Ik ging op zoek naar iets anders maar wat?

Na afsluiting van mijn actieve loopbaan als sporter was ik een praktijk voor sportmassage begonnen. Via het netwerk dat ik daarin opgebouwd had kwam ik in contact met een Chinese geneeswijze namelijk Shiatsu. Mijn interesse was gewekt en ik besloot een opleiding tot Shiatsu-masseur te gaan volgen. Tijdens deze opleiding kwam ik in contact met een Chinese arts die ik mijn klachten voorlegde. Zijn aanpak was zo anders dan wij in het westen gewend zijn, en gelijktijdig ook zo succesvol dat mijn klachten na verloop van tijd duidelijk minder werden en uiteindelijk verdwenen. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt en ik ging, ook na het voltooien van mijn opleiding tot Shiatsu-masseur en vervolgens tot Shiatsu-therapeut, op zoek naar meer informatie en opleidingen die mij dieper in de materie konden voeren.

Telkens opnieuw zoek ik naar vormen die een aanvulling vormen op hetgeen ik geleerd en in de praktijk gebracht heb. Zo kwam ik tijdens de opleiding tot Bodyworker ook in contact met Cranio. Om deze therapievorm verder te ontwikkelen en de toegevoegde waarde van Cranio nader te onderzoeken ben ik ook de opleiding tot Cranio – Sacraal therapeut gaan volgen.

De kern van deze scriptie vormt de wijze waarop Cranio–Sacraal past in de vijf elementenleer. Daarnaast wil ik aangeven wat de toegevoegde waarde van toepassing van Cranio-Sacraal in mijn praktijk is voor mezelf maar meer nog voor mijn cliënten.

Eerst schets ik de ontwikkeling van mijn eigen praktijk. Daarna een korte impressie over de Chinese geneeskunde met daarbij aandacht voor aspecten als Yin – Yang, de vijf elementen (inclusief voedingsleer), Qi (energie), meridianen en Cosmisch Cranio.

Via een brug gevormd door een beschrijving van de behandelingsmethoden die ik toepas, de diagnostiek en enkele voorbeelden van behandelingen in mijn praktijk kom ik dan uit bij de kenvraag op welke wijze de Cranio-Sacraal behandeling past binnen de vijf elementenleer.

Aansluitend behandel ik dan de subvraag over de toegevoegde waarde van Cranio – Sacraal in mijn praktijk.

Ik wens u veel leesplezier.

Ontwikkeling eigen praktijk

Zoals in de inleiding al aangegeven ben ik ruim 20 jaar geleden begonnen met een praktijk als sportmasseur. Voor mij een logische stap om, na het afsluiten van een actieve sportcarriere, activiteiten te ontwikkelen die dicht bij de sportwereld bleven.

Met sport-management, coaching of trainingsactiviteiten had ik te weinig affiniteit en verder was ik tijdens mijn actieve carriere niet alleen overtuigd geraakt van het nut van sportmassage maar ook zeer geïntereiseerd in de anatomie en beweeglijkheid van het menselijk lichaam.

Vanuit deze activiteiten kwam ik, als gevolg van lichamelijke klachten, in contact met de Chinese geneeswijze. In dit geval Shiatsu. Geïmponeerd door de doeltreffendheid daarvan besloot ik me hier verder in te bekwamen zodat ik naast mijn sportmassage (en later in plaats van) ook Shiatsu-massage kon geven.

De leergierigheid was gewekt en de honger naar meer kennis nam toe. Wel merkte ik dat met name het fysieke aspect van de opleidingen mijn grootste interesse heeft en dat daar ook mijn grootste kracht ligt. Gelukkig maar voor een therapeut die het daar juist ook van moet hebben. De tastzin is in ons beroep toch wel een zeer belangrijk zintuig. Voelen is de essentie.

Na het afronden van mijn opleiding tot Shiatsu-therapeut ben ik in België gestart met een vijfjarige opleiding tot Bodyworker. Tijdens deze opleiding kwamen zaken aan de orde als voeding, structurele correcties, viscerale technieken, orgaanmassage, diepteweefsel behandelingen, fascia, opnieuw shiatsu maar ook Cranio- Sacraal.

Het geleerde paste ik toe in mijn praktijk zodat mijn behandelingen zich voortdurend ontwikkelden. Na het afsluiten van de opleiding in België en het volgen van de Westerse Medische Basiskennis mocht ik me register-therapeut noemen waardoor ik ook mijn praktijk steeds verder kon uitbreiden.

In mijn aanpak richt ik me niet alleen tot het behandelen/voorkomen van klachten door mijn activiteiten, maar tracht ik mijn cliënten ook bij te staan in de eigen "ontdekkingsreis" naar de oorzaken van hun klachten. Bewegings- en voedingsadviezen vormen een integraal onderdeel van de behandeling.

Voor mij staat vast dat de behandelmethode bij een client wisselend kan zijn en zelfs moet zijn. Bepaalde technieken die in een bepaalde fase prima werken blijken bijvoorbeeld als gevolg een wijziging in persoonlijke omstandigheden in een volgende fase hun effect verloren te hebben. Het tijdig voelen van deze verandering en het combineren van of overschakelen naar andere behandelmethodes brengen dan meestal opnieuw vooruitgang.

Aangezien vanaf de start voor mij kwaliteit altijd boven kwantiteit moest gaan heb ik besloten om niet te adverteren. Desondanks groeit mijn praktijk en krijg ik vaak nieuwe klanten die juist toe zijn aan een andere behandelingsmethodiek die hun vorige therapeut niet kon of wilde geven.

Met name deze ervaringen sterken mij in mijn holistische benadering van mijn klanten.

Als niet te verwaarlozen bijkomend aspect betekent deze aanpak natuurlijk ook dat mijn eigen ontwikkeling eenzelfde holistische ondergrond krijgt.

Als mogelijk nadeel van deze aanpak kan genoemd worden dat er een risico bestaat dat behandelingen een allegaartje worden met veel "trial and error" aspecten. Met name hier speelt de kwaliteit van het (aan)voelen een grote rol. Het is het lichaam van de client dat aangeeft welke methode prioriteit krijgt.

In mijn ervaring geeft het lichaam dat prima en tijdig aan.

Wel is het zo dat niet alle klanten deze overtuiging delen. Sommigen willen slechts een (inmiddels gewende) behandelmethode.

Wanneer daar geen zwaarwegende tegenargumenten voor zijn zal ik aan het verzoek van deze klanten gehoor geven.

Grondslagen van de Chinese geneeskunde.

Inleiding

Yin en Yang

“Yin en Yang zijn de Tao van Hemel en Aarde. Zij vormen de beginselen van de talloze bouwstenen van het universum en ze zijn de vader en moeder van de verandering”.

Nei Jing

De natuurlijke fenomenen laten een opkomende en neergaande beweging zien, die tegengesteld is aan elkaar (licht en donker), maar tevens complementair (dag en nacht is een etmaal).

Een cyclische beweging die constant verandert en die zich beweegt tussen twee tegengestelde, maar tegelijkertijd ook complementaire polen.



Vier Principes van Yin en Yang

De relatie tussen Yin en Yang kan worden uitgedrukt in de volgende vier wetmatigheden.

1. Alles heeft een Yin-kant en een Yang-kant.

Onze waarneming berust op dualiteit, dus we kunnen alles uitdrukken in Yin/Yang.

De Aarde is Yin, de Hemel is Yang.

Water is Yin, Vuur is Yang.

De nacht is Yin, de dag is Yang.

De winter is Yin, de zomer is Yang.

Let wel: Yin en Yang zijn relatief, niet absoluut.

In strikte zin spreken we van: de nacht is Yin ten opzichte van de dag die Yang is.

2. Yin en Yang scheppen elkaar.

Ondanks de tegenstelling, kunnen ze niet zonder elkaar bestaan.

Yin kan niet bestaan zonder Yang en andersom.

Geboorte doet de dood ontstaan, zonder rust is er geen activiteit.

3. Yin en Yang controleren elkaar.

Tussen Yin en Yang is een dynamisch evenwicht dat door Yin en Yang in stand wordt gehouden.

Bij een onbalans van Yin/Yang, ontstaat er een nieuw evenwicht:

Een teveel aan Yin, veroorzaakt een tekort aan Yang.

Een teveel aan Yang veroorzaakt een tekort aan Yin.

Een tekort aan Yin, veroorzaakt een relatief excès aan Yang.

Een tekort aan Yang, veroorzaakt een relatief excès aan Yin.

4. Yin en Yang gaan in elkaar over.

Als ze aan de volgende twee voorwaarden voldoen:

De interne conditie moet rijp zijn en de tijd moet er rijp voor zijn.

De dag die Yang is, gaat over in de nacht die Yin is.

Yin en Yang in het Menselijk lichaam

Alle symptomen en fysiologische processen kunnen worden uitgedrukt in Yin of Yang. Let wel: Yin en Yang zijn relatief!

Lokalisatie

Algemene regels met betrekking tot het menselijk lichaam zijn:

Yin

Beneden

Binnenkant

Anterior-mediale zijde

Voorkant

Structuur

Yang

Boven

Buitenkant

Posterior-laterale zijde

Achterkant

Functie

Het lichaam kan worden verdeeld in zones die ten opzichte van elkaar Yin of Yang zijn. Het hoofd is Yang, rest van het lichaam is Yin.

De rug is Yang, borst en buik zijn Yin. Huid en spieren zijn Yang, de organen zijn Yin.

Ook de symptomen kunnen worden opgedeeld in Yin en Yang.

Yin	Yang
Koude	Hitte
Vocht	Droogte
Bleek	Rood
Leegte	Volte
Chronisch	Acuut
Intern	Extern

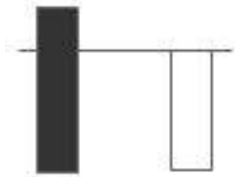
De ideale situatie - balans.



De Vier Verstoringen van Yin en Yang

1. Yin Shi

Exces Yin waardoor aantasting van Yang.
Bijvoorbeeld teveel koude dat Yang consumeert.
Dit is een volte-beeld van Yin.



2. Yang Shi

Exces Yang waardoor aantasting van Yin.
Bijvoorbeeld te veel Hitte dat de lichaamsvloeistoffen
consumeert.
Dit is een volte-beeld van Yang.



3. Yang Xu

Yang deficiëntie waardoor een relatief exces Yin.
Het lijkt alsof er een teveel aan Yin is, met klachten als moeheid,
kouwelijkheid, brijige ontlasting, maar het is een leegte-beeld
Van Yang.



4. Yin Xu

Yin deficiëntie waardoor een relatief exces Yang.
Het lijkt alsof er een teveel aan Yang is, met klachten die
gepaard gaan met Hitte, maar het is een leegte-beeld van Yin.



De vijf elementen

“Wu” betekent “vijf” en “Xing” betekent “gaan, lopen, beweging”.

Wu Xing wordt in de meeste boeken vertaald als “5 Elementen”.

Maar ook “5 Bewegingen” of “5 Fasen” is een gangbare vertaling.

Alles wat in termen van Yin/Yang kan worden beschreven, kan verder gedifferentieerd worden in de 5 Elementen.

Wu Xing is de basis voor de beschrijving van verandering van vormen, systemen, ontwikkeling.

Hout wordt geassocieerd met beginnende groei, ontwikkeling.

Vuur is het hoogtepunt van deze groei (maximale Yang).

Metaal staat voor afname van energie.

Water wordt geassocieerd met einde van de cyclus (maximale Yin).

Aarde neemt een bijzondere positie in, het is de buffer tussen de andere fasen.

Kosmische Verbindingen

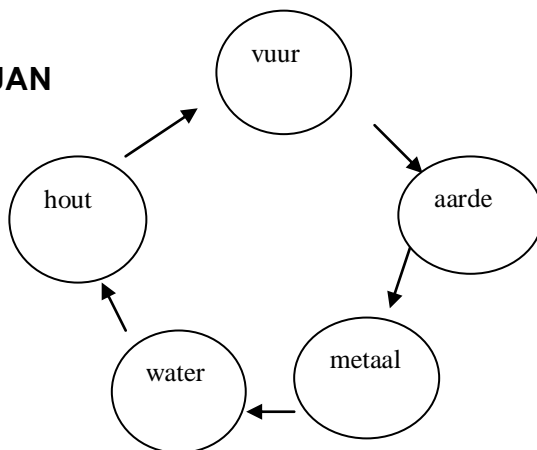
	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Richting	Oost	Zuid	Centrum	West	Noord
Seizoen	Lente	Zomer	Nazomer	Herfst	Winter
Klimaat	Wind	Hitte	Vocht	Droogte	Koude
Ontwikkeling	Kiemen	Groeien	Transformeren	Oogsten	Opslaan
Kleur	Groen	Rood	Geel	Wit	Zwart
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Scherp	Zout
Zang	Lever	Hart	Milt	Long	Nieren
Fu	Gal- blaas	Dunne darm	Maag	Dikke darm	Blaas
Zintuig	Ogen	Tong	Mond	Neus	Oren
Weefsel	Pezen	Bloedvaten	Spiere	Huid	Botten
Emotie	Woede	Vreugde	Piekeren	Verdriet	Angst

Sheng-Tuan (genererende cyclus)

De ene Beweging brengt de andere voort, dit wordt ook wel de Moeder-Zoon Cyclus genoemd. De Sheng-cyclus is het natuurlijk verloop van het ontstaan, de groei en ontwikkeling der dingen.

Hout is de Moeder van Vuur, Vuur is de Zoon van Hout;
Vuur is de Moeder van Aarde, Aarde is de Zoon van Vuur;
Aarde is de Moeder van Metaal, Metaal is de Zoon van Aarde;
Metaal is de Moeder van Water, Water is de Zoon van Metaal;
Water is de Moeder van Hout, Hout is de Zoon van Water;

SHENG TUAN



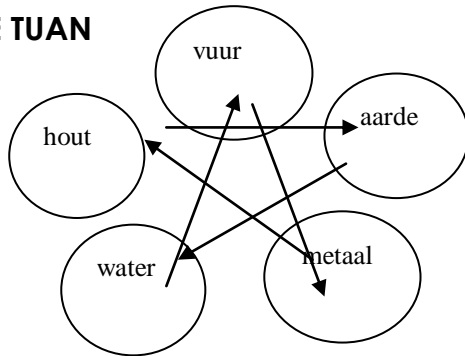
Voorbeeld van de genererende cyclus:

Water slaat de Essentie op en voedt hiermee het Hout;
Hout slaat Xue op en voedt hiermee het Vuur;
Vuur produceert warmte en verwarmt hiermee de Aarde;
Aarde transformeert de Essentie uit voedsel en ondersteunt hiermee het Metaal;
Metaal helpt Water in het watermetabolisme door haar dalende beweging;

Ke-Tuan (controlerende cyclus)

De Ko-cyclus oefent een zodanige controle uit, zodat een beweging niet excessief wordt.

KE TUAN



Hout controleert Aarde;
Aarde controleert Water;
Water controleert Vuur;
Vuur controleert Metaal;
Metaal controleert Hout;

Voorbeelden van de Ko-cyclus:

Opstijgend Yang van het Hout Element wordt gecontroleerd door de dalende beweging van het Metaal Element.

De transformatie- en transport-functie van het Aarde Element, wordt gecontroleerd door de vloeiende beweging van het Hout Element.

Het metabolisme van Water wordt gecontroleerd worden door de transport- en transformatie-functie van het Aarde Element.

Vuur wordt gecontroleerd door de bevochtigende actie van het Water.

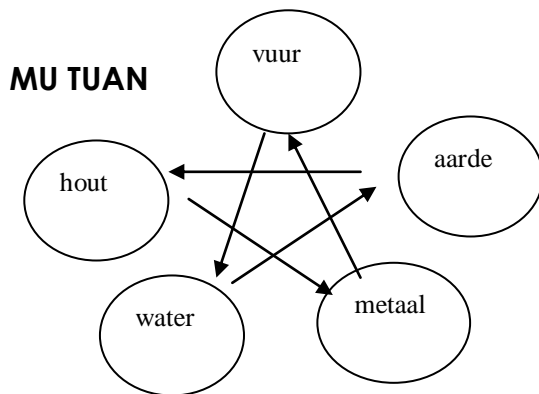
De dalende beweging van het Metaal Element wordt gecontroleerd door de stijgende beweging van het Vuur Element.

Samen houden de Sheng- en de Ko-cyclus het systeem in een dynamisch evenwicht. Er zit een onderling verband tussen de Sheng- en de Ko-cyclus.

Hout controleert Aarde, Aarde genereert Metaal dat Hout controleert;
Hout controleert Aarde, Hout genereert Vuur dat op zijn beurt weer Aarde genereert enz.

Mu Tuan (rebellerende cyclus)

Deze cyclus die komt men tegen in pathologische omstandigheden het is de tegenhanger van de Ke-cyclus. Het omschrijft het proces waarbij het normaliter gecontroleerde element zijn controlerende element binnen valt.



Hout rebelleert tegen Metaal;
Vuur rebelleert tegen Water;
Aarde rebelleert tegen Hout;
Metaal rebelleert tegen Vuur;
Water rebelleert tegen Aarde.

Verstoring van de Sheng-cyclus:

Moeder voedt het kind niet.

Een element raakt verzwakt, doordat het onvoldoende wordt gevoed door het voorafgaande element. Een kind van een verzwakte moeder raakt hier eveneens ondervoed.

Zoon steelt van de moeder.

Een zwak element vraagt overmatig veel voeding van het voorafgaande element, waardoor deze laatste ook ondervoed raakt.

Verstoring van de Ke-cyclus:

Overcontrole van de Ke-cyclus.

Doordat het controlerende element teveel controleert, zal het gecontroleerde element teveel worden onderdrukt, waardoor het in verval raakt.

Rebellie van de Ke-cyclus (Mu-cyclus).

Als een gecontroleerd element buitensporig sterk is, zal het rebelleren tegen zijn controlerende elementen en het binnenvallen, waardoor het controlerende element wordt onderdrukt in zijn normale functioneren. Dit proces wordt beschreven als de Mu-cyclus.

Chinese voedingsleer (5 elementenleer)

Water-Hout-Vuur-Aarde-Metaal

Deze benamingen staat symbool voor trillingen of resonanties met gebeurtenissen in de natuur. Door een gebeurtenis ontstaat een trilling met een effect bijv. een hoge C in een stemgeluid kan een glas doen breken. Wie kent dit fenomeen niet? Allerlei gebeurtenissen en fenomenen hebben hun eigen trillingen. En de energie die daaruit voort komt heeft dus een gevolg of resultaat.

Waarmee resoneren deze Elementen dan?

Belangrijk is om te beseffen dat het niet alleen gaat om vaste voorwerpen, materialen of stoffen. Het gaat om materiele en immateriële zaken. We spreken of Fases, Cycli of Bewegingen. Het woord Element is niet bedoeld als een solide, statisch gegeven maar staat voor Beweging en Verandering.

Ook de energetische werking van voeding, ons eten en drinken kun je indelen in de 5 Elementen. In de Chinese voedingsleer maakt men, onder meer, gebruik van de Kosmologische cyclus. In deze cyclus staat het Element Aarde centraal.

Kosmologische cyclus

Het spel der 5 Elementen: Kosmologische cyclus.

" Water is de origine van het leven en voedt het Hout

" Hout voedt Vuur

" Vuur (as) voedt de Aarde

" Aarde verhardt en Metaal ontstaat

" Metaal (vloeibaar) voedt het Water

Hoe vertaalt dit zich nu naar voeding ?

In de Chinese Voedingsleer wordt meer gekeken naar wat voeding met je doet NADAT je het hebt gegeten. Waar stroomt de energie van het betreffende levensmiddel naar toe ! Met welk deel van het lichaam resoneert de energie van voeding. Welk deel van het lichaam wordt extra gevoed !

Het element "Aarde" staat centraal. De Aarde is verbonden met onze Maag en Milt. Ook in ons eigen lichaam is "Aarde", de Maag, in het midden, centraal geplaatst.

Vanuit deze centrale vinden energiestromen hun weg. Het is belangrijk dat ons Midden, onze Aarde goed gevoed wordt. In onderstaand schema kun je zien welke voeding met "Aarde" resoneert en ons midden voedt. Het is belangrijk dat het grootste deel van onze voeding bestaat uit Aarde-producten. Al het andere is aanvullend. Je kunt voeding gebruiken om je te ondersteunen, om organen extra aandacht te geven. Je kunt stoeien met de smaken van de voeding. Ook kun je voeding van het seizoen in het betreffende seizoen meer eten. Kleurrijke voeding is een lust voor het lichaam.

Hout element

Het **element Hout** wordt geassocieerd met geboorte, kindertijd, ontwikkeling. Hout is het kleine yang van de *lente*, een naar boven gerichte energie, die voor het ontkiemen en de snelle groei van zaadjes en planten zorgt.

Bij het element Hout hoort de functiekring **lever en galblaas**.

Een functiekring omvat de organen met al hun functies en ook hun meridianen. De combinatie van externe wind en inwendige woede, die beide onder het element Hout vallen, is vaak de oorzaak van problemen die verband houden met het orgaan-meridiaan-systeem lever/galblaas.

Prikkelbaarheid, psychische spanning, eenzijdige hoofdpijn, hooikoorts, bindweefselontstekingen en ischias zijn enkele aandoeningen die door evenwichtsstoornissen in de Hout-organen worden veroorzaakt. Over het geheel gezien tenderen de lever en galblaas naar een zeker gebrek aan warmte, bloed op sappen, iets wat overduidelijk blijkt bij een galblaasontsteking.

De onder het element Hout vallende *zure spijzen* hebben over het algemeen een verfrissende werking. Wanneer ze regelmatig gegeten worden, bieden ze een ideale bescherming tegen de voor hitte overgevoelige Hout-organen. Enkele voedingsmiddelen, waaronder kip, eend, tarwe, spelt en gort, vallen, ondanks hun milde smaak, toch onder het element Hout, omdat ze direct inwerken op de functiekring lever/galblaas.

Graan- en vleessoorten vallen vanwege hun milde smaak en hun chi-opbouwend effect in wezen onder het element Aarde. Enkele vlees- en graansoorten oefenen echter nog een andere, specifieke invloed uit op de lichaamsfuncties waarover de andere elementen regeren. Deze worden bij de andere elementen behandeld.

De bijzondere eigenschappen van de smaak zuur:

* Zuur werkt samentrekkend. Op grond van deze eigenschap is de smaak zuur bijzonder geschikt om het lichaam te beschermen tegen vochtverlies. Bij het sporten en in de zomer kunnen vruchtentheeën en zure vruchten deze functie vervullen.

* Zuur leidt de energie in het organisme naar beneden. Dit effect is gewenst, wanneer we te maken hebben met naar boven trekkende processen, bijvoorbeeld inwendige warmte, irritatie, driftigheid, ergernis. Bij toestanden van een tekort aan energie, in het bijzonder wanneer de milt onvoldoende chi heeft, zakt de energie naar beneden. Zuur-koude voedingsmiddelen, die hiervoor verantwoordelijk zijn, zoals zuidvruchten, tomaten, vruchtentheeën en zure melkproducten, dienen in deze situatie dan ook vermeden te worden.

De *lente* is het seizoen waarin chi en de wind domineren. De verfrissende, onder het element *Hout* vallende voedingsmiddelen zijn bijzonder goed geschikt om deze effecten te neutraliseren. Bovendien is de *lente* het beste jaargetijde om aan het herstel van lever en galblaas te werken. Alle granen en zeer in het bijzonder (onrijpe) spelt en tarwe ontgiften het organisme. Zij zijn der halve vooral in het voorjaar bijzonder aan te bevelen. Ook spruiten, verse kruiden, sla en alle groene groenten zijn uitstekend op hun plaats in de *lente*.

Vuur element

Het **element Vuur**, het grote yang van de *zomer*, staat voor alles wat geestelijk is, voor de intuïtie, het vermogen tot inzicht, interesses, dorst naar kennis en leren.

De corresponderende organen zijn **het hart en de dunne darm**. De fysische correlatie van het element *Vuur* is de tijd. In de westerse welvaartsmaatschappij behoren tijdsdruk en bovenmatige intellectuele inspanningen tot de voornaamste risicofactoren voor hartkwalen. De onder het element *Vuur* vallende smaak *bitter* komt voor in genotmiddelen zoals koffie, zwarte thee en sigaretten, drie producten die veelal genoten worden om ons toch al hectische leven nog dynamischer te maken.

De bijzondere eigenschappen van de smaak bitter:

* Bitter-warm en zwarte thee (bitter-koud) drogen uit. Aan deze eigenschap hebben koffie, zwarte thee en sigaretten hun stimulerende werking te danken; ze putten de hartsappen uit, waardoor de hoeveelheid yang en het vermogen tot geestelijke activiteit toenemen. Wanneer men te grote hoeveelheden van deze genotmiddelen neemt – meer dan 1 kop koffie of zwarte thee per dag – zijn een chronisch tekort aan yin, bloedgebrek of harthitte het gevolg.

Slaapstoornissen zijn de voornaamste symptomen van deze toestand, die op de lange duur tot een hartinfarct kan leiden. Bitterverfrissende voedingsmiddelen, zoals andijvie, witlof, radijs, paardenbloem, rode bieten en pompelmoes, gaan uitdroging van het hart tegen. Ze zijn nuttig bij slaapstoornissen en intellectueel belastende activiteiten en hebben een evenwichtscheppend effect in geval van nervositeit en stress.

* Bitter leidt de energie in het lichaam naar beneden. Deze eigenschap vormt de basis van bittere likeuren, waarvan bekend is dat ze de spijsvertering bevorderen. Ze stimuleren de naar beneden gerichte activiteit van de galblaas en daarmee de galvloed.

Hetzelfde effect hebben de bitter-warme kruiden oregano, tijm en rozemarijn. Daarnaast beschermen deze de milt tegen een te grote vochtigheid. Bij inwendige vochtigheid, veroorzaakt door zuivelproducten, zorgen ze voor het broodnodige evenwicht. Hetzelfde geldt voor vochtig, koud weer, vooral in combinatie met lamsvlees en rode wijn.

De *zomer* is het seizoen van flinke warmte; veel zweten en hitte hebben in eerste instantie schadelijke gevolgen voor het hart. Verfrissende, bittere salades, vruchten, in het bijzonder bessen, compote, licht gebakken of geblancheerde groenten, spruiten en vruchtentheeën zijn in deze situatie de neutraliserende spijzen; rogge, tarwe, spelt en gierst vormen de neutrale basis.

Aarde element

Het **element Aarde**, in de cyclus van de Vijf Elementen gekoppeld aan het *eind van de zomer* en de *nazomer*, doet in wezen het hele jaar van zich horen. Aarde is het middelste, neutraliserende, voedende element, dat ervoor zorgt dat de seizoenen harmonisch in elkaar overvloeien.

De bijbehorende organen zijn **de milt en de maag**, die tot voornaamste taak hebben om energie uit de voeding te halen en die aan het lichaam ter beschikking te stellen. De belangrijke rol die onze voeding in de traditionele Chinese geneeskunde (TGC) speelt, is zelfs gebaseerd op deze energiewinning, die de grondslag vormt van heel ons leven na de geboorte.

De verdeling van vocht in het organisme, een andere belangrijke taak van de milt, bepaalt de elasticiteit van weefsels en spieren. Chi-gebrek in de milt leidt hoogstwaarschijnlijk ergens tot waterophoping, in het bijzonder in de bovenste delen van het lichaam, gezicht, armen en handen en dus tot cellulitis.

In combinatie met vermoeidheid, concentratiegebrek en trek in zoetheid maken dit soort klachten duidelijk dat een verandering in voedingsgewoonten wenselijk is.

De smaak zoet valt onder het element Aarde. Hij werkt harmoniserend, voedend en verdelend, dat wil zeggen, zoet zorgt ervoor dat het hele organisme van energie wordt voorzien. Om deze reden speelt de smaak zoet de belangrijkste rol in de voeding van kinderen.

De bijzondere eigenschappen van de smaak zoet:

* Zoet bouwt chi op, en dan vooral zoet-neutrale en zoet-warme groenten, alle graan- en vleessoorten en noten. Het smaakzintuig valt onder de controle van de milt. Der halve is de milt het enige orgaan dat zijn energiegebrek door een duidelijk verlangen naar zoet uit.

Industriële witte suiker koelt de milt af en berooft het lichaam van waardevolle energie, niet alleen in de vorm van enzymen en vitamines.

De beste energieleveranciers zijn, om dit belangrijke feit nog eens te herhalen, de volkorengranen.

Vlees heeft eveneens een yang- en chi-opbouwende uitwerking, maar kan ten gevolge van de vele ermee verbonden nadelen – de hormonale belasting van de gefokte dieren en de toxische neerslag die in het menselijk lichaam ontstaat – slechts in beperkte hoeveelheden aangeraden worden. Niettemin kan vlees voor mensen die granen eten, wat het toxische effect van vlees aanzienlijk tegengaat, een belangrijke energiebron zijn, in het bijzonder in de winter of in geval van uitputtings- of koudetoestanden.

* Zoet maakt vochtig. Deze eigenschap heeft te maken met de substantie en de sap-opbouwende werking van groenten, vruchten, granen, zoetmakers zoals geraffineerde suiker, rietsuiker (oer-zoet), honing, esdoornsiroop en graanmout.

Melkproducten, waarvan de consumptie de laatste drie decennia enorm is gestegen, hebben eveneens een sterk vochtig makende en slijmvormende werking. Overmatig veel vochtigheid in het lichaam dat een zwaar gevoel in armen en/of benen en waterophoping geeft, is meestal het gevolg van te veel zoetsmakende zure melkproducten, zoals yoghurt, kefir en dikke, zure melk. Het ontstaan van overdreven vochtigheid in het lichaam, een verschijnsel dat overigens altijd bij te zware mensen optreedt, wordt vooral bevorderd door de combinatie van melkproducten en suiker, bijvoorbeeld in de vorm van vruchtenyoghurt.

Metaal element

Het **element Metaal** hoort bij de *herfst*. In dit seizoen neemt de hoeveelheid yin in de natuur toe en dat heeft tot gevolg dat de plantensappen en de energie van de planten in de aarde terugvloeien en de bladeren uitdrogen.

Droogte is de factor die de Metaal-organen **longen en dikke darm** de meeste schade berokkent. Droogte kan het gevolg zijn van droge lucht (bijvoorbeeld verwarmingslucht) of uitdrogende genotmiddelen, zoals sigaretten, koffie en zwarte thee.

De longen controleren de huid en daarmee het contact van de mens met zijn omgeving. Dit kan verklaren waarom tegenwoordig zoveel mensen, en zelfs kleine kinderen, last hebben van allerlei huidkwalen.

De bij Metaal horende *scherpe* smaak vinden we in de meeste kruiden en specerijen terug. Deze kruiden en specerijen verhinderen dat bacteriën zich in het voedsel en het organisme vermenigvuldigen, de reden waarom gerechten in warme landen vaak sterk gekruid zijn. Het is een noodzakelijk kwaad, waarmee men in die landen te leven heeft, ook al is het niet helemaal onschadelijk. Alle scherpe kruiden hebben een warm of heet thermisch effect, wat ze tot ideale ingrediënten voor koude landen maakt. In warme landen zorgen ze daarentegen voor extra warmte, welke onvoldoende door sterk zoete producten, yoghurt of pepermuntthee geneutraliseerd kan worden.

De bijzondere eigenschappen van de smaak scherp:

* De scherpe smaak heft stagnatie op. Deze werking komt goed van pas bij verkoudheid en ziekten en kwalen die met kou samenhangen. Als we verkleumd zijn van de kou, dan openen scherpe, warme producten zoals gemberthee de poriën in de huid; we beginnen te zweten en de kou wordt uitgedreven. Inwendige koude gaat altijd gepaard met stagnatie van bloed en energie.

Regelmatig gegeten of gedronken matige hoeveelheden scherpe, warme kruiden en specerijen versterken het yang en brengen de energie in beweging, wat ideaal is in geval van chronische koude voeten.

* Scherp leidt energie naar boven. Bij het koken benutten we dit effect, wanneer we scherpe kruiden of alcohol gebruiken en zo het naar beneden gezakte chi van de milt naar boven stuwen. In geval van lage bloeddruk en gebrek aan energie dienen scherp-warme kruiden regelmatig in kleine hoeveelheden genoten te worden, met name in de winter. Overdadig scherp gekruide gerechten leiden al snel tot een overdosis yang, de reden waarom scherp-warme kruiden gemeden dienen te worden als er sprake is van hittetoestanden of hoge bloeddruk.

De *herfst* is de tijd om aan het herstel van longen en dikke darm te werken. Het licht verfrissend effect van volkorenrijst is hier het aangewezen middel om deze organen van energie te voorzien en voor uitdroging te behoeden.

Alle mild smakende witte groenten, waaronder selderie, bloemkool en schorseneer, vallen onder het element Aarde, hoewel ze ook een directe invloed op de Metaalorganen uitoefenen. Samen met de zowel verfrissende als warme Metaalgroenten als koolrabi, radijs, bieslook, ui, mierikswortel en warme kruiden vormen ze een uitstekende overgang naar het koude seizoen en een ideale bescherming tegen verkoudheid.

Water element

Bij het **element Water** behoort de winter, de tijd dat het grote yin de ruimte beheerst en het yang in de aarde, in zaadjes en wortels, geconcentreerd is.

De onder het element Water vallende organen **nieren en blaas** zijn uiterst gevoelig voor kou en dienen in het koude jaargetijde door verwarmende voedingsmiddelen beschermd te worden.

Vroeger waren de ijssalons in de winter gesloten, de eigenaar vertoefde in zijn Italiaanse geboorteplaats, geen enkel probleem! Tegenwoordig is het anders. In dit tijdperk van diepvriezers en vitamine-manie worden de nieren gebombardeerd met ijs en zuidvruchten. En dan is men toch nog verbaasd dat slapheid troef is en men seksueel alleen nog in de zomer functioneert? Kom nou, de nieren zijn immers de dragers en het reservoir van onze levensenergie, die niet te scheiden is van onze seksuele energie.

De fatale effecten van afkoelende voedingsmiddelen die in de winter genoten worden, komt elke diëtist in zijn praktijk tegen. Het zou goed zijn als alle vitamine-apostelen, rauwkost-adepten en zoetwaren-producenten eens een keer geconfronteerd werden met al die mensen wier activiteit en levensvreugde ten gevolge van twijfelachtige adviezen en misleidende reclame grondig verstoord zijn.

De smaak *zout* van het element Water vinden we in alle met kookzout bereide voedingsmiddelen, in zeevruchten en mineraalwater. Andere bij het element Water behorende voedingsmiddelen zijn, vanwege hun directe invloed op nieren en blaas, zoetwatervissen en peulvruchten.

De bijzondere eigenschappen van de smaak zout:

* Zoutig maakt weker, zachter. Dat komt door de sappenaantrekkende werking van kleine hoeveelheden zout. Een grote hoeveelheid zout, tegenwoordig helaas de normale praktijk, heeft het tegenovergestelde effect: het droogt uit. Het put de lichaamssappen uit, vooral in de nieren, en leidt tot ziekelijk niervuur, een toestand die voor een groot aantal met hitte samenhangende aandoeningen van lever, galblaas en hart verantwoordelijk is.

* Een zoutige smaak leidt energie naar beneden. Van deze afvoerende werking kunnen we gebruik maken bij verstoppingen en als voorbereiding op vastenkuren met behulp van glauberzout.

De *winter* is de tijd van de lang doorgedroogde eenpansmaaltijden, soepen, ovenschotels, compotes, peulvruchten en gekookte ontbijtgranen. Warme maaltijden bieden in de winter de nodige bescherming tegen koude en verhinderen dat de druk op de energiereserves in de nieren te groot wordt. Geroosterde granen, groenten en kleine hoeveelheden vlees, bereid met verwarmende kruiden en specerijen, lang gekookte koolschotels, prei en kruidkoek maken onze winterse maaltijden tot een waar feest

Qi

Dat wat het leven bezielt wordt Qi genoemd. Het concept Qi is het absolute hart van de Chinese geneeskunde. Het leven wordt door Qi gedefinieerd, hoewel niet tastbaar, meetbaar, kwalificeerbaar, zichtbaar of isoleerbaar is. Het onstoffelijke maar essentieel en de materiele wereld wordt erdoor gevormd. Qi is de onzichtbare kracht die alleen kenbaar is door zijn effecten, is indirect herkenbaar door wat het voedt, voortbrengt en beschermt.

Meridianen

De meridianen kun je je voorstellen als rivieren in ons lichaam. In plaats van water 'stroomt' er Qi (energie) door deze kanalen.

Samen met onze basisenergie (die we bij onze geboorte hebben meegekregen), de energie uit de kosmos (ademhaling) en de energie uit ons voedsel worden stroompjes, beken en rivieren gevormd.

De meridianen lopen in vaste banen door ons lichaam en zorgen ervoor dat alle lichaamsdelen van energie worden voorzien. De hoofdstromen staan met elkaar in verbinding. Net als bij de bloedsomloop vertakken de meridianen zich in kleinere energiestromen naar alle delen van het lichaam en voeden uiteindelijk alle cellen.

Het lichaam heeft 12 hoofdmeridianen, 6 Yin en 6 Yang meridianen. Deze lopen zowel langs de linkerkant als de rechterkant van het lichaam. Deze hoofdmeridianen werken nauw samen in koppels van één Yin en één Yang meridiaan. Ze hebben inwendige vertakkingen, die verbindingen maken met andere meridianen en de organen.

In het Westen hebben de meridianen een naam die ontleend is aan het orgaan waar de meridiaan een sterke verbinding mee heeft (levermeridiaan, maagmeridiaan enz.)

Verstoringen van zo'n meridiaan hoeven niets te zeggen over de conditie van het orgaan waar het zijn naam aan ontleend.

Een blokkade kan echter ook zorgen voor een leegte in de volgende meridiaan en een volte in het voorliggende circuit. Er ontstaat een onbalans die zich op meerdere plaatsen zal laten zien in de vorm van klachten.

Daarnaast zijn er twee centrale meridianen, de Gouverneur en het Conceptievat. De Gouverneur is het reservoir van alle Yang-meridianen en kan worden gebruikt om de Yang-krachten te versterken. Het Conceptievat is het reservoir van alle Yin-meridianen en wordt gebruikt om de Yin-krachten te versterken.

In de meest ideale situatie stroomt Qi vrij door de meridianen, maar soms gebeurt er iets dat deze stroom verzwakt en daardoor een tekort geeft of juist deze stroom versterkt, waardoor er een opeenhoping van Qi komt. Deze disbalans kan zich als ziekte (klachten) in het lichaam uiten.

Chinese Klok

In China deelt men een etmaal (24 uur) in 12 (dubbel)uren.

In elk (dubbel)uur heeft een van de 12 *hoofdmeridianen* zijn maximum aan Ying Qi.

De energie wordt doorgegeven van de ene meridiaan aan de volgende: er is een cyclus van 24 uur. Om de 2 uur is één meridiaan meer actief. Is de betreffende meridiaan verstoord, dan leidt dit dikwijls tot klachten op dat tijdstip van de dag.

Hoewel het misschien logisch kan lijken, blijkt uit literatuurstudie nergens dat behandeling op die specifieke tijdstippen tot beter resultaat leidt. De Chinese klok is specifiek een hulpmiddel bij diagnose.

De cyclus is als volgt:

Uur	Meridiaan
3.00-5.00	Shou Tai Yin (LU)
5.00-7.00	Shou Yang Ming (LI)
7.00-9.00	Zu Yang Ming (ST)
9.00-11.00	Zu Tai Yin (SP)
11.00-13.00	Shou Shao Yin (HT)
13.00-15.00	Shou Tai Yang (SI)
15.00-17.00	Zu Tai Yang (BL)
17.00-19.00	Zu Shao Yin (KI)
19.00-21.00	Shou Jue Yin (PC)
21.00-23.00	Shou Shao Yang (TB)
23.00-1.00	Zu Shao Yang (GB)
1.00-3.00	Zu Jue Yin (LV)

In mijn praktijk toegepaste behandelingsvormen.

Het Cosmisch cranium

We kijken naar het cranium in een verlengde van de vijf elementen aanwezig binnen het universum.

Door je bewustzijn bij de kosmos te brengen en die informatie te laten doorstromen in je eigen cranium, kunnen we zeggen dat we werken vanuit een "kosmisch Cranium". Het cranium is een middel om tot een doel te komen, een kosmisch doel, een evolutief doel.

Het craniale ritme, snelheid en amplitude bepalen de levenskracht van die persoon. Hoe groter de amplitude, hoe groter de levenskracht en hoe sterker het Chi-veld van die persoon.

Elk uitsteeksel in het cranium of van een bepaald bot is een antenne om connectie te maken met een sterrestelsel of een melkwegstelsel.

Het cerebro-spinaal vocht wordt in beweging gebracht door de intelligentie van de Chong Mo geprojecteerd in de gouverneursmeridiaan.

In die intelligentie ligt creatief potentieel gekoppeld aan de ancestrale informatie. Het is deze informatie die de vloeistof in beweging brengt waardoor het craniale ritme ontstaat. Het spiraalsgewijs indalen in het geboortekanaal maakt dat die informatie vrij kan komen en dat het craniale ritme geaccentueerd wordt.

De aanwezigheid van de 2 vliezen, nl. het tentorium of dwarse vlies maakt het ons mogelijk om die dwarse structuur ver buiten ons lichaam door te trekken tot we de 12 constellaties binnen ons bewustzijn kunnen brengen.

De falx daartegenover breidt zich uit tot de poolster en brengt ook die frequentie in ons bewustzijnveld. Het koppelen van al deze verschillende bewustzijnstoestanden in het Universum maakt dat we spreken van een "kosmisch Cranium".

Cranio-sacraal therapie: werken op de 3 gematerialiseerde lagen van de cc

- Botten
- Fascia/meningen
- C.S.F.

Craniale werk:

- Belangrijk is het bewustzijn tijdens de behandeling
- Energetisch bewustzijn in het cranium: het cranium is meer dan een machanisch proces met bewegingen rond 3 dimensies (vlakken –assen –hoeken).
- Er is ook malleabiliteit of beweeglijkheid van de botten zelf

Het cranium toont hoe iemand de wekelijkheid beziet. Je krijgt info over de karmische oorsprong.

Door het bewustwordingsproces heeft cranio-sacraal werk een sterke invloed op de oorzaak.

De intensie is zeer essentieel, niet vanuit wilskracht, prioriteit, strategie, mogelijkheid, telkens wten wat je doet tijdens de behandeling, het geeft ook inzicht in je eigen proces.

Werken door de 4 niveaus:

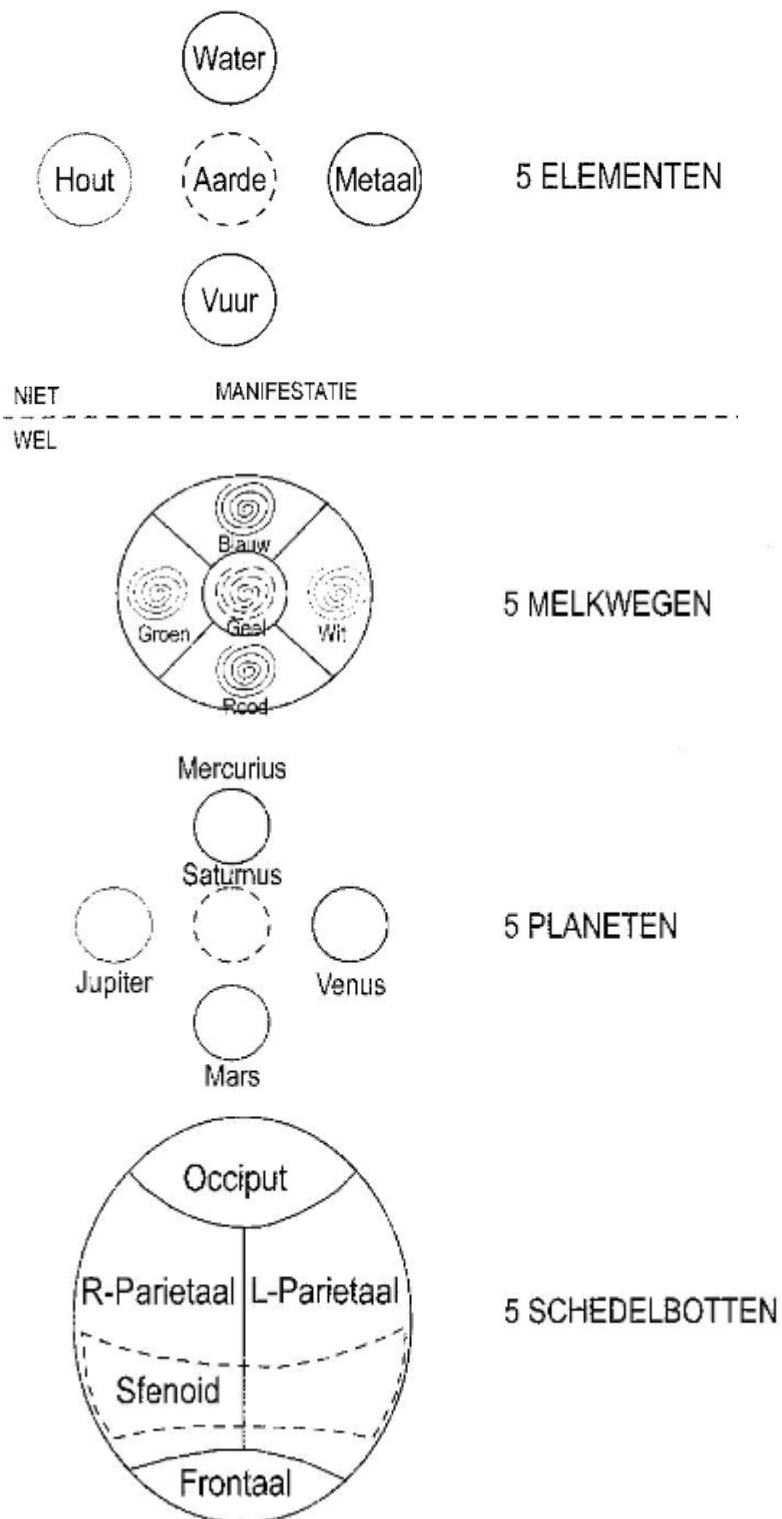
- Fysiek : botstructuren, de bewegingen van de botten tegenover elkaar.
- Emotioneel : fascia/membraam (Fasia/Dura) begeleidt het emotionele veld (stagnatie)
- Mentaal niveau: Cerebro-spinal fluid
Vocht dat wordt geproduceerd in de 4 ventrikels vloeit in de subarachnoidale ruimte heeft als het ware een getijde beweging van flexie en extensie

Spiritueel niveau: Dumai = gouverneur(Central Channel)

De eerste impuls van de beweging van het cranio systeem gebeurt reeds tijdens embryonale ontwikkeling op het moment dat de sfenoid naar voor kantelt.

Ritmes in het lichaam:	Evolutie
1 Craniale ritme	Spiritueel
2 Mentaal	Hartslag
3 Emotioneel	Ademhaling (connectie sociaal gebied)
4 Fysiek	Fysieke beweging (spijsvertering en peristaltiek)

Relatie craniaal werk - 5 planetaire energieen waaruit het cranium gevoed wordt.



Cranio-sacraal

Cranio- Sacraal is gebaseerd op stilte en geduld. We werken met het allereerste systeem dat zich vormt nadat het eitje bevrucht is. Rond dit systeem zal ons volledige lichaam ontstaan. Vandaar dat we met cranio de meest subtiële en directe weg naar de kern van ons lijf kunnen nemen. Ons intellect huist voor het grootste deel in onze hersenen en zenuwstelsel.

Het geboorteprocess en allerlei trauma's in het latere leven zorgen ervoor dat er spanningen ofwel in het lichaam blijven vastzitten ofwel dat de schedel zelf min of meer onder druk komt te staan.

Cranio Sacraal streeft ernaar om zowel op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied alle blokkades die het leven ons opdringt, je die maximale ruimte terug te geven.

Het kan een totale hergeboorte zijn, waar alle levenslessen begrepen en geïntegreerd kunnen worden. De technieken die gebruikt worden zijn gericht op het leren voelen (lichaamsintelligentie), het intellect van onze cellen. Belangrijk is een bewustzijnsfeer te creëren waarin niet het denken maar puur intuïtief voelen je de weg wijst.

Tijdens de vorming van het embryo ontwikkelt het zenuwstelsel zich als eerste, samen met het bindweefsel. Daar rond ontstaan alle organen, spieren, beenderen en de huid. Hersenen en ruggemerg met talloze zenuwbanen die naar alle delen van ons lichaam voeren. De dura mater (rugge - of hersenvlies) die hersenen en ruggemerg omsluit. De dura wordt dan fascia dat de zenuwbanen die uit het ruggemerg vertrekken omsluit en tenslotte ook het orgaan of spiertje omvat, tussen deze twee zit het Cranio Sacrale vocht.

In het midden van de hersenen is een soort pompje dat C-S vocht produceert, non-stop. Dit vocht wordt door de hersenen en ruggemerg gedrukt en zorgt voor voeding en schoonmaak.

De druk doet de beweegbare platen van de schedel uitzetten, drukt wervels uit elkaar (zodat tussenwervelschijven even kunnen ontspannen) en duwt het heiligbeen naar onder toe (zit het heiligbeen vast dan worden de onderste wervels zijwaarts gestuwd wat de tussenwervelschijven doet scheuren = hernia).

Wordt de druk hoog dan gaat een soort sprinklersysteem open en het overtollige verbruikt C-S-vocht verdwijnt terug in het bloed. We spreken dan ook van een half-open hydraulisch systeem. Onthoudt dat de hersenfunctie 80 % van al onze energieproductie opeet.

En nu het wonder: Overdag stopt dit systeem spontaan, dan zitten we te dromen of we doen even een dutje (regeneratie).

Wordt het donker dan begint de epyphyse ons lichaam voor te bereiden voor de slaap. Gaan we dan slapen dan valt het C-S systeem stil. Met als resultaat dat de hersenfunctie stilvalt, dus 80 % energie komt vrij en deze stroom van energie maakt de 'regeneratieteams' wakker in ons lichaam.

'Still-Point' gebeurt wanneer het C-S ritme stilvalt. Tijdens dit 'S-P' wordt alle energie teruggetrokken uit de hersenen en naar je 'regeneratie-teams' gestuurd.

Kortgezegd tijdens 'S-P' stopt de hersenfunctie, het denken. Je voelt het ritme en je gaat spontaan in S-P' of de therapeut creëert 'S-P'.

Shiatsu

Shiatsu is een manuele therapie, het betekent letterlijk 'vingerdruk'.

Het is een vorm van masseren waarbij géén spierkracht gebruikt wordt, maar het 'zijn' van de therapeut. De therapeut gebruikt het eigen lichaam om contact te maken met het Qi (de energie) in het lichaam van de cliënt.

Door het inleunen met handpalmen, vingers, knieën en ellebogen wordt het Qi gemanipuleerd met als doel blokkades in de meridianen op te heffen. Door het opheffen van deze blokkades ontstaat er een zo optimaal mogelijke balans tussen lichaam en geest.

Daardoor voelt de client zich:

- veerkrachtiger
- lekkerder in je vel
- beter bestand tegen het leven van alledag

Het afgelopen decennium heeft Shiatsu veel bekendheid verworven. Het is een zeer waardevolle behandelmethode voor allerlei klachten van lichamelijke en psychische aard en voor het verbeteren van de algemene gezondheid. Shiatsu kan helpen bij vele klachten.

Daarnaast is Shiatsu een goede manier om even heerlijk te ontspannen en aan jezelf toe te komen. Het werkt preventief om je gezond te blijven voelen.

Iedereen heeft vanaf de geboorte een bepaalde energie meegekregen, hetzij meer Yin, hetzij meer Yang van aard.

Zolang er evenwicht is zullen er geen problemen ontstaan. Bij een onbalans van het een of ander ontstaat er een disharmonie.

Met betrekking tot de shiatsu is het Yin–Yang principe een methode om iemands Qi staat vast te stellen en de aard en locatie van de onbalans te beschrijven.

Door allerlei factoren, die zowel van binnenuit als van buitenaf kunnen komen verandert je Qi.

Met Shiatsu probeer je een eind te maken aan een tekort of een overschot aan energie op een bepaalde plaats in het lichaam.

Yang-symptomen zie je vaak als stress, spanning en rusteloosheid in het lichaam.

Yin-symptomen hebben vaak te maken met vermoeidheid, lusteloosheid, kilte en weinig energie.

Bij Shiatsu ga je uit van het Oosterse Yin Yang principe. Het vormt de basis voor diagnose en behandeling. Belangrijk is altijd het streven naar balans, harmonie tussen Yin en Yang.

Yin en Yang staan voor twee tegengestelde krachten die elkaar in evenwicht proberen te houden.

De Oosterse filosofie ziet het universum als een kringloop van energie (Qi).

Deze energie bestaat uit een negatieve en een positieve component, waarin Yin staat voor het donkere, het vrouwelijke, het ontvangende. Yang staat voor het lichte, het mannelijke, het scheppende.

Men geeft dit als volgt weer:



De witte stip in het zwarte gedeelte van het symbool van Yin en Yang en de zwarte stip in het witte gedeelte geven aan dat iets nooit helemaal Yin en nooit helemaal Yang is.

Het betekent ook dat er een natuurlijke behoefte is om balans te vinden.

Ook geeft de cirkel de heelheid en de oneindigheid van Qi weer, het heeft geen begin en het heeft geen eind. De lijn van de twee krachten is gebogen, wat staat voor de constante beweging.

4 Dimensioneel Bodywork/Levenskunst

Ons lichaam heeft een zelfhelende wijsheid en geeft ons vaak signalen via ziekte, pijn, onbehagen, niet gelukkig zijn. Vaak negeren we die signalen en kunnen we er geen begrip voor opbrengen. Op termijn kan dit leiden tot chronische klachten. Vier dimensioneel bodywerk is gericht op het terug vrijmaken van die informatie, de energiestroom en de beweging in het lichaam. Elke dimensie zou 25 % kunnen zijn! De vier dimensies waar bodywork gebruik van maakt, zijn het feit dat ieder van ons

1. een fysiek lichaam heeft
2. emoties beleeft
3. Mentale gedachten heeft
4. Spiritueel leeft onder invloed van een grote onnoemelijke oerkracht

Bij een vier dimensionele behandeling word je gezien zoals jij echt bent, doorheen je fysieke, emotionele, mentale of spirituele pijn. De behandeling werkt tegelijkertijd ook op die vier verschillende niveaus. We zoeken naar de oorzaak van je klachten en vragen de bereidheid om naar die zaken te kijken. Soms geven we naast de behandeling ook een aanvulling zoals voedingstips en oefeningen.

Oosterse methoden

Vier dimensioneel bodywork maakt gebruik van oosterse methoden zoals Shiatsu, werken met voeding volgens de vijf elementen, Chi Nei Tsang (een energetische orgaanmassage, nauw aansluitend bij de visceraaltherapie uit de osteopathie), Cosmic Healing (waarbij door gebruik van typische houdingen en licht-, kleur-, en natuurenergieën belangrijke punten geopend en verbonden worden) en werken met de chakra's, (energiewielen die verbonden zijn met bepaalde zones van ons lichaam, maar ook een emotionele, mentale en/of spirituele component hebben).

Westerse Methodes

Het vier dimensioneel bodywork maakt tevens gebruik van westerse methodes, voornamelijk uit de osteopathie, zoals manipulaties, visceraaltherapie (orgaanbehandeling, herstellen van hun mobiliteit), cranio-sacraal therapie (voelen en herstellen van de beweeglijkheid van de verschillende botten van de schedel en het aangezicht), fasciatherapie (het invoelen van de beweeglijkheid van de vliezen in ons lichaam en het losmaken van verklevingen tussen de vliezen onderling en de spieren, botten en organen in hun omgeving).

Al deze methodes hebben, indien juist getimed en toegepast, hun nut en waarde. Ze helpen energie toevoegen bij een tekort, herverdelen de energie en laten de energie stromen als deze gestagneerd of geblokkeerd is in bepaalde gebieden van het lichaam. Op deze wijze draagt elke lichaamsbehandeling bij tot het beter voelen 'op weg naar gezondheid.'

DIAGNOSTIEK EN BEHANDELEN

De belangrijkste vraag die we ons in de onderzoeksfase moeten stellen is: wat kunnen we van de client aan de weet komen? Meer nauwkeurig, welke informatie kunnen we via onze zintuigen krijgen?

Volgens de traditionele Chinese geneeskunde zijn alle verschijnselen in de wereld met elkaar verbonden. In het menselijk lichaam zijn de Zang-Fu (organen) verbonden met elkaar en met de externe delen van het lichaam via de meridianen.

Elk exces of elke deficiëntie van Qi en Xue (bloed) en Yin en Yang in de interne organen kan nauwkeurig beoordeeld worden door de veranderingen in de gelaatskleur, de kleur van de huid, de pols, de tong en andere zaken die we kunnen waarnemen. Met andere woorden: de interne conditie kan aan de oppervlakte opgespoord worden.

Verder is het belangrijk om bewust te zijn van het al eerder beschreven aspect van holisme hetgeen de behandelaar in staat stelt om de algemene conditie vast te stellen door het bekijken van een lokaal gebied.

Kijken

Lichaamsbouw

Lichaamsbouw en motoriek geven grofweg het functioneren van de organen aan. De behandelaar observeert of het lichaam zwak of sterk, dik of mager is. Karakteristieke patronen bij de motoriek laten ook de algemene staat van de patiënt zien. Een normale kleur en structuur van de huid wijzen erop dat er genoeg Qi en Xue voor handen is.

Gelaat

Veranderingen en verkleuringen van het gelaat geven al in een vroeg stadium aan welke organen betrokken zijn bij de klachten van de patiënt. Zeer lichte verkleuringen van de huid staan onder invloed van het jaargetijde. De meer duidelijke kleurveranderingen worden veroorzaakt door interne ziekten.

Bij de diagnostiek van het gelaat letten we op:

- De globale kleur van het gelaat en de uitstraling van de ogen.
- Op de zones van het gelaat, die corresponderen met bepaalde organen en de kleurveranderingen die binnen die zones optreden.
- De zintuigen: het functioneren van de zintuigen en het waarnemen van veranderingen en verkleuringen.
- Afwijkingen als lijnen, groeven en andere onregelmatigheden.

De informatie die men krijgt d.m.v. visuele inspectie van het gelaat is alleen dan pas goed te beoordelen, wanneer men rekening houdt met dit systeem.

De situatie uitgaande van een gezond persoon is als volgt:

Een gezond persoon heeft een sterk breed gebied boven de neuswortel, tussen de wenkbrauwen. Het gebied heeft een bleke kleur. De vijf kleuren in het gezicht zijn normaal. De vijf zintuigen behoren goed te functioneren. Dat wil zeggen hij/zij kan alle kleuren, geuren, smaken en gehoorindrukken goed herkennen.

De tong

Tongdiagnose is een nogal belangrijke vorm van diagnose in TCM. In sommige opzichten is het zelfs betrouwbaarder dan polsdiagnose.

Bij tongdiagnose letten we op 6 zaken namelijk de Shen/vitaliteit, de kleur van het tonglichaam, de vorm van de tong, het tongbeslag, de vochtigheid en tevens de inspectie van de venen aan de onderkant van de tong.

De tong kan grofweg in **drie** gebieden verdeeld worden.
Voor-midden-achter. c.q. Bovenste-Middelste-Onderste Warmer.

De tong kan ook als volgt ingedeeld worden:

Punt: Hart

Daarachter, voor het midden: Longen

Midden: Maag/Milt

Achter: Nieren/Darmen/Blaas (en bij vrouwen de uterus.)

Linkerkant: Lever

Rechterkant: Galblaas

De normale tong heeft spirit, de kleur is levendig en vitaal. De kleur is bleek-roze, ziet er fris uit. De normale tong is soepel, niet slap, niet stijf. Geen scheuren. Trilt niet bij uitsteken. Niet gezwollen, noch dun. Geen zweertjes.

Normaal beslag is dun en wit, achter op de tong iets meer.

De normale tong is iets vochtig.

De onderlinge betrekkingen tussen kleuren, organen, zintuigen, lichaamsdelen, jaargetijden en optredende veranderingen daarin zijn o.a. gebaseerd Wu Xing (5 elementen).

Luisteren (en ruiken)

Luisteren en ruiken zijn twee onderzoeksmethoden, die eigenlijk ongemerkt gebruikt dienen te worden. Tijdens het gesprek en de ondervraging, kunt u al de nodige informatie van de client krijgen, door aandacht te besteden aan geluiden en geuren.

Voorbeelden van aandachtspunten van luisteren zijn de toon van de stem en de wijze waarop de client spreekt (gehaast, druk of ontspannen). Bij ruiken denken we met name aan lichaamsgeur.

Vragen

Naast algemene vragen zoals doel van het bezoek en de klachten is het belangrijk door te vragen naar het medisch verleden en levenswijze.

Met name informatie over operaties en gebruik van medicijnen is cruciaal.

Voelen

Hierbij neemt het voelen van de pols een grote plaats in, maar in mijn praktijk richt ik me met name op andere delen van het lichaam door te palperen van, voeten, de huid, buik, ledematen, meridianen en cupunctuurpunten.

Vijf zones op de buik

- Midden (rond de navel) is aarde-element.
- Boven de navel (zonnevlecht) is vuur-element.
- Rechts van de navel is metaal-element.
- Links van de navel is hout-element.
- Onder de navel is water-element.

Intuïtie/ervaring

Verder is het praktiseren belangrijk. Veel praktijk maakt ervaren en voedt de intuïtie.

Behandelen

Vanuit de diagnostiek gaan we over op de behandeling. Op basis van de vijf elementen ziektebeelden geef ik op de volgende pagina's de Cranio behandelingstechnieken aan die daarbij gebruikt kunnen worden.

De toepassing zal echter altijd afhankelijk zijn van de status van de client op het moment van behandeling alsmede van zijn/haar wensen. Na elke beschrijving van een element volgt een casusbeschrijving uit mijn eigen praktijk.

Hout element (Lever/galblaas) helende geluid: Shhhhhhhhhh

gekoppeld aan het:

Parietaal bot rechts – Jupiter – Groene melkweg – Hout – Lever
Temporal Mandibular Joint: directe energetisch relatie met het heupgewricht (galblaas energie)

Pathologie

Algemene leegte, langdurige ziekte
Bloedproblemen, duizeligheid
Depressie, keel, stress, woede
Drukke mensen, hebben vaak een hekel aan wind
Dofheid van de ledematen
Gewrichten, pezen, zenuwen, heupen
Verminderde mobiliteit
Slapeloosheid, vermoeidheid
Krampen, problemen met menstruatie
Broze nagels, ogen, tinnitus
Hoofdpijn, woede, geel gelaat
Opgezette en pijnlijke bovenbuik
Pijnlijke flanken,
Gebrek aan lef en initiatief
Exceem, zuchten, bittere smaak in de mond
Te veel vetten, of te veel alcohol

Cranio b.v. :

Voeten, sacrum, schouders, scapula, occiput, parientaal, connectie maken met Lever/Galblaas, SER (alarm), myo fasciale band, oogwerk, hyoid, mastoid, mandibula, temporaal, diep spierwerk, facia op de heupen, ontwinding benen, knieeen, enkels, afstrijken.

Hout element

Anamnese:

Vrouw 70 jaar, gehuwd, 2 kinderen inmiddels niet meer thuiswonend. Ze slikt antidepressiva, waarbij ze van de huisarts de hoeveelheid tabletten zelf mag bepalen (tot een maximum van 3). Verder slikt ze voedingssupplementen van de homeopaat.

Haar man is alcoholist en wil niet meer leven. Hij is altijd veel weg geweest voor het werk. Zelf drinkt ze ook wel eens een glaasje. Er is sprake van slechte communicatie tussen haar en haar man. Zij ervaart dat niets goed is van wat ze doet. Ze is niet gelukkig. Verder eet ze goed.

Toen ze jong was heeft ze een operatie gehad aan de lever (cycte).

Klacht:

Vermoeiheid, slaapt slecht en is heel gespannen,

Haar gelaat is triest en gestressed, ze zucht regelmatig en tijdens het gesprek gaat ze huilen wat ze niet wil.

Behandeling:

Ze gaat liggen op de tafel en ik start bij haar voeten, het verdriet komt weer terug. Haar lijf voelt gespannen aan, ik ga naar het sacrum en laat haar zinken in haar lichaam. Ik stel haar gerust en geef aan dat ze alleen maar mag voelen wat er in haar lichaam gebeurt. Ik ga verder naar het diafragma, occiput, parientaalbot en samen maken we contact met haar lever. De emoties komen weer en ik start met de SER, ik begeleid haar naar binnen in haar lichaam en ze kalmeert een heel stuk. We doen samen het helende geluid, Shhhhhhhh.

Ze geeft aan dat haar lichaam meer open gaat, en ik verplaats mijn handen naar het zygoma daardoor zegt ze dat haar lichaam helemaal warm wordt. Daarna leg ik een hand op haar buik en een op het sternum, daarna sluit ik af met afstrijken van de benen en voeten.

Huiswerk:

Ik geef haar huiswerk mee dat ze vriendinnen op moet gaan zoeken, ook eens moet denken om eens op ouderengym te gaan en dat ze is op bezoek moet gaan naar haar familie en als haar man niet mee wil dat ze alleen moet gaan. En voor dat ze gaat slapen de handen op de buik te leggen om te voelen hoe haar ademhaling gaat.

Resultaat:

Na 2 weken komt ze terug en heeft ze verschillende dingen ondernomen en heeft ze haar familie in het buitenland een week bezocht, en toen ze thuis kwam stond er een bos bloemen.

Ze heeft haar medicatie teruggebracht naar 1 tablet. En ze heeft de oefening met de ademhaling gedaan.

Vuur element (Hart/Dunne darm) helende geluid: Hawwwwwww

gekoppeld aan het:

Frontale bot – Mars – Rode melkweg – Vuur - Hart

Pathologie

Bloedproblemen, bloedverlies, bloedvaten
Slapeloosheid, excessieve dromen
Zweten, hitte
Slechtgeheugen, vergeetachtigheid
Mentale rusteloosheid, hyperventilatie
Angst, hartkloppingen, drukkend gevoel op de borst
Kortademigheid bij geringe inspanning
Oedeem, vermoeidheid
Schrikachtig, emotionele instabiliteit
Dof bleek grauw gelaat, bleke lippen, tong
Bitter smaak in de mond
Darmproblemen door te veel koud en rauw voedsel
Winderigheid, buikpijn
Te veel vetten, pittige kruiden, koffie
Teveel alcohol
Roken

Cranio b.v. :

Voeten, sacrum, diafragma,
connectie maken met hart/dunne darm,
SER talking to the Heart,
sternum, occiput, frontaal,
maxilla zeefbeen, hypofyse, ontwindingsarmen
diep spierwerk, falx, zygoma,
facia, schouders, temporalis, afstrijken.

Vuur element

Anamnese:

Vrouw 25 jaar samenwonend, geen kinderen, bezig met opleiding lerares.
Allergie voor honden, katten en huismijt maar heeft zelf 2 honden.
Kleine tumor (niet kwaadaardig) in de kaak onder haar onderlip waar ze geen last van heeft. Spier weggehaald (mcs links) veel hoofdpijn, vermoeidheid, draagt lenzen.
Reuma en hypermobiliteit door overbelasting en kan ook niet veel doen.
Het studeren vergt veel energie, is een keer gezakt en moet nu opnieuw examen doen.

Klacht:

Nu veel last van stress ivm examen, slaapt zeer slecht, vermoeid, hoofdpijn en last van de schouders en borst.
Haar gezicht is erg bleek en vermoeid, ze lijkt erg gestressed.

Behandeling:

Op de tafel voel ik haar voeten en benen, veel spanning en onrust.
Door bij het sacrum te beginnen zinkt ze meer naar binnen.
Ik ga verder met de schouders, occiput, braincycle + EV4 en ontlast haar nek (scm). Bij het frontaalbot maken we samen contact met haar hart waarna er een talking to the heart (SER) volgt. Ze is heel verdrietig omdat haar werkstuk niet goed was, emoties komen boven en ze gaat huilen. Haar hartslag versnelt, ik laat haar omschrijven hoe haar hart eruit ziet en ze brengt meer kleur in haar hart.
Ik vraag haar ook het helende geluid te maken, we doen het samen: Hawwwwww
Daarna behandelijk ik haar hiod en ontwind ik haar linker arm,
Ik leg mijn hand op haar onderbuik en eindig met het afstrijken van haar benen.

Huiswerk:

Ik geef haar als huiswerk mee, dat wanneer het niet lukt met leren, ze even moet gaan liggen. Ook dat, wanneer ze niet kan slapen, ze haar hand op haar hart kan leggen en daarna op de buik om meer gronding te krijgen door goed en rustig te ademen.

Resultaat:

Na 4 weken kwam ze terug en was ze geslaagd. Heeft ook nog de ademhalingsoefening gedaan. Ze zag er ook relaxed en vriendelijker uit.

Aarde element (maag/milt/Pancreas)helende geluid: Whoooooooooo

gekoppeld aan het

Sfenoid – Saturnus – Gele melkweg – Aarde –Milt

Pathologie

Voeding, mentale overspanning, zorgen, piekeren

Langdurige ziekte, kouwelijk,

Aversie tegen koude,

Geen eetlust, misselijk, korstademigheid

Vermoeidheid m.n. in de morgen,

Zwakke benen, pijn in de hakken

Oedeem, incontinentie voor faeces

Constipatie, vol gevoel

Onverteerbare voedselresten in de ontlasting

Pijn in de kaken, bloedend tandvlees

Zwakke stem, bleek gelaat, spieren, lippen

Gezwellen tong, aften, slechte adem

Boeren, overgeven, hikken

Fibromilagie, reumatische klachten

Aambeien, verzakkingen, pijn in epigastrium

Te veel zoet, smaak

Te veel koud eten - drinken

Te weinig drinken

Cranio b.v.:

Voeten, sacrum, diafragma, occiput, sfenoid,

contact maken met de maag/milt,

zygoma, SER (Immuunsysteem), Brain cycle + EV 4

vomer/sfenoid, mondwerk, falkholt, hyoid, masseter, mandibula,

mondwerk, tanden, falkx, hypofyse, temporaal,

ontwinding armen of benen, knieeen, afstrijken.

Aarde element

Anamnese:

Vrouw 38 jaar, gescheiden, single maar heeft de zorg over haar twee dochters van 11 en 13 jaar. Ze werkt als coach reïntegratie maar dreigt binnenkort werkeloos te worden. In 2006 heeft ze een burnout gehad.

Verder heeft ze al jaren een hormoonspiraaltje (menstrueert al jaren niet) Ik vertel haar dat het mogelijk is dat dit haar natuurlijke proces verstoort.

Bij de intake vraag ik naar haar voedingspatroon, en ze vertelt dat haar moeder niet graag kookte. Als er een pilletje bestaan zou hebben als vervanging voor eten dan zou haar moeder een pilletje hebben gegeven. Ik vraag haar of ze anorexia heeft, maar dat ontkent ze. Ze vindt eten gewoon niet lekker.

Ze wil van haar klachten af en vermeldt dat ze ook bezig is met darmspoelingen.

Klacht:

Geen energie en last van haar onderrug en maag. Ze heeft het koud.

Ze is vrij lang en mager, haar ogen ver open gespert, en heeft een vlotte babbel.

Behandeling:

Ze neemt plaats op de tafel en ik start bij de voeten, die energieloos aanvoelen.

Als ik bij het sacrum ben voel ik dat haar buik en rug heel koud zijn. Daarna occiput en sfenoid. Samen maken we contact met de maag, milt en pancreas en start de SER. We gaan in de diepte en ze verteld dat haar buik leeg en koud voelt. Hierbij komen emoties los en ik geef aan dat dit oke is. Vervolgens ga ik verder met de nieren en ze verteld meteen dat de warmte haar goed doet. We doen samen het helende geluid, Whooooo. Ik ga nog even naar de oren waarbij ze direct verteld dat ze niet goed hoort aan de linkerkant. Tot slot strijk ik haar benen af en blijf nog even bij de voeten.

Huiswerk:

Als huiswerk geef ik haar advies om eens zelf soep te maken. Ze heeft tot nu toe nog nooit soep gekookt, ik leg haar uit dat eten noodzakelijk is voor haar en de kinderen, voeding is de brandstof voor het lichaam, "maak eens en gerecht met granen en/of volkoren producten". Maak 's morgens bijvoorbeeld pap; het hoeft niet veel te zijn maar wel iets". Ik adviseer haar het boekje over voeding van de 5 elementen te bestellen en speciaal het gedeelte van aarde en water te lezen en te proberen om kleine veranderingen aan te brengen in haar leefwijze. En ook eens meer haar buik te voelen.

Resultaat:

Na een week komt ze terug. Ze had samen met de kinderen soep gemaakt die haar meer warmte bracht. Ook had ze het boekje gekocht en gelezen en overwoog ze te stoppen met haar hormoonspiraaltje. Ze geeft aan dat ze echt wil veranderen.

Ze heeft ook meer aan haar buik gevoeld.

Metaal element (long/ dikkedarm) helende geluid: Sssssssssssss

gekoppeld aan het

parientaal bot links – Venus – witte melkweg – Metaal – Longen

Pathologie

Verstoring van de verspreidende en/of dalende functie van de long

Verdriet, de huid, stijfheid van de borst

Spierpijn in de schouders en hoog in de nek,

Algemene zwakte of langdurige ziekte,

Rechtstreekse invasie van een externe pathogeen,

Geen energie, moeheid,

Hoesten, droog of met slijm, zwakke stem,

Keel, heesheid, kriebel, droge mond en tong

Kortademigheid, transpiratie, aversie voor koude,

Vatbaar voor koude, niezen, bleek gezicht, diarree

Verstopte neus of met afscheiding,

Abdominale pijnen, sterk ruikende stoelgang,

Constipatie, weinig en donkere urine,

Slym en bloed in de ontlasting,

Dorst zonder het verlangen te drinken,

Overconsumptie van vet en heet voedsel,

Cranio b.v.:

Voeten, sacrum, diafragma,

schouders, occiput, parientaal, sfenoid, zygoma,

contact maken met de long/dikke darm,

SER (alarm), Brain cycle + EV 4

Myofasciale band en de ontspanning van de scm,

vomer/sfenoid, faultholt, hyoid,

masseter, mandibula, zygoma,

mondwerk, tanden, falkx, hypofyse, maxilla, zeefbeen,

temporaal, ontwinding armen, diep spierwerk,

fascia, bij de benen, afstrijken.

Metaal element

Anamnese:

Vrouw 60 Jaar van beroep naaister, gehuwd, 5 zonen waarvan 2 gescheiden. Ze maakt zich zorgen over een van haar kleinkinderen dat niet in een prettige situatie opgroeit. Ze zegt dat ze er een zielsconnectie mee heeft. Verder past ze overdag ook nog op andere kleinkinderen.

Baarmoeder, eileiders en spataders verwijderd.

Gaat ook naar de homeopathie.

Klacht:

Oververmoeid, geen energie, veel hoofdpijn en pijn in de schouders.

Pijn in de buik, slaapt slecht en moet 's morgens nog eens terug naar bed.

Ziet er energieloos uit, is bleek, verdrietig en praat voortdurend.

Behandeling:

Als ze op bed ligt praat ze nog steeds, ik geef haar een kussen voor onder de benen en begin bij de voeten, sacrum, occiput en vraag haar om even stil te zijn, zichzelf gewoon te voelen om op die manier in haar lichaam te dalen.

Daarna ga ik naar het parientaal bot, samen maken we contact met de longen, en start de SER. Ik vraag haar naar haar verdriet te kijken. Onmiddellijk barst ze in tranen uit. Ze verteld dat ze de gedachten aan met name haar kleinkind niet los kan laten. Ik ga naar haar alarmsysteem en leg haar uit hoe dat werkt. Haar alarm staat op 10. Ik begeleid haar om eens met een lichtje te gaan kijken. Tijdens onze sessie wordt ze iets rustiger en gaat ze beter voelen wat er met haar lichaam gebeurt. Haar alarmsysteem staat na afloop op 3.

Ik ga haar hoofd ontwinden. Eerst faulthold en daarna de oren en mastiod samen waarna ik het hele lichaam afstrijk.

Huiswerk:

's Avonds de oefening van het alarmsysteem doen en zichzelf goed in acht te nemen. Als ze dingen wil weten over haar kleinkind moet ze haar zoon bellen anders blijft ze maar allerlei scenario's bedenken die er waarschijnlijk niet zijn. Ik adviseer haar ook om zeewier te gebruiken omdat daar veel mineralen in zitten en zeewier veel energie geeft. Verder zou ze iets voor zichzelf moeten gaan doen (vakantie, sport o.i.d.) Ze verteld dat ze graag gaat zwemmen, maar er niet aan toekomt. Opnieuw blijft ze voortdurend praten.

Resultaat:

Na 4 weken komt ze terug, had de oefening gedaan, en was een weekend weggeweest met haar man en het kleinkind. Opnieuw blijft ze druk praten over haar zonen en kleinkinderen. De nori (zeewier) vond ze lekker.

Water element (blaas /nieren) helende geluid: Choouooooo

gekoppeld aan het

occiput – Mercurius – Blauwe melkweg – Water – Nieren

Temporal Mandibular Joint: verbonden met de sexuele energie

Pathologie

Aangeboren zwakte, veel kinderen krijgen
Mentale onverschilligheid, vertraging van de ontwikkeling
Algemene zwakte van energie, ouderdom.
Overactiviteit op zowel lichaaemelijk als geestelijk niveau
Chronische ziekte, rugpijn, koude ledematen
Ondervoeding en gebrekkige assimilatie
Vermoeidheid, verminderde eetlust
Apathie, angst, jaloersheid
Impotensie, onvruchtbaarheid
Oedeem in benen en enkels
Incontinentie, bedwateren, blaasontsteking
Zwakte van lage rug en knieën
Overvloedige urine, zonder kracht
Spontane zaadlozing (zonder dromen)
Chronische vaginale afscheiding
Verminderde/afwezigheid seksuele lust
Zacht kraakbeen en bot, te laat sluiten van fontanel
Verlies van tanden en hoofdhaar, snel grijs worden
Oren, oorsuizen, doofheid
Zwak geheugen, pijn in de botten
Te veel seks
Te veel kou en koude producten

Cranio b.v.:

Voeten, sacrum, diafragma,
schouders, occiput, Brain cycle + EV 4,
Myofasciale band en de ontspanning van de SCM,
SER (alarm, immuun), contact maken met de blaas en nieren,
faultholt, mastiod, vomer/sfenoid,
masseter, mandibula,
mondwerk, tanden, falkx, hypofyse, maxilla, zeefbeen,
diep spierwerk, nieren, sacrum,
ontwinding / fascia, bij de benen, afstrijken.

Water element

Anamnese:

Man 56 jaar werkzaam in een magazijn van een tegelbedrijf, samenwonend, 2 kinderen die uitwonend zijn. Recent een broer verloren door een ongeval. De onderste wervels zijn versleten vanaf L2. Liesbreuk gehad. Beoefent als sport hardlopen. Heeft onlangs fysiotherapie gehad.

Klacht:

Heeft veel pijn in de onderrug; gaande het gesprek kom ik erachter dat hij erg zwaar op de hand is. Hij loopt moelijk (bekken naar achter gekanteld), maakt een pijnlijke en onzekere indruk. Is een beetje kaal, en heeft een gebit.

Behandeling:

Hij neemt plaats op het bed en ik geef hem een kussen om zijn bekken te ontlasten, en leg hem goed. Wanneer ik zijn benen optil doet het pijn. Ik ga verder met het sacrum en diafragma en daarna ga ik naar het occiput en begin met de SER. Samen maken we contact met de nieren. Hij voelt zich onzeker en is niet gewend om over zijn emoties te praten. Dat is hem niet geleerd, hij heeft pijn maar het ergste voor hem is dat hij niet kan gaan hardlopen. Ik vraag hem waarom hij hard wil "weglopen". Antwoord: "Door het hardlopen kan ik mijn stress lettelijk weg laten lopen". Hij gaat niet in op het "weglopen". Ik vraag hem naar zijn pijn en waar de spanning vandaan komt. Hij geeft aan bij de nieren. De oorsprong van de pijn kan hij niet thuis brengen. Vervolgens zegt hij: "ik voel me niet gezien". Ik stel voor om samen naar het centrale kanaal (Central Channel) te gaan, dat loopt over de middenlijn (renmai – dumai). Vervolgens de circkel te visualiseren, daarmee contact te maken en te voelen waar er blokkades zijn. We proberen om deze circkel weer heel te maken. Ik ga verder met diep spierwerk om zijn bekken te verlichten, en daarna ga ik de nieren behandelen. Tot slot strijk ik het lichaam af en laat hem even liggen.

Huiswerk:

Ik geef hem oefeningen voor bekken en rug om deze te versterken en om meer gronding te krijgen. Ook vraag ik hem om de oefening van het centrale kanaal nog eens te doen. Om op die manier nogmaals te visualiseren dat de blokkades oplossen.

Resultaat:

Diezelfde week komt hij terug. Elke dag heeft hij zijn oefeningen gedaan. Ook heeft hij heeft geprobeerd om eens een rondje rustig te gaan lopen. Het lopen gaat echter nog niet best.

De toegevoegde waarde van Cranio – Sacraal in mijn praktijk.

Zoals reeds eerder beschreven pas ik in mijn praktijk verschillende behandelingsvormen toe. Dit doe ik om zoveel mogelijk gebruik te maken van de kennis die ik opdoe over de client.

Bij een eerste bezoek start ik met een uitvoerige anamnese en introductie waarbij ik niet alleen door middel van observatie en het stellen van vragen inzage krijg in achtergrond en klachten van de client, maar ook door goed te letten op de verbale en vooral non-verbale signalen die de client geeft wanneer ik uitleg geef over de mogelijke behandelingsvormen, de achtergrond daarvan (5 elementen) en het verloop van de behandelingen. Sommige clienten hebben al eens eerder ervaring opgedaan met bepaalde vormen en hebben daar goede of minder goede ervaringen mee. In een enkel geval is het juist de vorm die bepalend geweest is voor het gaan zoeken naar iets anders.

Vervolgens start ik de behandeling met een bepaalde vorm. Blijkt tijdens de behandeling dat client niet of niet juist reageert op de gebruikte behandelingsvorm dan kan ik mij onmiddellijk aanpassen.

Ook bij vervolfbezoeken kan een tussentijdse wijziging van behandeling plaatsvinden.

Begonnen met Shiatsu en daarna Bodywork bemerkte ik dat het onderdeel Cranio binnen Bodywork beperkt van opzet was. Een onderwerp als SER was daar niet of nauwelijks aan de orde geweest. Ook in relatie tot behandeling van baby's en kinderen is Cranio een vorm die me aanspreekt.

Het bestuderen van Cranio alsmede het toepassen daarvan geeft meer diepgang aan de behandelingen hetgeen niet alleen resulteert in betere resultaten maar ook in persoonlijke groei voor mijzelf.

Gedurende mijn opleiding ontwikkelde zich ook de toepassing van Cranio in mijn praktijk. Wat begon als een techniek in het verlengde van anderen werd gaandeweg steeds meer een aparte behandelingsvorm. Het aantal clienten waarbij Cranio – Sacraal de primaire behandelingsvorm is, neemt dan ook toe.

Daarnaast is Cranio voor mij een behandelingsvorm die ik toe kan passen bij clienten die andere vormen niet kunnen verdragen. Dit kan zowel vanuit fysieke als psychische achtergrond zijn. Telkens opnieuw blijkt dat de Cranio-technieken dan wel acceptabel en toepasbaar zijn.

Bronvermelding

Bij het maken van deze scriptie heb ik gebruik gemaakt van de volgende bronnen:

Literatuur:

De grondslagen van de Chinese Geneeskunde; G. Maciocia.

Chinese Geneeswijze; T.Kapchuck.

Voeding volgens de vijf elementen; B. Temelie.

Shiatsu in theorie en praktijk; C. Beresford-Cooke

Cranio-Sacraal therapie; E. Peirsman/M. Baken.

Studiemateriaal van de opleiding Shiatsu bij Qing-bai.

Studiemateriaal van de opleiding 4-D Life in België.

Internet diverse sites.